

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

**Katja Cirar**

**Motivacija za športno rekreacijo v obdobju starosti**

**Diplomsko delo**

**Ljubljana, 2016**

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

**Katja Cirar**

**Mentorica: izr. prof. dr. Metka Kuhar**

**Motivacija za športno rekreacijo v obdobju starosti**

**Diplomsko delo**

**Ljubljana, 2016**

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorici, prof. dr. Metki Kuhar za strokovne nasvete in hitro odzivnost ter Silvi, Mihi, Mariji, Rezi, Boži in ostalim intervjuvancem za sodelovanje pri raziskavi.

Zahvaljujem se Gregorju in Zali za vse nasvete in pomoč v pravem trenutku ter Katji, ki vedno verjame vame.

Jan, najlepša hvala tebi za spodbudo, pomoč in podporo v času pisanja. Brez tebe bi bilo mnogo težje.

Najlepše se zahvaljujem tudi mami in očetu, ki sta me podpirala v času študija.

## **Motivacija za športno rekreacijo v obdobju starosti**

Staranje prebivalstva je eden izmed največjih izzivov, s katerim se soočajo razvite države. Zaradi vse večjega števila starejših v družbi in daljše pričakovane življenjske dobe postaja kakovostno staranje in ohranjanje zdravja v starosti vse bolj pomembno. Eden izmed glavnih dejavnikov za ohranjanje zdravja in kakovostnega življenja v starosti je športna rekreacija. Pri pregledu strokovne literature sem ugotovila, da ima športna rekreacija zelo ugoden vpliv tako na fizično kot psihično zdravje, vendar je kljub temu po 65. letu starosti zelo velik delež neaktivnih. V diplomski nalogi sem poskušala ugotoviti, kaj ljudi po 65. letu starosti motivira za udeležbo pri športni rekreaciji. S poglobljenimi intervjuji in kvalitativno analizo sem raziskovala motive za udejstvovanje v športni rekreaciji v starosti in motive za dolgoročno vztrajanje, pri tem me je zanimalo tudi, kakšen pomen ima socialna interakcija. Ugotovila sem, da so zdravstveni razlogi pogosto motiv za pričetek s športno rekreacijo v starosti. Za dolgoročno udejstvovanje je zelo pomembno, da posamezniki pri sami aktivnosti uživajo. V raziskavi sem ugotovila, da je druženje tudi zelo pomemben motivacijski dejavnik.

**Ključne besede:** staranje, zdravje, športna rekreacija, motivacija.

## **Motivation for sports recreation for older people**

Ageing of the population is one of the biggest challenges facing the developed countries. Because of the growing number of old people and an ever longer life expectancy quality ageing focused on health is becoming more and more important and one of the key elements of healthy and quality ageing is sports recreation. After reviewing numerous sources of scientific data I conclude that despite the stimulating effect of sports recreation on physical and mental health the majority of the population older than 65 is inactive. In the thesis, I tried to determine out what motivates people over 65 to participate in sports recreation. With semi-structured interviews and a qualitative method, I studied the motives of older people for participating and persisting in sports recreation, with my special interest being social interaction and its implications. The results showed that health reasons are often the motivation for taking up sports recreation in old age. For long-term persistence, it is important that individuals enjoy the activity itself. Through the research I found that social interaction is an extremely important motivational element.

**Key words:** ageing, health, sports recreation, motivation.

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD .....	7
2	STARANJE.....	10
2.1	Koncept aktivnega staranja.....	12
3	ZDRAVJE .....	15
3.1	Zdravje kot individualna odgovornost.....	16
4	ŠPORTNA REKREACIJA .....	18
4.1	Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo .....	19
4.1.1	Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo glede na spol.....	20
4.1.2	Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo glede na izobrazbo.....	20
4.1.3	Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo glede na kraj bivanja .....	20
4.1.4	Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo glede na starost .....	20
4.2	Zdravje v povezavi s športno rekreacijo .....	21
4.3	Športna rekreacija in duševno zdravje.....	26
5	MOTIVACIJA ZA ŠPORTNO REKREACIJO .....	28
5.1	Opredelevitev motivacije .....	28
5.2	Notranja in zunanja motivacija.....	29
6	SOCIALNA INTERAKCIJA .....	30
6.1	Opredelevitev socialne interakcije .....	30
6.2	Socialna izključenost .....	32
6.3	Socialna omrežja kot element zdravja .....	34
6.4	Socialna interakcija in telesna aktivnost.....	36
7	EMPIRIČNI DEL .....	37
7.1	Namen in cilji raziskave .....	37
7.2	Izbira raziskovalne metode.....	37
7.3	Vzorčenje in analiza .....	38
7.4	Rezultati raziskave.....	39
7.4.1	Motivi za udejstvovanje v športni rekreaciji v starosti .....	39
7.4.1.1	Kontinuiteta športne rekreacije s predhodnim obdobjem (mladostjo in odraslostjo).....	39
7.4.1.2	Zdravstvene težave kot motiv za udejstvovanje v športni rekreaciji .....	40
7.4.1.3	Sprememba družbene vloge kot motiv za športno rekreacijo .....	43
7.4.2	Motivi za dolgoročno udejstvovanje v športni rekreaciji.....	43
7.4.3	Zavedanje o ugodnih vplivih športne rekreacije .....	44

7.4.4	Skrb za zdravje kot individualna odgovornost posameznika .....	45
7.4.5	Socialna interakcija .....	47
7.4.6	Razlike v udeležbi pri športni rekreaciji med moškimi in ženskami v starosti ..	49
7.4.7	Razlike med mestnim in ruralnim okoljem v udeležbi pri športni rekreaciji v starosti 50	
7.4.8	Razlike v udeležbi pri športni rekreaciji glede na starost.....	50
7.4.9	Razlike v udeležbi pri športni rekreaciji glede na izobrazbo .....	51
8	ZAKLJUČEK .....	52
9	LITERATURA.....	56
	Priloga A: Intervju Ž1 .....	60
	Priloga B: Intervju Ž2 .....	64
	Priloga C: Intervju Ž3 .....	68
	Priloga Č: Intervju Ž4 .....	72
	Priloga D: Intervju Ž5 .....	76
	Priloga E: Intervju Ž6.....	80
	Priloga F: Intervju V1.....	84
	Priloga G: Intervju V2 .....	91
	Priloga H: Intervju M1 .....	96
	Priloga I: Intervju M2.....	99

## KAZALO TABEL

Tabela 7.1: Podatki o intervjuvancih .....	38
--	----

# 1 UVOD

Staranje prebivalstva je eden izmed največjih izzivov, s katerimi se sooča današnja Evropa. Po najnovejših napovedih se bo število Evropejcev, starih 65 let in več, podvojilo v naslednjih 50 letih. V letu 2010 je bilo 87 milijonov Evropejcev starih 65 let in več, v letu 2060 jih pričakujejo 148 milijonov (European Commission 2012b, 3). Ne samo v Evropi, tudi v Sloveniji demografski trendi kažejo intenzivno staranje in naraščanje deleža starejših v družbi. Projekcije prebivalstva za Slovenijo napovedujejo intenzivno rast starejšega prebivalstva in sicer s 16,5 % v letu 2010 na 31,2 % v letu 2050, kar pomeni porast deleža odvisnih z 21,4 % na 55,6 % v letu 2050 (Hlebec in drugi 2010, 5).

Zlasti v času zmanjševanja proračuna in sredstev, namenjenih negi in oskrbi starejših ljudi, ter na drugi strani večjih pričakovanj in zahtev pri negi in oskrbi starejših, staranje prebivalstva predstavlja velik izziv za politiko, javne organe, gospodarstvo in socialo. Evropa in posamezne države znotraj Evropske unije se bodo morale čim bolj učinkovito soočiti s tem problemom, sicer bo prišlo do finančne nevzdržnosti ne le v zdravstvenem sistemu, temveč v celotni socialni sferi (European Commission 2012a). Nove projekcije za obdobje do leta 2060 kažejo, da bi se ob osnovnem scenariju izdatki za staranje v Sloveniji povečali s sedanjih 24,7 % na 31,5 % BDP, kar je največ med vsemi članicami EU (Ministrstvo za finance 2015, 3).

Zaradi vedno daljšega življenja in pospešenega procesa staranja, postaja vprašanje kakovostne starosti vedno bolj aktualno. Kakovostno staranje in kakovostna starost sta pomembna tako za starajočega se človeka kot za bližnje družinske člane in širšo okolico, lokalno skupnost in družbo kot celoto (Hlebec in drugi 2010). Starejši so pomemben del družbe in ne zgolj stereotipno onemogli in bolni, ki ne prispevajo k dobrobiti skupnosti. Staranje je normalen del življenja posameznika, ki ga ne moremo ustaviti ali nadzorovati, lahko pa poskrbimo, da je blažje in daljše.

Eden izmed glavnih dejavnikov, ki veliko pripomore h kakovostnemu staranju in ohranjanju zdravja v starosti, je športna rekreacija. Gibanje ima številne ugodne vplive tako na fizično kot psihično zdravje. Številne raziskave znanstvenikov in strokovnjakov z različnih področij

poročajo o tem, da z redno telesno aktivnostjo utrjujemo zdravje in podaljšujemo življenje. Zdravje in gibanje torej delujeta recipročno. O telesni aktivnosti slišimo na vsakem koraku – o njej govorijo v medijih in strokovni literaturi, priporočajo jo zdravniki in terapevti, izvajajo se številni nacionalni in mednarodni projekti za spodbujanje gibanja ipd. Vsemu temu navkljub je v Sloveniji več kot polovica starejših povsem neaktivnih. Redno se giblje 24,8 % starejših, občasno 13,1 % in kar 62 % je po obravnavani raziskavi nedejavnih (Pori in drugi 2013b, 21).

V diplomski nalogi sem poskušala ugotoviti, kaj ljudi po 65. letu starosti motivira, da se udeležujejo v športni rekreaciji. Pri tem so me zanimali motivi za začetek, motivi za dolgoročno vztrajanje, pomen socialne interakcije in morebitni drugi motivi, kot so odgovornost do lastnega zdravja, zabava, užitek in drugo. Zanimalo me je tudi, v kolikšni meri so starejši informirani o ugodnih vplivih športne rekreacije na zdravje, kaj jim pomeni ter kako vpliva na njihovo življenje.

V prvem, teoretičnem delu, sem pregledala obstoječo literaturo s področja staranja, zdravja in s tem povezane telesne aktivnosti, športne rekreacije in motivacije za športno rekreacijo ter socialne interakcije in njenega pomena v športni rekreaciji. V Sloveniji za razvrščanje prebivalstva v starostne skupine navadno uporabljamo delitev na mlade (0 do 14 let), delovno sposobne (15 do 64 let) in starejše (nad 65 let) ljudi (Statistični urad Republike Slovenije 2010, 8). Definicija starosti se v različnih družboslovnih teorijah spreminja, vedno bolj pa je pogosta tudi upokožitev kot mejnik med »aktivnim« in starejšim prebivalstvom. V poglavju o staranju se tako dotaknem dokaj nove paradigme aktivnega staranja, v poglavju o zdravju pa individualne odgovornosti za zdravje. Sledita poglavji o športni rekreaciji in njenih ugodnih vplivih na zdravje ter motivaciji za športno rekreacijo pri starejših, kar je tudi osrednja tema diplomske naloge. Posebej pa me je zanimalo, kako pomemben motivacijski dejavnik je socialna interakcija. S pojmom socialna interakcija tukaj merim predvsem na socialno participacijo starejših skozi in ob športni rekreaciji. Po definiciji in prikazu medsebojne povezanosti teh osnovnih pojmov sem si postavila teoretični okvir, ki je služil za osnovo empiričnega dela.



V empiričnem delu sem s pomočjo desetih poglobljenih intervjujev in kvalitativno analizo raziskovala motivacijske dejavnike za začetek ukvarjanja s športno rekreacijo in dolgoročno udejstvovanje. Pri tem me je poleg zdravstvenih razlogov in ugodnih vplivov na zdravje zanimal pomen socialne interakcije kot motivacijskega dejavnika ter percepcija starejših do individualne odgovornosti za zdravje. Analizo sem naredila po tematskih sklopih. Za lažji pregled intervjuvancev sem oblikovala tabelo z vsemi potrebnimi podatki, potem pa sem skozi raziskovalne sklope navajala odgovore in ugotovitve, ki jih povzamem tudi v zaključku.

## 2 STARANJE

Staranje je kompleksen pojav, na katerega vplivajo številni dejavniki in procesi. Kronološko staranje posameznika se določa na podlagi časa, ki je pretekel od posameznikovega rojstva. Biološko staranje se nanaša na fizične spremembe, ki se pojavijo v telesu in vplivajo na učinkovitost delovanja organov. Pri psihološkem staranju se posamezniki spopadajo s spremembami na področju senzoričnih in zaznavnih procesov, osebnosti in motivacije. Pri socialnem staranju gre za spreminjanje družbenih vlog, ki jih ima posameznik in njegov odnos znotraj socialne strukture (Hooyman in Kiyak 1988).

Pečjak (2007) je prepričan, da se proces staranja prične ob oploditvi in se odvija celo življenje. V prvi polovici mu pravimo zorenje, v drugi pa staranje. Staranje za posameznika predstavlja fiziološki proces, ki se začne ob njegovem spočetju, za družbo pa predstavlja obdobje v posameznikovem življenju, ki ga dosežemo z leti (Vertot in drugi 2011). Staranje v današnjem času razumemo na različne načine. Ramovš (2003) razlikuje tri različne vrste pojmovanja starosti. Kronološka starost označuje naša leta, kjer ni nobenih razlik med nami, saj se vsi staramo enako hitro in na to nimamo vpliva. Prestop v starostno obdobje se zgodi po 65. letu starosti. Funkcionalna starost se imenuje tudi biološka starost in se nanaša na naše sposobnosti opravljanja življenjskih opravil. Glede na funkcionalno starost se staramo različno hitro in nanjo lahko vplivamo. Doživljajska starost se nanaša na sprejemanje in doživljanje lastne starosti in vsega kar je z njo povezano.

Ko govorimo o starosti, po navadi govorimo o kronološki starosti. Ta je opredeljena glede na letnico rojstva in število rojstnih dni, ki jih je posameznik doživel. Po tem vidiku starost merimo z leti. Glede na leta se najbolj pogosto v družbi postavi meja, ko nekoga opredelimo kot starega. Danes je ta meja najobičajnejše določena pri starosti 65 let (Filipovič Hrast in Hlebec 2015, 13). V Sloveniji za razvrščanje prebivalstva v starostne skupine navadno uporabljamo delitev na mlade (0 do 14 let), delovno sposobne (15 do 64 let) in starejše (nad 65 let) ljudi (Statistični urad Republike Slovenije 2010, 8).

Demografsko staranje oziroma staranje prebivalstva je proces, kjer se spreminja starostna sestava prebivalstva tako, da se povečuje delež starih (Šircelj 2009). V razvitih deželah sveta je precejšen del prebivalstva starejših od 65 let in ta del populacije se tudi najhitreje povečuje. Nacionalni inštitut staranja pri OZN predvideva, da bo leta 2025 na svetu 882 milijonov ljudi starejših od 65 let. Največji porast, 3,9 %, predvidevajo v severni Evropi, v zahodni Evropi 3,8 % in v južni Evropi 3,3 % (Pečjak 2007, 17).

Glede staranja populacije so razmere v Sloveniji podobne kot v drugih razvitih zahodnih državah. Delež starejših je v Sloveniji pod evropskim povprečjem, vendar napovedi kažejo intenzivnejše staranje v prihodnosti. Leta 1997 je v Sloveniji živelo 12,9 % ljudi, starih 65 let ali več, leta 2007 jih je bilo 15,9 %, v letu 2013 je delež starejših narastel na 17,1 % (Filipovič Hrast in Hlebec 2015, 8). Glede na napovedi Evropske komisije naj bi se delež ljudi po 65 letu starosti v Sloveniji povzpел na 24,8 % do leta 2029 ter na 33,4 % do leta 2060. Najhitreje se povečujeta delež in število prebivalcev, starih 85 let in več. V Sloveniji jih je bilo leta 1989 le 0,7 % celotnega prebivalstva. Do leta 2060 se bo njihovo število petkrat povečalo in bo predstavljalo 7,6 % celotnega prebivalstva (Statistični urad Republike Slovenije 2010, 14).

Pričakovano trajanje življenja se podaljšuje in predstavlja število let življenja, ki ga še lahko pričakujejo osebe, stare  $x$  let, če bodo od opazovanega leta dalje starostne stopnje umrljivosti ostale nespremenjene. V začetku 20. stoletja je bila v Evropi pričakovana življenjska doba ob rojstvu približno 45 let, danes je v najrazvitejših državah že presegla 80 let. V Sloveniji se prvi podatki nanašajo na obdobje od 1930 do 1932, ko je bila pričakovana življenjska doba 52 let, danes je to 78 let. Do leta 2050 naj bi se podaljšala na 81 do 84 let oziroma na 86 let v letu 2060. Življenjska doba se bo podaljševala predvsem zaradi zniževanja umrljivosti starejših odraslih in starih (Šircelj 2009, 28–30).

Staranje prebivalstva je eden izmed največjih izzivov, s katerimi se sooča Evropa. Kakovostno staranje in kakovostna starost sta pomembna tako za starajočega se človeka kot za bližnje družinske člane in za širšo okolico, lokalno skupnost in družbo kot celoto (Hlebec in drugi 2010). Večina dojema staranje kot proces, ki vse bolj bremeni delovno aktivno prebivalstvo zaradi naraščajočega števila starejših. Kljub temu je treba staranje razumeti kot enega izmed

večjih dosežkov sodobne družbe. Vse več starejših ljudi je v dobrem zdravstvenem stanju, imajo dragocene veščine in izkušnje ter so pripravljeni znatno prispevati družbi. Priložnost, da starejši ostanejo aktivni tudi v tretjem ali četrtem življenjskem obdobju, je ključ do soočenja z izzivi staranja (European Commission 2012a).

## **2.1 Koncept aktivnega staranja**

Svetovna zdravstvena organizacija aktivno staranje opredeljuje kot proces optimalnega uresničevanja danih možnosti posameznikovega zdravja, udeležbe v družbi in varnosti z namenom spodbuditi kakovost njegovega življenja v starosti. Aktivno staranje omogoča ljudem, da poskrbijo za svoje fizično, socialno in mentalno dobro počutje in sodelovanje v družbi, medtem ko družba poskrbi za njihovo zaščito, varnost in pomoč, ki jo potrebujejo. Upokojenci, bolni ali invalidni stari ljudje lahko še vedno mnogo doprinesejo svojim družinam, prijateljem, skupnosti in narodu (World Health Organization 2002).

V osnovi lahko podamo tri osnovne koncepte aktivnega staranja, ki se med seboj razlikujejo po časovni razsežnosti glede na življenjsko dobo in po obsegu (Sedej 2009):

- produktivni koncept (koncept OECD);
- vseživljenjski koncept (koncept WHO);
- nova paradigma (koncept Evropske unije).

S produktivnim pristopom je poimenovana opredelitev OECD, kjer aktivno starost pojmujejo kot sposobnost posameznikov, da kljub staranju živijo polno življenje v družbi in gospodarstvu. To pomeni, da lahko sami odločajo o tem, kako bodo izrabili svoj čas v življenju – za učenje, delo, sodelovanje v prostočasnih dejavnostih ali za pomoč drugim. Ta pristop se osredotoča na sposobnost ljudi, da so produktivni, in na vprašanje, kako to produktivnost ohraniti. Produktivni pristop se osredotoča le na zgodnje upokojevanje, na politiko zaposlovanja in pokojninsko politiko (Sedej 2009).

Svetovna zdravstvena organizacija zagovarja vseživljenjski pristop k aktivnemu staranju. V skladu z njeno opredelitvijo je aktivno staranje proces optimizacije priložnosti za zdravje, sodelovanje in varnost z namenom omogočiti kakovost življenja v času staranja. Aktivno staranje je s tega vidika, nadaljevanje aktivnosti s socialnega, ekonomskega, kulturnega, duhovnega in družbenega vidika in ne le sposobnost biti fizično dejaven ali biti soudeležen na trgu dela. Ta pristop temelji na človekovih pravicah starejših v skladu z načeli Združenih narodov o neodvisnosti, sodelovanju, dostojanstvu, skrbi in samoizpolnitvi. Svetovna zdravstvena organizacija poskuša s pomočjo preventivne politike v zgodnji fazi staranja preprečiti drage kurativne pristope v poznejši dobi. Aktivno staranje se nanaša tako na posameznike kot na družbo. Ključni cilj posameznikov in načrtovalcev ter izvajalcev političnih odločitev je ohranjanje avtonomije in neodvisnosti v starosti. Cilj aktivnega staranja je, da starostniki nadaljujejo z zdravim in kakovostnim življenjem, vključno s tistimi, ki so slabotni, invalidni in potrebujejo oskrbo. Staranje se dogaja v kontekstu drugih – prijateljev, sodelavcev, sosedov, družinskih članov in drugih, zato sta medgeneracijska solidarnost in medsebojna odvisnost pomembni načeli aktivnega staranja (World Health Organization 2002).

Nova paradigma je bila prvič predstavljena leta 1999, in sicer kot nadaljevanje iniciative »Za Evropo vseh starosti« (*Towards a Europe of All Ages*) maja istega leta. Okoli 250 predstavnikov politike, socialnih partnerjev, nevladnih organizacij in stroke iz vsega sveta se je zbralo v Bruslju med 15. in 16. novembrom z namenom, da raziščejo potencial strategij in praks za aktivno staranje. Komisija je skušala spodbuditi razpravo med članicami Evropske unije o posledicah staranja prebivalstva na področju zaposlovanja, socialne varnosti, zdravja in socialnih pravic. Aktivno staranje pojmujejo kot koherentno strategijo, ki omogoča kakovostno staranje. Pomeni, da se prilagodimo dejstvu, da živimo dlje, imamo več virov in smo boljšega zdravja kot kdajkoli prej. V praksi to pomeni prevzemanje zdravega življenjskega sloga, delati dlje, se kasneje upokojevati in biti aktiven po upokojitvi. Evropska komisija tako aktivno staranje povezuje tudi s sistemsko solidarnostjo med generacijami, prepovedjo diskriminacije starejših ter državljansko participacijo starejših (Commission of the European Communities 1999).

Staranje prebivalstva predstavlja velik izziv za politiko, javne organe, gospodarstvo in socialo, zlasti v času zmanjševanja proračuna in sredstev, namenjenih negi in oskrbi starejših ljudi.

Države Evropske unije se bodo morale čim bolj učinkovito soočiti s tem problemom, sicer bo prišlo do finančne nevzdržnosti v zdravstvenem sistemu. Že zdaj je znotraj EU 7,8 % BDP-ja namenjenega zdravstvenemu sistemu. Do leta 2060 pričakujejo 3 % povišanje izdatka BDP zaradi staranja prebivalstva. Zavzemanje za aktivno in zdravo staranje je pomembno za izboljšanje kakovosti življenja starejših in njihovega doprinosa družbi, pomeni pa tudi manj obremenitve za zdravstveni sistem (European Commission 2012b, 3).

Leto 2012 je bilo razglašeno za Evropsko leto aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami. Cilj slednjega je preprečiti negativne posledice staranja prebivalstva. Za uspeh na tem področju je treba podpreti aktivno staranje na vseh življenjskih področjih, ki obsegajo vse od poklicnih, skupnostnih in družinskih dejavnosti do zmožnosti za zdravo in samostojno staranje. Gre za zmožnost ohranjanja nadzora nad svojim življenjem v starosti, da ne postanemo odvisni od mlajših generacij (European Commission 2012a).

Aktivno staranje za Evropsko unijo pomeni (European Commission 2012c):

- omogočiti ženskam in moškim, da ostanejo dlje zaposleni – s premagovanjem strukturnih ovir (med drugim tudi pomanjkanja podpore za neformalne oskrbovalce) in omogočanjem ustreznih spodbud je mogoče številnim starejšim pomagati, da ostanejo aktivni na trgu dela, kar ustvarja koristi na sistemski ravni in na ravni posameznika;
- lajšati aktivno državljanstvo v spodbudnih okoljih, v katerih se izkoristi prispevek, ki ga lahko starejši dajo družbi
- omogočiti ženskam in moškim, da kljub staranju ohranijo zdravje in samostojno življenje, in sicer z vseživljenjskim pristopom k zdravemu staranju ter s prilagojenimi stanovanji in lokalnim okoljem, ki omogočajo starejšim, da ostanejo čim dlje v svojih domovih.

Evropska komisija si prizadeva podaljšati pričakovana leta zdravega življenja v okviru aktivnega staranja. Informacije o kakovostnem staranju in ohranjanju zdravja v tretjem življenjskem obdobju si ljudje lahko pridobijo iz različnih virov – izobraževalnih

programov, srečanj s strokovnjaki iz različnih področij, medijev in svetovnega spleta. Nacionalni inštitut za javno zdravje predpostavlja, da je bistven dostop do verodostojnih, strokovnih in razumljivih informacij. Delodajalci lahko svoje zaposlene spodbujajo k načrtovanju upokojitve in s tem k zmanjšanju stresa, ki sledi ob upokojitvi (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2014).

Primarni cilj za starejše je, da se jim omogoči, da čim dlje živijo zdravo in kakovostno v svojem okolju. Stari ljudje, ki lahko sami poskrbijo za svoje potrebe, ohranjajo svojo neodvisnost, intimnost in samospoštovanje, kar pripomore tudi k boljši samopodobi, in so pomemben del razvoja današnje družbe. Pri konceptu aktivnega staranja je poleg možnosti, ki jih ponuja družbenopolitična sfera, izrednega pomena tudi telesna pripravljenost starejših, kar bom potrdila v nadaljevanju.

### **3 ZDRAVJE**

Zdravje postaja vse bolj cenjena dobrina in vrednota vseh tistih, ki živijo zdravo ali pa si vsaj za to prizadevajo. Ob tem se poraja vprašanje, kaj zdravje sploh je. Najbolj znano definicijo zdravja je postavila Svetovna zdravstvena organizacija, ki je zdravje opredelila kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja in ne samo odsotnost bolezni in tegob (Macionis 2012, 236). Sodobna definicija zdravje opredeljuje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote. Pri zdravju gre za vseobsegajočo blaginjo, vrednoto in proces, ki je nenehno opazovan in nadzorovan. Posameznik ni nikoli dovolj zdrav (Kamin 2006).

Kaj zdravje je, je težko opredeliti. Je mnogo več kot odsotnost bolezni. »Zdravje ni le stanje. Kot način življenja je tudi proces. Je vrednota in je norma. Je večno iskanje. Je ideologija. Zdravja ni nikoli dovolj, prizadevanje zanj je proces, ki se nikoli ne izčrpa. Naložba vanj je kot naložba v zavarovalno polico, je naložba sedanjosti za varno prihodnost, ki jo kljub temu nenehno ogroža bolezen« (Kamin 2006, 16).

Kaminova zdravje pojmuje kot biološko-družbeno-kulturni produkt in konstrukt, zato ima zdravje veliko različnih pomenov. Kako opredeljujemo zdravje, je odvisno od interesov posameznikov, organizacij in družbene strukture ter povezav med njimi. Vsi, tako industrija kot država in posamezniki, prispevajo k oblikovanju pomenov zdravja in bolezni v družbi (Kamin 2006).

Zdravje je postalo družbena norma. Na vsakem koraku nas mediji opozarjajo kako moramo živeti in kakšne so posledice našega življenjskega sloga. Skrb za zdravje nam nalagajo zdravniki in javnozdravstvene komunikacijske akcije, vse bolj pa tudi ostali gospodarski subjekti kot so živilska, športna, kozmetična in farmacevtska industrija prevzemajo vlogo glasnika zdravja. Gre za upravljanje in manipuliranje populacije s posrednimi in neposrednimi grožnjami. Neposredne grožnje so, kadar posamezniku zapovedo, da bo v primeru določenih vedenj zbolel. Posredne grožnje pa so, kadar se ljudem z zapovedovanjem določenih življenjskih praks, kot so redna rekreacija, uživanje zdrave hrane in podobno, napoveduje boljša vitalnost oziroma odlašanje smrti in starosti (Kamin 2006).

### **3.1 Zdravje kot individualna odgovornost**

Zdravje je postalo prava obsesija. »Kratkoročna in dolgoročna skrb za zdravje ni zgolj zaželena usmeritev posameznika, temveč je učinek družbene norme in ponotranjenih pritiskov na ljudi. Osnovni vzrok je v individualizirani družbi posamezniku naložena skrb za to, kako razvija svoje osebne potenciale in jih spreminja v razne oblike kapitala (ekonomski, psihosocialni, kulturni kapital)« (Ule v Kamin 2006, 49). K akumulaciji zdravja kot oblike kapitala, naj bi težili tako ljudje kot družbene skupine. Zdravje posameznikov v družbi je pomembno za večjo produktivnost in konkurenčnost ljudi in družbe ter za zmanjšanje finančnega bremena stroškov zdravljenja, ki bremeni državni proračun (Kamin in Tivadar 2011).

Zdravje se vse bolj prenaša iz družbene odgovornosti na odgovornost posameznika. »V diskurzu javnega zdravstva se kažejo smernice preoblikovanja vse večjega dela zdravstvenih



vprašanj v individualizirano odgovornost« (Kamin 2006, 52). Crawford (v Kamin 2006) te smernice označi za depolitizacijo zdravstvenih vprašanj. Zdravje postopoma postaja predmet posameznikovega vedenja, namesto da bi se z njim ukvarjali na javni, strukturni ravni. V tem kontekstu se to individualizirano pojmovanje zdravja z medicine prenaša na vsakdanje ljudi, medicinske laike. Tudi pri njih se odgovori na vprašanja, kot so »Zakaj sem zbolel?«, »Zakaj sem dobil ravno to bolezen?«, običajno nanašajo na osebno in moralno odgovornost posameznika ali posameznice za obolevnost in bolezen (Ule 2003, 239). Zdravje je torej družbeno utelešena norma. To pomeni, da se vsi nekako ravnamo po družbeno sprejetih normah in vrednotah, ki določajo kaj zdravje in zdravo telo pomenita in smo posledično za svoje zdravje odgovorni tudi sami oziroma smo opolnomočeni (Kamin 2006).

Vendar pa medicina sama vsebuje notranji potencial za moralizacijo in družbeni nadzor. »Pravica do skoraj popolnega dostopa do tabuiziranih območij se kaže v pravici medicine, da se ukvarja s kar najbolj osebnimi stvarmi posameznika, kot so delovanje njegovega telesa in duševnosti. Če se karkoli izkaže kot dejavnik, ki zmanjšuje delovanje telesa (ali duha), je že lahko označeno kot bolezen s čimer postane medicinski problem« (Ule 2003, 241-243). Staranje je ena od teh stvari, to pa pomeni, da se medicina širi v splošno življenjsko prakso. To lahko razumemo kot medikalizacijo družbe, ta pa je tako proizvod medicine kot družbe, tj. potencialov medicine in želje družbe po izkoristku tega potenciala (Ule 2003).

*Skrb zase se poleg skrbi za samorealizacijo ponuja kot nova oblika političnega delovanja državljanov. Če je bila nekoč za politično delovanje vestnega državljana nujna usmeritev k družbenim vprašanjem, se zdi danes za dobrega državljana dovolj usmerjenost vase in v skrb za dobro lastno zdravje, seveda po priporočilih zdravstvenih strokovnjakov. A ker je zdravje tesno povezano z načinom življenja in življenjskim stilom posameznika, ta pa s potrošnjo, zdravje ni le favorizirano mesto politike, temveč je tudi pomemben del ekonomije (Kamin 2006, 52).*

Z novo ideologijo močno poudarjene individualne odgovornosti za zdravje medicina preko »preventive« vedno bolj posega v človekov vsakdan. Ta ideologija pravi, da medicina ne

more pozdraviti vseh bolezni, lahko pa jih lajša, preprečuje in posamezniku vceplja odgovornost za svoje zdravje. Vse, kar človek v življenju počne, je potencialno tveganje za zdravje, od stresnega poklica do bivanja v okolju, katerega zrak, zemlja in pitna voda so onesnaženi. Prenašanje odgovornosti na posameznika ustreza mejam uspešnosti in učinkovitosti medicine, istočasno pa zmanjšuje odgovornost cele vrste družbenih akterjev. S tem se zmanjšuje odgovornost zdravstvene politike in opraviči krivda, ker nimajo vsi državljani enakopravnega dostopa do zdravstvenih storitev. Na ta način se zmanjšuje odgovornost hudih onesnaževalcev okolja, povišujejo se zavarovalne premije, vzdržuje se razredna in spolna struktura dela ter odvrača pozornost od dejstva, da gre za obratno sorazmerje med stopnjo smrtnosti in obolezlosti za velikim številom bolezni in družbenim statusom posameznika (Kamin 2006, 41).

#### **4 ŠPORTNA REKREACIJA**

Zakon o športu športno rekreacijo opredeljuje kot različne pojavne oblike športno–gibalne dejavnosti s ciljem ohranjanja zdravja, dobrega počutja in vitalnosti, druženja, tekmovanja ali zabave (Zakon o športu, 2. člen). Gre za obliko preživljanja prostega časa, ki jo ljudje izberejo na podlagi lastnih želj, motivov in sposobnosti. Športna rekreacija je redna telesna aktivnost, ki človeka sprošča, mu vrača energijo in zelo ugodno vpliva na njegovo zdravje. Gre za aktivnosti, ki niso povezane z delom, ampak jih posameznik izbere v prostem času. Športna rekreacija ni privilegij posameznikov, temveč je dostopna vsakomur, ne glede na spol, starost, izobrazbo in socialni status (Pori in drugi 2013a).

Športna rekreacija je »izbrana in celovita človekova dejavnost izven poklicnega dela ali eksistenčne dejavnosti in je izbrana po lastni želji in opredelitvi. Fizično, psihično in socialno človeka bogati, sprošča in obnavlja. Usmerjena je k razvoju ustvarjalnosti, ohranjanju in izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja, k smotrnemu in koristnemu izrabljanju prostega časa ter k oblikovanju človeka v vsestransko razvito osebnost« (Berčič 2005, 22). Gre za aktivnosti, ki so izbrane prostovoljno, z namenom sprostitve in ohranjanja zdravja. Namenjena je vsem kategorijam prebivalstva, ne glede na spol, starost, izobrazbo in socialni status. Spremlja nas od zgodnjega otroštva do pozne starosti (Berčič 2005).

Bistvo športne rekreacije je v gibanju in veselju, sreči ter zadovoljstvu, ki ga gibanje prinaša. Pomembno je zadovoljstvo, ne glede na to ali je vzrok zadovoljstva boljša telesna pripravljenost, dobro počutje, boljša samopodoba ali pa le skladno razvito telo in lepša zunanost. Pomemben je pozitiven učinek gibanja na človeka kot celoto. Pri vrhunskem športu gre za metre, sekunde ali točke, pri športni rekreaciji pa za užitek, veselje, srečo in zadovoljstvo, ki jih rekreativni športnik občuti pri svoji dejavnosti (Pori in drugi 2013a).

Beseda rekreacija izhaja iz latinskega izraza *recreare*, ki pomeni na novo narediti, obnoviti, osvežiti, okrepiti. Pod pojmom rekreacija razumemo razvedrilo, osvežitev, aktivni počitek in različne priložnostne dejavnosti. Zaradi vsebinske širine pojma in neustreznosti domačih izrazov se je pri nas uveljavila beseda rekreacija. Športna rekreacija je izpeljanka rekreacije in pomeni povezanost rekreacije s športom in športno oziroma telesno aktivnostjo (Berčič 2005, 11).

#### **4.1 Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo**

V Evropi se zanimanje za športno rekreacijo oziroma za redno in sistematično telesno dejavnost povečuje. Glede na raziskavo Eurobarometra v letu 2014 je 41 % prebivalcev EU športno aktivnih vsaj enkrat na teden ali več, medtem ko je 59 % neaktivnih ali bolj redko aktivnih. Vsaj enkrat na teden je fizično aktivnih 48 %, sem spadajo tudi kolesarjenje, ples, vrtnarjenje, hoja in podobno, medtem ko je 30 % povsem neaktivnih. Bolj športno aktivni so moški in tisti z višjo izobrazbo. Najmanjše športno udejstvovanje je v mediteranskih državah, najvišje v nordijskih državah ter na Nizozemskem. Delež športno aktivnih s starostjo upada, po 70. letu starosti je aktivnih le še 22 % ljudi (European Commission 2014, 6–10).

Slovenci smo v povprečju bolj športno aktivni kot ostali prebivalci Evropske unije. Raziskava Eurobarometra v letu 2014 kaže, da je telesno aktivnih 51 % Slovencev, 49 % je neaktivnih ali bolj redko aktivnih. Od tega se 15 % Slovencev večkrat na teden športno udejstvuje, 36 % vsaj enkrat na teden, 27 % občasno in 22 % se ne ukvarja z nobeno športno aktivnostjo (European Commission 2014, 9). Delež ljudi v Sloveniji, ki se redno rekreirajo, z leti narašča. Leta 1973 se je redno gibalo le 11,5 % ljudi, 30,7 % občasno, 57,8 % je bilo povsem

neaktivnih. Delež neaktivnih se je v letu 2008 znižal na 36,1 %, redno se je gibalo 33,2 % in občasno 30,7 % ljudi (Pori in drugi 2013b, 19).

#### **4.1.1 Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo glede na spol**

Razlike med spoloma v pogostosti ukvarjanja s športno rekreacijo so izginile. Pred tridesetimi leti je bila športno aktivna ena ženska na tri aktivne moške, pred 15 leti ena ženska na dva moška, danes pa je razmerje enakovredno. V devetdesetih letih so se začele pojavljati in razvijati športne aktivnosti, ki so bolj vabljuje za žensko populacijo, razvile in razširile so se privlačne oblike skupinskih vadb. Velik vpliv na porast športno aktivnih žensk ima bogata ponudba skupinskih vadb in programov, ki so namenjeni ženskam (Pori in drugi 2013b, 20).

#### **4.1.2 Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo glede na izobrazbo**

Najbolj redno in občasno športno dejavni so tisti, ki imajo višjo stopnjo izobrazbe, med tem ko je največ nedejavnih z osnovnošolsko ali poklicno izobrazbo. Vzroke lahko iščemo v manjši osveščenosti ljudi z nižjo izobrazbo o pomembnosti redne športne aktivnosti in v slabšem poznavanju njenih koristi za zdravje. Z višjo izobrazbo je povezana tudi večja vsota mesečnega prihodka in posledično širši izbor športnih dejavnosti (Pori in drugi 2013b, 22).

#### **4.1.3 Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo glede na kraj bivanja**

Najbolj redno športno aktivno je primestno prebivalstvo. Med njimi je redno športno aktivnih 41,2 %, 33,0 % občasno in neaktivnih 25,8 %. Sledi mestno prebivalstvo, kjer je redno športno aktivnih 39,2 %, občasno 37,3 % in neaktivnih 33,5 %. Najmanj redno športno aktivnih ljudi je v vaseh. Občasno se v vaških okoljih giba 32,1 % prebivalcev, redno 27,4 %, neaktivnih je 40,5 % (Pori in drugi 2013b, 22).

#### **4.1.4 Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo glede na starost**

V Sloveniji je opazno upadanje udejstvovanja pri športni rekreaciji s starostjo, predvsem na

račun upadanja občasne in neredne rekreacije. Do 25. leta starosti se redno giba 51 %, občasno 35,3 %, nedejavnih je 13,7 %. Z leti počasi upada udejstvovanje pri športni rekreaciji. Po 65. letu starosti je zelo visok delež povsem neaktivnih, kar 62 %, občasno se športno udejstvuje 13,1 %, redno športno aktivnih je 24,8 % (Pori in drugi 2013b, 21).

## 4.2 Zdravje v povezavi s športno rekreacijo

Zdravje v povezavi s športno rekreacijo in pozitivni učinki redne in sistematične vadbe ter njeni preventivni in terapevtski učinki se vedno bolj postavljajo v ospredje. Preventivni vidik športne rekreacije je za ohranjanje in izboljšanje zdravja pomemben vsaj toliko kot terapevtski. Redna, sistematična in pravilna športna rekreacija krepi zdravje človeka ter ohranja in izboljšuje njegovo dobro počutje. Ima ugoden vpliv tako na fizično kot psihično počutje. Ugodno vpliva na delovanje organov v telesu in krepi imunski sistem, če gre za zmerno aktivnost. Prevelike obremenitve in naprezanja lahko privedejo do oslabitve imunskega sistema. Pomaga pri ohranjanju motoričnih in gibalnih sposobnosti ter ohranjanju primerne telesne teže. Ima ugoden vpliv na kardiovaskularni sistem. Zelo dobro vpliva na duševno zdravje, saj gre pri športni rekreaciji za gibanje, ki človeka sprosti. Športno aktivni ljudje imajo mnogo več energije, se pozneje utrudijo in so boljšega razpoloženja. Prijetnejši so za okolico in lažje se soočajo z vsakodnevnimi obveznostmi in problemi kot njihovi vrstniki, ki so telesno neaktivni (Berčič 2002, 4–5).

S športno rekreacijo utrjujemo zdravje in podaljšujemo življenje. Pomaga pri krepitvi psihofizičnih sposobnosti ljudi ter zvišuje raven motoričnih in funkcionalnih sposobnosti. Spodbuja energijski potencial posameznika in dviguje njegove delovne sposobnosti (Mišigoj Duraković 2003, 377–378).

*Športna rekreacija oziroma gibanje bogati življenje, iz njega izhaja in se vanj spet izliva. To je vir moči, ostrine uma in duha, medsebojnih povezovanj in prijateljskih vezi in vsaj nekaj tistega, kar si na svetu vsi tako želimo. To je dolgo, zdravo in kakovostno življenje. Športna rekreacija je lahko tudi sreča in še naprej, s športom oziroma gibanjem lahko živimo bolj polno in zadovoljno. Z*

*rednim športno-rekreativnim udejstvovanjem, ki ga v bistvu sestavlja raznovrstno gibanje, je mogoče iz majhnih vsakdanjih doživetij, ki jih gibanje omogoča in daje, sestavljati drobna zadovoljstva in jih postopoma oblikovati v vse večja in še skupaj z drugimi dejavnostmi ne nazadnje povezati v veliko in trajno zadovoljstvo. Vse to pa so med drugim sestavine celovitega zdravja (Mišigoj Durakovič 2003, 377).*

Vplivi telesne aktivnosti na zdravje so sledeči (Pori in drugi 2013a, 22):

- izboljša mišično moč, telesno pripravljenost in kakovost življenja;
- pomaga pri uravnavanju telesne teže ter preprečuje debelost, ki predstavlja pomemben dejavnik tveganja za nastanek sodobnih bolezni;
- izboljša funkcionalne sposobnosti;
- znižuje krvni tlak;
- znižuje tveganje za nastanek problemov zaradi diabetesa;
- tisti, ki so bolj telesno aktivni manj kadijo in uživajo manj alkohola;
- poveča se odpornost na stresne situacije (glavobol, telesna in psihična utrujenost, pomanjkanje energije, anksioznost, zaskrbljenost, živčnost, napetost, razdražljivost, težave s komunikacijo, zmanjšana produktivnost in kakovost dela);
- pripomore k zmanjšanju pogostosti pojavljanja znakov depresije in stresa;
- zmanjšuje težave, ki nastanejo zaradi depresije in anksioznosti;
- bolj dejavni so bolj zadovoljni s svojim žibljem in so bolj srečni;
- pripomore k višji samozavesti in boljši samopodobi ter večjemu optimizmu in razpoloženju.

Telesna neaktivnost in sedeč življenjski slog sta v današnjem času vse hujši dejavnik tveganja, ki ogroža naše zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da gre dva milijona smrti na leto pripisati dejstvu, da so ljudje premalo telesno aktivni. Kombinacija neprimerne prehrane, pomanjkanja telesne aktivnosti in kajenja prispeva k boleznim srca in ožilja, ki

nastopijo prezgodaj. Pri ljudeh, ki niso vsaj minimalno telesno aktivni, je bistveno večja verjetnost, da bodo zboleli za srčno-žilnimi boleznimi (Kraševac Ravnik 2005). Odsotnost ali pomanjkanje telesne aktivnosti vodi k številnim degenerativnim obolenjem, slabitvi osnovnih življenjskih funkcij in k prezgodnjemu staranju »Domnevamo, da lahko najmanj 50% sprememb, ki jih pripisujemo staranju pri populaciji razvitega sveta, pripišemo atrofiji zaradi neaktivnosti« (Mišigoj Duraković 2003, 88).

Športna rekreacija pripomore h krepitvi in ohranjanju motoričnih oziroma gibalnih sposobnosti. Mednje uvrščamo moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje in natančnost. Za aktivno in kakovostno življenje v starosti je izredno pomembno, da se čim dlje ohranijo motorične sposobnosti. S tem lahko starejši neodvisno od drugih poskrbijo za svoja vsakdanja opravila. Z zanemarjanjem gibalnega sistema se izzovejo prezgodnji procesi staranja. Z vadbo se ohranja elastičnost mišic in sklepov, kar je v starosti zelo pomembno za ohranjanje mobilnosti in samostojno življenje. Gibalne sposobnosti so delno prirojene, delno so pridobljene z vadbo in načinom življenja. Dobro razvite gibalne sposobnosti pripomorejo k učinkovitemu, igrivemu in sproščenemu izvajanju športno-rekreativnih dejavnosti, kar pripomore k uživanju in večjemu zadovoljstvu v teh dejavnostih (Pistotnik 2000, 21).

Športna rekreacija nam pomaga ohranjati primerno težo. Prevelika telesna teža ni samo dejavnik tveganja za nastanek številnih bolezni, ampak marsikomu greni življenje. Harmonično in skladno razvito telo je hkrati funkcionalno in lepo in v veliki meri prispeva k visoki samopodobi in samospoštovanju človeka. Imeti lepo telo in spoštovati samega sebe je vir zdravja. Kdor sprejema svoje telo in se ga v vsej polnosti tudi zaveda, sprejema tudi svoje življenje. Telesno zavedanje in sprejemanje sta pomembni sestavini zdravja (Mišigoj Duraković 2003).

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje zdravo telesno težo pri odraslih ljudeh z indeksom telesne mase (ITM) med 18,5 in 24,9. Če je ITM nižji od 18,5, kaže na podhranjenost, višji od 24,9 pa na prekomerno hranjenost. Debelost je klasificirana z indeksom, ki je višji od 30. Več kot dve tretjini starejših od 65 let ima v zahodnih državah sveta indeks telesne mase večji od 25. V metaanalizi, kjer so bile iz podatkovnih baz Medline,

Cinahl in Cochrane Library zajete študije od leta 1999 do septembra 2013, so ugotavljali povezavo med indeksom telesne mase in umrljivostjo pri ljudeh, starejših od 65 let. V raziskavi so ugotovili, da je tveganje za umrljivost pri prekomerno težkih starejših enako ali manjše kot pri tistih z normalno telesno težo. Najmanjša umrljivost v povezavi z debelostjo po 65. letu starosti je pri tistih, ki imajo indeks telesne mase med 24,0 in 30,9. Prekomerna telesna teža pri starejših je povezana z manjšim tveganjem za splošno umrljivost, v primeru debelosti pa imajo za 10 % povečano tveganje umrljivosti. Tveganje za umrljivost narašča, ko je indeks telesne mase manjši od 23. Spremembe telesne teže pri starejših so lahko pomembnejše kot sam indeks telesne mase. Letna izguba ali pridobitev telesne teže poveča tveganje za vsesplošno umrljivost pri starejših. Lestvica indeksa telesne mase, kot ga je zastavila Svetovna zdravstvena organizacija, morda ni primerna za ljudi po 65. letu starosti, ker je tveganje za umrljivost večje pri tistih, ki imajo indeks telesne mase normalen. Pri starejših je škodljivo predpisovanje omejitev pri hrani samo glede na ITM, ker je s tem povezano večje tveganje za podhranjenost in s tem višje tveganje za umrljivost. Vendar močno povečana telesna teža lahko zmanjša gibljivost starejšega človeka, kar negativno vpliva na njegove funkcionalne sposobnosti (Lipar 2015, 42–44).

S staranjem se pusta telesna masa zmanjšuje, povečuje pa se maščoba, ki se neenakomerno porazdeli po telesu. Skladiščenje maščobe okoli pasu in trebuha lahko poveča tveganje za umrljivost (Lipar 2015, 43–44). Višek telesnega maščevja je pri starejših posebno težko zdraviti. Športna rekreacija v starosti pomaga ohranjati želeno telesno težo (Mišigoj Duraković 2003, 95).

V času starosti usihajo številne telesne funkcije. Organski sistemi izgubljajo funkcijske sposobnosti, zmanjša se zmogljivost kardiovaskularnega sistema, dogajajo se spremembe v sestavi telesa, izgublja se mišična masa, zmanjša se gostota telesa, poveča se telesno maščevje, zmanjša se bazalni metabolizem. S podaljševanjem življenjske dobe se povečuje število kroničnih zdravstvenih problemov. 80 % starejših ima kar nekaj kroničnih bolezni. Med pogostimi so povišan krvni tlak, debelost, povišan holesterol v krvi, sladkorna bolezen, osteoporoza in drugo. Med nevrološkimimi boleznimi so najbolj pogoste možganska kap, demenca in Parkinsonova bolezen. Redna športna aktivnost ohranja in izboljša funkcionalne sposobnosti ter preprečuje, zdravi ali rehabilitira nekatere akutne in kronične bolezni,



zmanjšuje tveganje za povečanje telesnega maščevja, odloži in zmanjšuje stopnjo izgube kostne mase, ohranja nemastno telesno maso, ki omogoča delo, zmanjšuje možnost poškodb ter pojavnost zlomov, preprečuje in pomaga pri zdravljenju kroničnih bolezni, kot so koronarne bolezni srca, inzulinsko neodvisna sladkorna bolezen, karcinom debelega črevesja, osteoporoza in njenih kliničnih znakov (Duraković Mišigoj 2003, 92-95).

V Franciji so v Univerzitetni bolnišnici St-Etienne-Lyon izvedli raziskavo o povezavi telesne aktivnosti z umrljivostjo. Vključili so več kot 1000 oseb, starejših od 65 let. Ugotovili so, da tveganje za umrljivost pada, če je človek bolj in redkeje telesno aktiven. Raziskavo so začeli leta 2001, ko so bili vključeni v raziskavo stari 65 let. Spremljali so jih 13 let. Ugotovili so, da je bilo tveganje za umrljivost za 57 % nižje v skupini ljudi, ki so bili telesno aktivni vsaj 150 minut na teden. Tudi pri tistih, ki so bili zelo malo telesno aktivni, je bilo tveganje za smrtnost za 51 % nižje kot pri neaktivnih. Vsakršno zmanjšanje telesne aktivnosti je bilo povezano s povečanim tveganjem za umrljivost. Glede na rezultate raziskave priporočajo starejšim, naj bodo telesno aktivni vsaj 15 minut na dan, pet dni v tednu. Priporočili so hitro hojo, kolesarjenje, plavanje in gimnastiko. Ugotovitve te študije so bile potrjene v metaanalizi, ki je vključevala skoraj 120.000 ljudi. Ugotovili so, da je tudi malo telesne aktivnosti za starejše dobro, toda več, kot je je, boljše je (Lipar 2016, 64–65).

*Koristi telesne vadbe za starejše so nedvomno številne. Da bi bil učinek vadbe viden, mora biti le-ta redna, vsaj 2- do 3-krat tedensko, najbolje vsak dan, imeti mora ustrezno intenzivnost (največkrat zmerno in/ali modificirano po kriterijih fiziološke starosti in glede na stopnjo zdravja oziroma bolezni starejše osebe) ter ustrezno trajanje (najmanj 15 minut). Pomembno je tudi, da gre za zmerno telesno aktivnost in enakomerno obremenitev, kajti prevelika obremenitev in naprezanja, zlasti, če trajajo daljše obdobje, človeka izčrpajo in oslabijo imunski sistem*  
Mišigoj Duraković (2003, 96).

### 4.3 Športna rekreacija in duševno zdravje

Športno-rekreativna dejavnost ni pomembna le zaradi pozitivnih zdravstveno-bioloških učinkov, ampak ima zelo ugoden vpliv tudi na posameznikovo duševno zdravje. Izboljšuje telesno kondicijo in telesno pripravljenost ter sprošča telo. Boljše telesno zdravje vpliva na boljše duševno zdravje in obratno. Športno aktivni ljudje se lažje spopadajo z različnimi obremenitvami in ovirami. Ko vložijo nek trud za doseg cilja, dobijo s tem občutek, da so naredili nekaj koristnega zase. Posledično se tudi na drugih področjih življenja lažje soočajo s problemi. Športna aktivnost človeka sprosti in uravnoteži. Ob njej človek spoznava samega sebe, razvija samozavest in potrpežljivost, zato postaja posameznik, ki se športno udeležuje, tudi socialno bolj prilagodljiv. Pri športni rekreaciji gre večinoma za igrivo in sproščujoče gibanje, zato se človek sprošča tako telesno kot duševno (Tomori 2000, 60–62).

Ukvarjanje s telesnimi aktivnostmi pomeni psihično sproščanje, ki zmanjšuje stres in napetost ter vrača življenjsko moč (Kuhar 2004). Med samo vadbo se sprošča negativna energija, pridobiva pa se na pozitivni energiji, ki nam pomaga premagovati številne ovire v vsakdanjem življenju. To dokazujejo tudi številne raziskave o psiholoških koristih telesne aktivnosti, med katerimi so najpogosteje navedene zmanjševanje stresa, večja samozavest, zmanjšanje stopnje rahle do zmerne depresivnosti, občutij nevroticizma in anksioznosti (Grogan v Kuhar 2004).

S pomočjo telesne aktivnosti se zmanjšujejo občutja tesnobe, hkrati pa se povečuje sposobnost za odpravljanje neprijetnih tesnobnih doživetij. Tesnobo spremljajo posebna telesna stanja in občutja, podobna tistim pri strahu in hudi zaskrbljenosti, kot so napete mišice, potenje, občutek notranjega trepetanja, hitro utripanje srca, plitko dihanje in stiskanje v prsih. Pri telesni aktivnosti in dovolj intenzivnem gibanju pride do podobnih telesnih sprememb, vendar človek teh sprememb v telesu ne občuti kot nekaj mučnega in neugodnega, ampak jih dojema kot večjo pripravljenost na zelo konkretno in želeno akcijo. Zato človek, ki se telesno giblje, lažje prenaša občutke tesnobe. Telesna aktivnost daje človeku občutek, da obvladuje situacije v svojem življenju (Tomori 2000, 63).

V telesno aktivnost je treba vložiti nek napor, ki daje človeku zadoščenje in zadovoljstvo obvladovanja. Sama telesna aktivnost daje človeku občutek, da je nekaj naredil zase z lastnim trdom in prizadevanjem. Tovrstna izkušnja je lahko vir zaupanja vase tudi v drugih situacijah. Človek, ki se preko telesne aktivnosti nauči, da je treba nekaj aktivno narediti, se lahko v drugih situacijah tudi drugače odzove, bolj aktivno. Razbremeni se duševnih napetosti in svojo energijo bolj učinkovito usmerja v ustvarjalne aktivnosti (Tomori 2000, 61).

Depresija je v starosti najpogostejša duševna motnja. Povzroča spremembe v človekovem vedenju, čustvovanju in razmišljanju. V Evropi je med starimi ljudmi od 10 do 15 % obolelih za depresijo. Depresija upočasni procese zdravljenja, predstavlja večjo možnost prezgodnje smrti imajo depresivni in večje tveganje za zgodnejšo namestitev v domove za stare ljudi. Po podatkih Eurostata so stari ljudje skupina z najvišjo stopnjo samomorilnosti. Leta 2005 je bilo med 16,38 in 22,9 samomorov na 100.000 starih ljudi v EU. V Sloveniji je samomorilnost med starimi še višja. Leta 2006 je na 100.000 umrlo 48,18 starih ljudi. Samomorilnost moških po 65. letu starosti je štirikrat višja kot pri ženskah iste starosti (Touzery in Pihler 2009, 6).

Eden izmed najbolj poznanih učinkov telesne aktivnosti je antidepresivni učinek. Ugoden vpliv je pogosto močnejši, odločilnejši in predvsem manj škodljiv kot delovanje raznih kemičnih snovi, zato tudi psihoterapevti športno rekreacijo vključujejo v zdravljenje depresije (Tomori 2000, 63–64). V raziskavi Share so v enajstih evropskih državah preučevali povezavo med depresijo in telesno aktivnostjo. Vključenih je bilo 17.500 ljudi, starejših od 64 let. Spremljali so jih dve leti in pol. Ugotovili so, da je telesna aktivnost močan preventivni dejavnik pri duševnih boleznih starejših ljudi. Telesna aktivnost mora biti redna, sicer so pozitivni dolgoročni učinki vprašljivi (Jerinc in drugi 2012, 88).

Pomanjkanje telesnih aktivnosti v starosti hitro vodi do občutka oslabelosti, osamljenosti in naprej v boleznih. Če svoj gibalni sistem uporabljamo minimalno in ga zanemarjamo, to privede do slabjenja organizma in različnih bolezni. Če temu dodamo še neustrezno prehranjevanje, hitro pridemo v začaran krog prehitrega staranja in slabjenja. Manj aktiven človek je bolj otopel in postaja vse bolj socialno osamljen, vse to pa pospešuje njegovo duševno pešanje in pasivnost, kar vodi v še hujše telesno zanemarjanje (Ramovš 2003).

## 5 MOTIVACIJA ZA ŠPORTNO REKREACIJO

### 5.1 Opredelitev motivacije

Motivacija predstavlja vse, kar nas spodbuja in usmerja. Naše obnašanje je motivirano, se ne pojavlja samo od sebe, ima svoje vzroke in cilje. V vsakem trenutku na nas deluje več silnic, to so potrebe, želje, motivi, cilji, vrednote, ideali, interesi, volja in drugo. Ti procesi se odvijajo v budnem stanju, ko spimo, če se gibljemo ali mirujemo. Človek lahko svoje obnašanje zavestno spodbuja, usmeri in vodi. Z zavestnim in usmerjenim delovanjem si človek lahko sam postavlja cilje in motive, ki jih skuša doseči s svojim delovanjem. Kljub temu ostaja pomemben del človekove motivacije nezaveden. Nekatere motive potiskamo v podzavest (Musek in Pečjak, 2001). Motivacija predstavlja usmerjeno in dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme, od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Vključuje spodbujanje aktivnosti in njeno usmerjanje (Tušak 1999).

Motivacija je »proces, ki ga določa hotenjska sestavna organizacija in dinamika subjekta nekega delovanja, hkrati pa je ta proces tudi situacijsko pogojen. Zanj uporabljamo celo vrsto pojmov: motivi, cilji, želje, potrebe, goni, instinkti, interesi, hotenja, stremljenja in podobno, ki običajno niso dovolj jasno definirani in razmejeni« (Klajnšček 2002, 186). Poznamo zavestno motivacijo (volja, težnje, hotenja) in biološko motivacijo (potrebe, instinkti, goni). Sodobne teorije motivacije uporabljajo izraze, kot so motiv, pobuda, dražljaj, cilj, zadovoljitev in drugo (Klajnšček 2002).

Različnim motivacijskim procesom so skupne naslednje komponente (Klajnšček 2002, 186):

1. energijska podlaga oziroma naboj;
2. potreba kot fiziološki ali psihološki primanjkljaj, ki jo je treba zadovoljiti pobudnik, kot sprožilni dejavnik;
3. motivacijski cilj h kateremu je dejavnost usmerjena. Dosega cilja pomeni zadovoljitev potrebe in vnovično vzpostavljeno ravnovesje.

## 5.2 Notranja in zunanja motivacija

Psihologi motivacijo delijo v dve glavni skupini (Tušak 2005, 98):

- notranjo (intrinzično) motivacijo;
- zunanjo (ekstrinzično) motivacijo.

Notranja motivacija je opredeljena kot »delati nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja oz. izvajanja aktivnosti« (Tušak 2005, 98). Notranje motivirano naj bi bilo vedenje, ki ga posameznik pridobi ob doživetju občutka sposobnosti in obvladovanja neke aktivnosti. Pri notranji motivaciji si cilje postavimo sami. Z določeno aktivnostjo se ukvarjamo zato, ker ob tem občutimo zadovoljstvo in v aktivnosti tudi uživamo. Notranje smo motivirani, kadar uživamo ob izvajanju neke aktivnosti. Nasprotno pa se zunanja motivacija nanaša na množico razlogov, ki so zunaj posameznika. Zunanje motivirano je vedenje, ki je rezultat želje po nagradi (zdravje, vitka postava, priljubljenost, pohvala od drugih ipd.). Enako govorimo o zunanji motivaciji, če nam cilj, ki naj bi ga dosegli, postavijo drugi, na primer okolica, pomembni drugi, straši ipd. (Tušak 2005).

Ključnega pomena za motivacijo pri telesni aktivnosti je zadovoljstvo oziroma uživanje. Gre za notranjo motivacijo. O tej govorimo takrat, ko v situaciji ni prisotna nikakršna zunanja nagrada, ko posameznik sodeluje pri športni aktivnosti le zaradi užitka, ki mu ga ta nudi. Poleg užitka je motivacija tudi svoboda, kompetentnost, obvladovanje spretnosti in soočanje z izzivi. Ljudje v športni aktivnosti vztrajajo dolgoročno, če v njej uživajo. Ko užitek izgine, ljudje zelo hitro opustijo telesno aktivnost. Uživanje je osrednjega pomena v vseh prostočasnih aktivnostih. Je čustveni odgovor, ki se kaže v obliki veselja, zadovoljstva, sreče, zabave, lepote in drugo. Ko posameznik ne uživa več v telesni aktivnosti, se močno zmanjša tudi motivacija za telesno aktivnost (Tušak 2007, 200—221). Želja po užitku je večna, nikoli zadovoljena potreba, je notranji motor, gonilo in pogoj za vzdrževanje motivacije (Klanjšček, 2002).

Zdravstveni razlogi so najbolj pogost motiv za začetek ukvarjanja s športno rekreacijo pri odraslih. Vendar pa tovrstni motivi niso zadostni, da bi ljudje dolgoročno vztrajali pri telesni

aktivnosti. Sčasoma se lahko motivi tudi spreminjajo. Tisti, ki so človeka pripeljali k telesni aktivnosti, postanejo manj pomembni, v ospredje prihajajo drugi motivi, kot so sproščanje, razvoj rekreacijskih spretnosti, socialnih odnosov, želja po druženju s prijatelji in zadovoljevanje radovednosti. Uživanje je pogoj za dolgoročno motivacijo. Pomanjkanje uživanja je glavni razlog, da se ljudje prenehajo ukvarjati s športno rekreacijo (Tušak 2007, 221).

S staranjem se starejši srečujejo s številnimi tveganji, med drugim tudi pešanjem fizičnega in duševnega zdravja. Glede na raziskavo, povezano s tveganji za zdravje v starosti po njihovi subjektivni zaznavi, je kar 48 % starejših ljudi izpostavilo težave z zdravjem kot največje breme. V prihodnosti se najbolj bojijo zdravstvenih tveganj. Kar 83 % starejših je izpostavilo tveganje za zdravje. Zdravje za starejše pomeni eno največjih vrednot, izguba zdravja pa zelo veliko škodo. Raziskava je bila izvedena v Sloveniji med letoma 2007 in 2008, v njej je sodelovalo 97 ljudi, starih od 58 do 90 let (Kavčič in drugi 2012, 164–165). Skrb za zdravje je najbolj pogost motiv pri ljudeh po 65. letu starosti za pričetek s telesno aktivnostjo (Klajšček 2002, 189).

## **6 SOCIALNA INTERAKCIJA**

### **6.1 Opredelitev socialne interakcije**

S pojmom socialna interakcija opredeljujemo vse procese, ki se dogajajo med dvema ali več ljudmi ali med posameznikom in skupino ter več skupinami. Bistveno za te procese je, da gre za neke socialne »vmesnosti«, ki posamezniku pomagajo, da gre preko razlik in jih poveže v mrežo soodvisnosti. Pri socialni interakciji je najpomembnejši proces komunikacija, kjer gre za izmenjavo informacij. Socialna interakcija se zgodi, ko smo v stiku z ljudmi. Ti ljudje so lahko sorodniki, prijatelji, učitelji, sodelavci ali ljudje iz okolice. Vedno, ko smo v stiku z ljudmi, imamo socialno interakcijo (Ule 2000).

Socialna interakcija lahko poteka na zelo različnih ravneh kompleksnosti, od preproste izmenjave pogledov dveh oseb, ki se srečata na cesti, do kompleksnih neverbalnih in verbalnih oblik komuniciranja, sodelovanja in/ali tekmovanja v različnih situacijah. Gre za proces, ki primarno zadeva posameznike, ki v njem sodelujejo, ali proces, ki se dogaja v skupinah, institucijah, kulturi. Pri socialni interakciji se med seboj povezujejo fizično vedenje posameznikov, njihove namere, skriti ali javni pomeni gest in verbalnih izrazov, izmenjave informacij, razumevanje socialnih situacij, sistemi prepričanj, ideologije različnih skupin in drugo. Gre za najrazličnejše vidike družbene biti in dejavnosti ljudi (Ule 2000).

Socialne aktivnosti so zelo pomembne za človekovo dobro počutje. Gre za aktivnosti, kjer sodelujemo z drugimi. Vključujejo dejavnosti, kot so preživljanje časa s prijatelji, razna druženja, sodelovanja v športnih aktivnostih, članstva v klubih, sprehajanje po lokalnem parku, celo pisanje pisma ali telefonski klic prijatelju ali družinskemu članu (Ule 2000).

Socialne veščine potrebujemo, ko vstopamo v interakcijo z drugimi posamezniki. To so vedenja, ki jih moramo vsi upoštevati, če želimo, da so drugi ljudje radi v naši bližini. Vključujejo potrpežljivost, spoštljivost, poslušanje, prijaznost, upoštevanje drugih in drugo. Interakcija z drugimi ljudmi brez socialnih veščin je težka. Družabna telesna aktivnost pripomore k učenju in ohranjanju teh veščin (Ule 2000).

Socialna interakcija omogoča ljudem (Hemingway in Jack 2013):

- identiteto in samospoštovanje: družbeno omrežje omogoča ljudem družbeno identiteto;
- socialno integracijo: omogoča občutenje varnosti in vključenosti v skupino;
- socialno oporo: pri druženju starejši pridobijo možnost praktične in čustvene opore, ki pozitivno vpliva na njihovo osebno in socialno delovanje.

Socialna interakcija ima veliko ugodnih vplivov na posameznika in v njem vzbuja mnogo prijetnih občutkov, kot so pripadnost, sprejetost, zaupanje in drugo. Socialne aktivnosti nam omogočajo, da se počutimo dobro, z njihovo pomočjo vzpostavljamo prijateljstva in dosežemo mnogo stvari, ki jih sami ne moremo doseči, kot je na primer skupinska zmaga.

## 6.2 Socialna izključenost

S pojmom socialna izključenost opredeljujemo izključenost oziroma slabo vključenost posameznikov ali skupin v politični, ekonomski in socialni sistem družbe, v katerih živijo. »Gre za izključenost oziroma izključevanje do dostopa in sodelovanja v institucijah, družbenih virih ter splošno razpoložljivih priložnostih in možnostih, ki so pomembni za posameznikovo materialno in socialno varnost ter zagotavljanje življenjskih virov in življenjskih razmer« (Hlebec in drugi 2010, 16). Pogosto so socialno izključeni posamezniki slabo vpeti v mreže medosebnih odnosov in družbenega dogajanja. Pri socialni izključenosti gre za odnosni pojem, saj se vključenost in izključenost posameznikov ali skupin preučuje v odnosu do ostalih v družbi. Proces izključevanja se pogosto prepletajo in medsebojno pogojujejo (Hlebec in drugi 2010).

Socialna izključenost zajema naslednje elemente in področja (Filipovič Hrast in Hlebec 2015, 96):

- dohodek (stopnja tveganja revščine, neenakost dohodka in drugo);
- materialna prikrajšanost (nezmožnost nakupa določenih materialnih dobrin, ki se v družbi obravnavajo kot nujne za dostojno življenje);
- dostopnost finančnih storitev;
- zaposlenost (stopnja brezposelnosti in drugo);
- dostopnost socialnih storitev (varstvo otrok, dolgotrajna oskrba);
- stanovanjske razmere in kakovost okolja (prenaseljenost, stroški);
- izobraževanje (stopnja izobrazbe, pismenost, udeležba v formalnem in neformalnem izobraževanju);
- zdravje (samoocenjeno zdravje, dostopnost zdravstvenih storitev, življenjska doba in umrljivost);
- medosebni odnosi.



V Sloveniji so starejši ena najbolj ranljivih skupin. Glede na raziskavo (Hlebec in drugi 2010) se s starostjo povečuje tveganje za revščino, več revščine je med manj izobraženimi in tistimi, ki živijo v manjših gospodinjstvih. Večje tveganje za revščino imajo samske starejše ženske. Zaradi nizkih dohodkov pogosteje občutijo materialno prikrajšanost, pogosteje imajo težave s pokrivanjem nepričakovanih izdatkov. Na stanovanjskem področju imajo starejši boljši položaj kot mlajše generacije, vendar ima velik delež starejših, 34 %, stanovanje v slabem stanju. Dostopnost do zdravstvenih storitev starejšim ni zadovoljiva in je pod evropskim povprečjem (Hlebec in drugi 2010, 26–34).

Pomemben vidik socialne vključenosti starejših oseb je vpetost v medosebna omrežja. Ta omrežja tudi pripomorejo k zmanjševanju socialne izključenosti na drugih področjih. Pri dostopnosti do socialnih odnosov gre za stike, ki jih imajo starejši z drugimi, kot so prijatelji, družinski člani in sodelavci. Starejši imajo pogosto bistveno manj stikov kot mlajše generacije, kar pomeni manjšo vpetost v socialna omrežja v primerjavi z ostalo populacijo (Hlebec in drugi 2010, 35). Starejši imajo manjša omrežja socialne opore in med njimi je več takih, ki nimajo nikogar, na kogar bi se obrnili po pomoč. Vendar Slovenija tu izstopa iz evropskega povprečja kot država z izrazito močno povezanimi ljudmi. Delež ljudi v Sloveniji, ki nimajo nikogar, na katerega bi se obrnili po pomoč, je med starejšimi 8,2 %. Med državami EU je to daleč najnižji delež in Slovenija je tudi edina država, kjer je delež izoliranih starejših nižji od 10 % (Filipovič Hrast in Hlebec 2015, 103).

Socialna izolacija opredeljuje odsotnost socialnih mrež. Gre za pomanjkanje stikov z drugimi ljudmi in zapiranje v svoj svet. Zanj je značilna odtujenost, pomanjkanje intimnih stikov, nezaupljivost do drugih in nezmožnost navezovanja stikov. Do socialne izolacije pride zaradi pomanjkanja družabnih odnosov, pri katerih bi bil posameznik član skupine, ki deli iste interese in aktivnosti. Tveganje za socialno izolacijo je večje pri starejših ljudeh, ki ne ohranjajo stikov s svojimi sorodniki, prijatelji in znanci (Touzery Hvalič 2006).

Med mnogimi očitnimi dejavniki slabega zdravja starejših ljudi, kot so premalo gibanja, življenjski slog, stare poškodbe ali omejen dostop do zdravstvene pomoči, je pogosto spregledan dejavnik, za katerega se zdi, da ni pomemben za splošno zdravje, tj. socialna

izolacija. Socialna izolacija in osamljenost povzročata občutke utesnenosti in depresije v vseh obdobjih, ne le v starosti. Vendar se starejši ljudje pogosteje soočajo z umiranjem prijateljev, znancev in družinskih članov, zmanjša se mobilnost in zato so hitreje socialno izolirani (Macionis 2012, 121). Vse skupaj je veliko čustveno breme za človeka, kar seveda močno vpliva tudi na njegovo fizično zdravje. Socialna izolacija ima tako fizični kot duševni vpliv na zdravje. Socialna izolacija, dezintegracija in razpad povezav vplivajo na umrljivost in s tem na pričakovano življenjsko dobo z vplivanjem na staranje organizma. Socialna izolacija je eden izmed glavnih dejavnikov za povečano bolehnost in umrljivost, zlasti pri starejših ljudeh. Socialna izolacija je kronično stresno stanje, na katerega organizem reagira s hitrejšim staranjem. Izolacija naj bi bila povezana s starostno obolevnostjo in upadom funkcij (Pahor in drugi 2009, 223).

Socialna izolacija v starosti je bolj pogosta med ženskami kot moškimi. Po 65. letu starosti 72 % moških živi z ženo in le 42 % žensk z možem. Razlog za to je preprost, saj ženske živijo dlje, poleg tega se vdovci pogosteje ponovno poročijo, kot vdove. Tudi več možnosti imajo za ponovno poroko, saj se med moškimi bolj podpira razmerja starejših moških in mlajših žensk. Poleg umiranja bližnjih je pri starejših razlog za socialno izolacijo tudi preselitev otrok in vnukov. Starejši ljudje nimajo toliko možnosti vzpostavljanja stikov kot mlajši in socialna izključenost zelo slabo vpliva na njihovo zdravje, psihično in fizično, kar so potrdile tudi številne raziskave (Macionis 2012, 121).

### **6.3 Socialna omrežja kot element zdravja**

Socialna omrežja nudijo oporo v različnih življenjskih situacijah. Omrežja socialne opore in opora, ki se izmenjuje med posameznikom in njegovim omrežjem, vplivajo na kakovost življenja tako, da nudijo zaščito pred vplivi stresnih in kriznih situacij ter dobrodejno učinkujejo na psihično in fizično zdravje ter dobro počutje. Socialna omrežja s svojo podporo pripomorejo k ohranjanju in izboljševanju zdravja ter lažšanju bolezenskih težav. Ljudem omogočajo občutek, da so sprejeti in cenjeni. To ima močan pozitiven vpliv na zdravje (Pahor in drugi 2009).

Ljudje, ki vzdržujejo tesna prijateljstva in tudi na druge načine vstopajo v socialno interakcijo z drugimi, živijo dlje kot tisti, ki so socialno izolirani. Odnosi z drugimi in socialna interakcija ohranjajo zdravje in krepijo imunski sistem. Socialna omrežja vplivajo tudi na zdravju koristne ali škodljive navade, kot so kajenje, pitje alkohola, uporaba drog, spolne prakse in drugo. Vplivajo tudi na intelektualna in čustvena stanja, kot so samospoštovanje, socialna kompetenca, depresija, in so neposredno povezana s fiziološkimi procesi, kot je obvladovanje stresa. Omogočajo občutek pripadnosti. Odnosi navezanosti prispevajo k posameznikovim občutkom nadzora nad lastno usodo. Zlasti čustvena opora blaži destruktivne učinke stresnih življenjskih dogodkov in tveganje za depresijo. Starejši ljudje so bolj pogosto depresivni in socialna omrežja nudijo čustveno oporo, ki blaži destruktivne učinke stresnih življenjskih situacij in tveganje za depresijo. Izboljšajo socialne vezi pri starejših in njihove kognitivne funkcije ter upočasnijo staranje (Pahor in drugi 2009).

Ohranjanje socialne vključenosti je za starejše ljudi izredno pomemben dejavnik ohranjanja zdravja. Glede na raziskavo, ki je bila izvedena v Sloveniji med starejšimi od 65 let (Pahor in drugi 2009, 230), je zdravje zelo cenjeno. Intervjuvanci so ga opredeljevali kot največjo srečo in bogastvo. Tesno so ga povezovali z aktivnostjo, svobodo bivanja in neodvisnostjo. Zdravje jim pomeni aktivno živeti in ne vedno odsotnost bolezni. Gre za tesno povezavo zdravja s sposobnostjo za delo. Bolezen in staranje se razumeta kot odmik od aktivnega dela in družbenega življenja, v disfunkcionalnem smislu. Gre za funkcionalistični pogled na staranje (Cumming in Henry v Pahor in drugi 2009, 231). Staranje se interpretira kot destruktivni proces in starejše ljudi kot breme družbi. V Sloveniji je ta pogled na staranje zelo prisoten (Pahor in drugi 2009, 231).

Glede na raziskavo Socialna integracija starostnikov v Sloveniji je vzajemnost ena izmed glavnih značilnosti nudenja opore v socialnih omrežjih. »Nudenje in prejemanje opore je učinkovito in uravnoteženo le, če je omogočena izmenjava. Vzajemnost izničuje negativne posledice občutka, da si nekomu v breme.« Vzajemnost je ena temeljnih oblik socialnega veziva. V primeru nenadnega poslabšanja zdravja je prisotno močno zaupanje v omrežje (Pahor in drugi 2009, 231–233).

## 6.4 Socialna interakcija in telesna aktivnost

Socialna interakcija je eden izmed zelo pomembnih dejavnikov kakovostnega življenja v vseh življenjskih obdobjih, ne samo v starosti. Ker pa je v starosti vzpostavljanje stikov in spoznavanje novih ljudi mnogo težje kot v mladih letih, je ohranjanje socialne interakcije še toliko bolj pomembno. Telesna aktivnost, ki vključuje tudi druge ljudi, je zato odlična priložnost za socialno interakcijo. Starejši imajo v okviru vadbe, sprehodov ali drugih aktivnosti, možnosti za socialno interakcijo. Telesna aktivnost je odlična priložnost za druženje, spoznavanje novih ljudi, navezovanje stikov in nova partnerstva. V današnjem času, ko ostali družinski člani pogosto nimajo časa za starejše, so druženja ob različnih vadbah in drugih telesnih aktivnostih vse bolj pomembna za ohranjanje psihofizičnega zdravja. V tretjem življenjskem obdobju ljudje rajši izbirajo skupinske in vodene vadbe kot aktivnosti za posameznike prav zaradi socialne interakcije. Pri rekreaciji se ljudje družijo in komunicirajo, sprejemajo različne vloge, se učijo socialnih veščin, kot sta toleranca in spoštovanje drugih, sprejemajo različna vedenja, ki so povezana z aktivnostmi, in čustva, ki v drugih segmentih življenja niso prisotna. Poleg tega pogosto s pomočjo telesne aktivnosti sprejmejo tudi druge pozitivne elemente v življenje, kot sta zdrav življenjski slog in prehranjevanje. Pri skupinskih vadbah se morajo prilagoditi skupini, s čimer pridobivajo veščine sodelovanja, enotnosti in učinkovitosti skupine. Mnogokrat ljudje po upokojitvi izgubijo svojo družbeno vlogo in imajo občutek manjvrednosti, s pomočjo telesne aktivnosti in druženja pa lahko ponovno vzpostavijo nove vloge in občutek pripadnosti (Prevc in Doupona Topič 2009).

## **7 EMPIRIČNI DEL**

### **7.1 Namen in cilji raziskave**

Namen empirične raziskave je na podlagi intervjujev z ljudmi, ki se športno rekreirajo in so stari 65 let ali več, ugotoviti njihovo percepcijo razlogov za ukvarjanje s športno rekreacijo. Zanimalo me je, ali pri tem obstajajo razlike med spoloma, izobraženostjo, krajem bivanja, socialno-ekonomskim položajem in starostjo. Zastavila sem si sledeča vprašanja:

1. Kaj motivira starejše od 65 let, da se udeležujejo v športni rekreaciji?
2. Kakšni so motivi v starosti za pričetek in dolgoročno udeleževanje v športni rekreaciji?
3. Kakšen pomen ima socialna interakcija kot motivacijski dejavnik pri športni rekreaciji?
4. Kakšen pomen imajo drugi motivi, kot so odgovornost do lastnega zdravja, uživanje, in zabava?

### **7.2 Izbira raziskovalne metode**

V empiričnem delu naloge sem se odločila za kvalitativno raziskovanje s pomočjo polstrukturiranih intervjujev, s katerimi raziskujemo posameznikova stališča, osebne izkušnje in prepričanja. Vnaprej sem pripravila sklop tematskih vprašanj, ki so mi bila v pomoč pri izvedbi intervjuja. Intervjuvancem sem med intervjujem postavljala podvprašanja s katerimi sem usmerjala potek intervjuja.

Na začetku sem intervjuvancem predstavila temo, ki sem se ji posvetila v diplomski nalogi, in jih prosila, da v intervjuju opišejo njihove osebne izkušnje. Intervjuji so trajali od 20 do 40 minut, potekali so na domovih posameznikov. Vnaprej sem se po telefonu dogovorila za termin srečanja. Intervjuji so potekali med 30. 6. in 8. 7. 2016. Pogovori so bili z dovoljenjem intervjuvancev tudi snemani. Kasneje sem jih prepisala, kar je omogočilo boljšo analizo. V pisni obliki jih prilagam k diplomski nalogi.

### 7.3 Vzorčenje in analiza

Za intervjuje sem izbrala 10 starejših ljudi. Njihova starost je bila med 66 in 82 let. Vsi se redno športno rekreirajo vsaj šestkrat na teden. Aktivnosti, ki se jih udeležujejo, so pohodništvo, jutranja telovadba doma in v skupinah na prostem ter vodene vadbe v fitness centrih. Intervjuvanci so bili iz mestnega in ruralnega okolja. Šest intervjuvancev ima višjo izobrazbo, dve srednjo in ena poklicno. Med njimi sta bila dva moška in osem žensk. Dve izmed njih sta bili vodji skupin. Ena deluje v okviru društva Dišeči volčin v vaseh Šentlabert in Tirna, kjer imajo starejši enkrat tedensko različne aktivnosti, med drugim tudi telovadbo. Druga deluje v okviru društva Lipa v Domžalah, kjer vodi pohodniško skupino, namenjeno starejšim in telovadbo v Radomljah in Domžalah. Intervjuvanci so upokojenci in so, po moji presoji, za slovenske razmere dobro socialno-ekonomsko situirani. Imajo dohodke med 500 in 1000 EUR mesečno ter svoje stanovanje ali hišo v kateri bivajo (povprečna pokojnina je v aprilu v Sloveniji znašala 612,22 EUR (Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje 2016)). Polovica intervjuvancev živi samih, vse so ženske, med njimi so tri vdove. Druga polovica je poročenih. V spodnji tabeli je narejen seznam intervjuvanih oseb in njihove značilnosti, kot so spol, starost, okolje, iz katerega izhajajo, izobrazba in stan.

**Tabela 7.1: Podatki o intervjuvancih**

Intervjuvanec	Spol	Starost	Okolje	Izobrazba	Stan
Ž1	Ž	74	mesto	višja	vdova
Ž2	Ž	66	mesto	višja	samska
Ž3	Ž	70	ruralno	višja	samska
Ž4	Ž	78	ruralno	srednja	poročena
Ž5	Ž	66	mesto	poklicna	poročena
Ž6	Ž	70	mesto	višja	vdova
V1	Ž	72	ruralno	višja	vdova
V2	Ž	73	mesto	višja	poročena
M1	M	82	ruralno	višja	poročen
M2	M	75	ruralno	srednja	poročen

Intervjuvance sem izbrala naključno iz različnih virov, od znancev do znancev prijateljev in udeležencev vadbenih in pohodnih skupin. Pogoj je bil, da se redno športno rekreirajo in da so starejši od 65 let. Poskušala sem dobiti čim bolj raznolik vzorec. Intervjuvancev nisem izbirala glede na izobrazbo, dejstvo, da je med njimi 7 višje izobraženih, je naključje.

Intervjuje sem prepisala in jih analizirala. Posamezne odgovore sem združila v tematske sklope. Najprej sem opredelila motive za udejstvovanje v športni rekreaciji v starosti. Naslednji sklop so bili motivi za dolgoročno vztrajanje. Sledilo je zavedanje o ugodnih vplivih športne rekreacije na zdravje in skrb za zdravje kot individualna odgovornost. Poseben sklop sem namenila socialni interakciji in njenemu pomenu pri športni rekreaciji. Na koncu sem opredelila razlike med spoloma, ruralnim in mestnim okoljem, izobrazbo in razlike v starosti pri udejstvovanju v športni rekreaciji.

## **7.4 Rezultati raziskave**

### **7.4.1 Motivi za udejstvovanje v športni rekreaciji v starosti**

#### **7.4.1.1 Kontinuiteta športne rekreacije glede na predhodno obdobje**

Odnos do športa oziroma športne rekreacije skozi celotno življenje vpliva tudi na odnos do športne rekreacije v starosti. Pri kontinuiteti športne rekreacije intervjuvancev v starosti glede na njihova mlajša leta sem z raziskavo ugotovila, da sta samo dve intervjuvanki, Ž1 in Ž3, pričeli s športno rekreacijo v starosti in prej nista bili športno aktivni. Ostali intervjuvanci so bili športno aktivni tudi v zrelem obdobju in v mladosti. Vendar sem v raziskavi ugotovila razliko pri kontinuiteti s predhodnim obdobjem glede na tip posameznih aktivnosti. Intervjuvanci, ki so aktivni v pohodništvu, so bili v tej aktivnosti dejavni že v mladosti ali zrelem obdobju (z izjemo Ž1, ki je pričela v starosti), kar pa ne velja za jutranjo telovadbo. Devet od desetih intervjuvancev redno zjutraj telovadi (4 na vodenih vadbah, 5 doma). S to aktivnostjo so vsi pričeli v starosti (zaradi zdravstvenih težav, kar bom opisala v nadaljevanju). Ž5 je zaradi zdravstvenih težav spremenila aktivnost (iz pohodništva v balinanje in kegljanje).

Na vprašanje, ali so bili športno aktivni že v mladosti in zrelem obdobju, so odgovarjali:

V2: *»Ja, skos ja. Jaz sem zlezla na vsako ograjo in vsako drevo. In srečo sem imela, ker sem hodila na nižjo gimnazijo v Domžalah in smo imeli edini v celi občini telovadnico. In to dobro telovadnico in dobro učiteljico telovadbe. /.../ je to pravzaprav z mano zrastle.«*

M2: *»Jaz sem bil star 50 in krepko čez, ko sem z mladimi fuzbal brcal. Žena je velikrat rekla, kako se lahko s temi, ta mladimi, kosaš. Rad sem smučal, v hribe sem hodil, fuzbal sem špilal, kolesaril sem. Šport moraš imeti rad, moraš imet to v sebi.«*

Ž2: *»Ja, skos sem bila aktivna. Včasih sem se ukvarjala s hojo, pa s tekom, pa smučala sem.«*

Ž5: *»Ja, v hribe smo hodil, že prej tudi, velik.«*

Ž6: *»Hodila sem že prej, z možem sva hodila v ta hrib za hišo. In kužka smo imeli in smo hodili. Potem pa sem se malo polenila in sem ugotovila, da sem ratala trda. In nekaj sem rabila. In potem sem začela kolesarit s kolegico in hodit. Pa tekla sem s sodelavko... Odkar sem pa v pokoju, je pa moja rekreacija ta hrib. Nisem bila kak športnik, ampak gibala sem pa skos ja, po malem. Morm rečt, da imam lepo zapolnjen življenje.«*

Ž1: *»V mladosti sem samo pri Partizanu telovadla. Pa mal v osemletki in gimnaziji, pol sem pa nehala. Začela sem s telovadbo in vsem tem šele po upokojitvi.«*

Ž3: *»Bolj malo.«*

#### **7.4.1.2 Zdravstvene težave kot motiv za udejstvovanje v športni rekreaciji**

V teoretičnem delu sem pri pregledu strokovne literature ugotovila, da so zdravstvene težave pogosto motiv za pričetek s športno rekreacijo v starosti. To sta potrdili dve intervjuvanki, Ž1 in Ž3, ki sta s športno rekreacijo pričeli v starosti. Ž2, Ž4, Ž6, M1, M2, V1, V2 so bili športno aktivni tudi že prej, so pa pričeli z jutranjo telovadbo šele v starosti ravno zaradi zdravstvenih težav. Iz enakega razloga je pričela z balinanjem in kegljanjem tudi Ž5.

Ž2: *»Ja, problem sem imela s križem in zato sem šla na pilates. In takrat se mi je situacija dost izboljšala. Če ne bi hodila, bi sigurno imela več težav. Pa hodila sem tudi zato, da bi shujšala. Ampak vadba prispeva le 20 % k teži. Ne pomaga glih, pomaga pa ojačat mišice, pomaga, da nimaš osteoporoze in tako naprej ... Je pa treba pazit tudi pri hrani. Na začetku sem jaz dve leti hodila, pa nisem nič shujšala, pol so mi pa povedal kako naj jem in sem tudi*



*shujšala«.*

*M1: »Zjutraj telovadim z ženo pol ure vsak dan. Malo zaradi ravnotežja, za mišice, v glavnem pa zaradi hrbtenice. Imel sem vertikalni zlom vretenca na smučanju. /.../ Od takrat naprej telovadim tako kot sem v Laškem. To je izvleček fizioterapevtskih vaj.«*

*Ž4: »Vsako jutro z možem, kar je čudovito, da obadva delava, pol ure vsak dan delava vaje za rehabilitacijo. Pol ure, zjutraj. Nobene tablete ne jemljem. S hrbtenico imam hude težave. V Valdoltri so mi rekli, da bi nujno mogla iti na operacijo, da bom na vozičku pristala. In jaz ne grem, ker je operacija vprašljiva. Od takrat vadim in to mi res pomaga.«*

*Ž6: »Jaz od kar sem šla v pokoj, grem vsak dan v hrib. 14 let hodim v hrib, eno uro in vsako jutro delam vaje za hrbtenico, telovadim 20 minut. Sem imela težave s hrbtenico in delam vaje. /.../ te vaje delam že od 80. leta, vsako jutro. In to mi pomaga, ker imam probleme s hrbtenico. In to mi pomaga, tudi rame in kolena, počasi se začne.«*

*M2: »Drugač pa sem imel tudi zdravstvene težave. Med njimi sem tudi raka preživel, v začetnem stanju sem ga imel. Pa na hrbtenici sem bil operiran. /.../ Ja, 95' leta sem bil na hrbtenici operiran in takrat mi je ena medicinska sestra, terapevtka, napisala na listek vaje za hrbtenico. delam jih sleherni dan, do danes. Redkokdaj jih spustim, če se mudi ali pa kaj takega. Drugač pa obvezno.«*

*Ž1: »Križ me boli. Ampak pol k se razmigam, me nič ne boli. Zdele me nič ne boli. Pol me cel dan ne boli, čim se razmigam in mal počepov naredim, pa predklonov, že sama doma. Pol grem pa še tja. In pol me ne boli.«*

*V1: »Na začetku začneš zaradi svojega zdravja, pol pa ti druženje da to, da ne čutiš take prisile. Na začetku, ko začneš telovaditi, se morš disciplinirati, da začneš, da ti to pride v zavest. Jaz vsako jutro zaradi moje hrbtenice naredim obvezne vaje in če jih ne naredim, se počutim krivo. In če ne grem hoditi, imam tudi občutek krivde.«*

*Ž3: »Nekaj zdravstvenih težav imam, pa sem se vključila v Šolo zdravja. Pol ure vsako jutro telovadimo, šestkrat na teden. Jaz imam sladkorno že 30 let in morm gibat in telovaditi. Sej veste kako je s sladkorno.«*

*Ž5: »Vrtoglavico imam in sladkorno bolezen, že dolgo. Ja, priporočal mi je zdravnik. Dobila sem eno knjigco zaradi te vrtoglavice in tam piše, da je kegljanje zelo priporočljivo in balinanje in telovadba. Pa tudi zaradi sladkorne, to vse pomaga.«*

Pri pregledu strokovne literature sem ugotovila, da ima športna rekreacija zelo ugoden vpliv tudi na duševno zdravje. Stari ljudje se bolj pogosto soočajo z izgubami bližnjih in pešanjem duševnega zdravja. V moji raziskavi so tri intervjuvanke potrdile, da si s športno rekreacijo lajšajo psihične težave ob izgubi partnerja. Ž1 je po nenadni smrti moža pričela s športno rekreacijo in si s tem lajšala svojo duševno stisko. Vodja skupin V1 je potrdila, da ji je hoja pomagala premagovati psihične težave ob izgubi moža, ki je umrl po dolgotrajni bolezni, še bolj pa so ji pomagali pogovori v skupini. Ž6 je potrdila, da ji je športna rekreacija pomagala pri bolezni in izgubi moža. Vodja vadb V2 je potrdila, da se telovadbe in pohodov udeležuje veliko vdov, ki si na ta način in s pomočjo pogovora pri teh aktivnostih, lajšajo svoje psihične težave in osamljenost.

*Ž1: »Osamljena sem bila in depresivna in to me je potem ven povleklo. Mož je umrl, nenadoma. In potem sem vidla, da se zbirajo. Kaj delajo tam, pri veleblagovnici, k se zbirajo moji znanci. In pol sem vprašala mojo prjatlco in je rekla, da oni že hodjo, že en let, odkar so tle Lipo ustanovl in so tudi sekcijo za pohodništvo naredil. In sem začela, 14. novembra 2014 je bil prvi pohod. Februarja je mož umrl, novembra sem začela in od takrat skos hodim. In svakinja isto. Isto je mož umrl, nenadoma. In zet isto. In hčera se tud ogromno s športom ukvarja. Ona pa teče 42 km, berlinski maraton, pariški maraton.«*

*Ž6: »Ko je moj mož umrl, še ko je bil v bolnici, sem šla vsak dan zjutraj. In glavo sem si spraznila skozi hojo, nabrala sem si energije, da nisem pol tam pri njemu v bolnici jokala. In pol k je umrl, sem skos hodila. S tem sem si žalost spraznila. Jaz rečem, da sem tam gor žalost pustila. Res sem se ščistila s tem. In če bi mi nekdo to uzal, ne vem kako bi bilo, ne predstavljam si.«*

*V1: »Jaz nimam cajta jokat. Jaz grem. /.../ Jaz sem se na to pripravila, ker sem imela to možnost. In sem se vključila naprej, živim naprej. Takoj po smrti moža sem imela naprej skupino, v torek je bil pogreb, v petek smo imeli skupino v Tirni. /.../ Smrt mojih prijateljev je bila zame bolj pogubna, kot pa smrt mojega moža. Ko začnejo tvoji prijatelji umirat, to je pa zelo hudo. To je mene tako prizadelo, da nisem mogla govorit. Nepripravljen si. In na skupinah se tudi o tem pogovarjamo, vsaka pove eno svojo izkušnjo s smrtjo. In je lažje, ko daš ven, da ne tiščiš vsega v sebi.«*

*V2: »Med nami je veliko vdov, mogoče te rabijo več družbe. In ko so doma, so same, na teh skupinah se pa lahko pogovarjajo in rešijo tudi kakšne probleme.«*

### 7.4.1.3 Sprememba družbene vloge kot motiv za športno rekreacijo

Služba je pomemben del osebne identitete. Ob upokojitvi se posamezniki ne soočijo le z nižjim mesečnim dohodkom, ampak tudi z manjšim socialnim statusom, in nekateri izgubijo svoj smisel v življenju (Macionis 2012). Športna rekreacija lahko nadomesti izgubljeno družbeno vlogo in zapolni čas ob upokojitvi. V raziskavi sta to potrdili dve intervjuvanki. Ž2 je povedala, da je v vodeni vadbi, na katero gre vsako jutro, našla rutino ob odhodu v pokoj, podobno tisti, ko je hodila v službo. Prav tako je Ž6 po upokojitvi v športni rekreaciji našla vsakodnevno rutino.

*Ž2: »Jaz sem šla v penzijo in jaz nimam nobenih takih obveznosti. Moja hči je odrasla in sem si rekla, jaz moram neki počet, da mi ne bo dolgčas in da bom skrbela za svoje telo. Ker pa sem taka, da sama doma težko delam, sem iskala vodeno vadbo. Najprej sem šla na pilates, hodila sem dve leti. Potem sem pa našla ta fitnes. In sem bila navdušena nad tem, kaj vse ponujajo. In meni je to zdaj rutina, kot da bi šla v službo. In zaradi druženja, da se družiš. Pa nekaj narediš zase.«*

*Ž6: »Jaz, od kar sem šla v pokoj, grem vsak dan v hrib in gor se srečujemo. Ene 5, 6 nas hodi. 14 let že hodim vsak dan eno uro in gor se podpišem. Na koncu leta, ob božiču, imamo pa srečanje in podelimo tudi diplome. Približno 300x sem vsako leto gor. Pa vsako jutro delam vaje za hrbtenico, telovadim, 20 minut. Sem imela težave s hrbtenico in delam vaje.«*

### 7.4.2 Motivi za dolgoročno udejstvovanje v športni rekreaciji

Pri pregledu strokovne literature sem ugotovila, da je za dolgoročno udejstvovanje v športni rekreaciji pomembno, da posameznik uživa v aktivnosti. To lahko potrdim tudi na podlagi svoje raziskave, ker so vsi intervjuvanci športno aktivni že dlje časa in so potrdili, da v aktivnostih uživajo. Če zaradi napora ne uživajo pri sami aktivnosti, pa uživajo v druženju, zabavi, pogovoru in drugem, kar poteka po aktivnosti. Tudi vodja pohodov V2 je potrdila, da je uživanje pri aktivnosti po njenem mnenju motiv za dolgoročno vztrajanje. Na vprašanje, ali uživajo v izbrani športni rekreaciji so odgovarjali:

*V2: »Če ne uživajo, nehajo. Treba je primerno vzdušje naredit in prilagodit delo na ta način, da zmorejo. Jaz jim vedno rečem, naj delajo toliko, kot zmorejo. Tudi dogovorimo se, da sploh ni pomembno kolk naredijo, ampak le, da so eno uro in pol aktivne. Če lahko noge dvignejo*

*do vrha, bo fajn, če jih pa ne morejo, pa tudi nč hudga. Tud ne primerjamo se, ne opazujemo se, to sploh ni pomembno. Pomembno je, da se udeleži. Samo to. /.../ To vleče. Nekaj lepega doživiš. Ko se mi poslavljamo, rečejo, danes imamo pa spet en lep dan za sabo. Danes je bilo pa lepo in podobno. Je res luštn.»*

*Ž3: »Ja, zelo.»*

*Ž5: »Največji je pa moj užitek, vse to mi je res v veselje. /.../ Ampak meni je res v užitek, v veselje.»*

*Ž2: »Na vadbah imamo vaditelje, ki nas naučijo in popravijo, da veš kako pravilno delat in da ti razložijo, katere mišice delajo. Zato jaz v teh vajah ful uživam, ker jih obvladam. Jaz vse vem, katere mišice stisnem in če veš kako pravilno dihat in delat, imaš nekaj od teh vaj.»*

*Ž4: »Seveda, uživat morš, drgač ni nič.»*

*M1: »Ja.»*

*M2: »Absolutno, neizmerno.»*

*Ž6: »Ja, zelo uživam. Če to ne bom mogla več počet, bo zelo narobe. Zelo uživam v tem, to mi je hrana zjutraj.»*

*Ž1: »Odlično. Kjerkoli gremo, zelo odlično. Sej je težko, zame je težko pridet gor, ampak sem zelo vesela, k sem na vrhu. Navzdol me pa nikol ne skrbi. Tist sem pa lahko med prvimi.»*

### **7.4.3 Zavedanje o ugodnih vplivih športne rekreacije**

Ohranjanje zdravja in mobilnosti je izredno pomembno za kakovostno staranje. Zdravje za posameznika v starosti običajno pomeni eno največjih vrednot, izguba zdravja pa navadno zelo veliko škodo (Kavčič in drugi 2012). V raziskavi sem intervjuvance spraševala, ali so informirani o ugodnih vplivih športne rekreacije. Intervjuvanci so potrdili, da je dovolj informacij, na podlagi česar sklepam, da se zavedajo koristi športne rekreacije. Ž6 in Ž2 sta povedali, da mogoče niso dovolj informirani neaktivni starejši.

*Ž4: »Jaz mislm, da je teh podatkov zelo velik. Če si le pol pismen, maš možnost zvedet velik. Preveč informacije je, moraš se enostavnih stvari držat.»*

*Ž3: »Informacij je zadosti. Vsak časopis, ki ga odprete, po radiu, po televiziji, informacij je*

dovolj. Stalno se v krajih kej dogaja, ampak določenih ljudi enostavno ne pripraviš do tega. Ko smo mi začeli ustanovljat Šolo zdravja na Savi, razmišljaš, zakaj ljudje ne grejo zjutraj od doma. En kup žensk, ki so doma in pijejo kavo, imajo kup razlogov, da ne grejo. Ker imajo v glavi, da ne bi to delali.«

M2: »Sej organizirajo vse živo. Teh izobraževanj je dost. Preveč je tega izobraževanja. Ljudje bi rabili nekaj, da bi jih pritegnilo.«

Ž1: »Ja, dosti. V Domžalah imamo dosti tega. Povsod so skupine, ki zjutraj vadijo. 7 skupin imamo v domžalski občini. Je razširjeno.«

V1: »Kdorkoli kaj posluša televizijo, radio, časopis, tega je res ogromno. Ampak ljudje ne naredijo nič, dokler se jim nekaj ne zgodi. Najrajši imajo tablete.«

V2: »Tega je na vsakem koraku dosti. Odpreš televizijo, radio, časopis, povsod o tem piše. Tega je dovolj, ampak ljudje ne slišijo. To kar ti ni blizu, enostavno ne slišiš, nočeš.«

Ž6: »Zato, ker niso izobraženi v tem, premalo razmišljajo o tem.«

Ž2: »Ja, v zdravstvenih domovih bi mogli več priporočat. Motivirat je treba ljudi na prijeten način. Jim prisluhni in jih vprašat kaj bi jim bilo všeč.«

#### **7.4.4 Skrb za zdravje kot individualna odgovornost posameznika**

V diskurzu javnega zdravstva se kažejo smernice preoblikovanja vse večjega dela zdravstvenih vprašanj v individualizirano odgovornost. Zdravstveni problemi se obravnavajo kot problemi posameznika, osebno zdravje pa se je preneslo na posameznikovo odgovornost za svoj življenjski stil (Kamin 2006). V moji raziskavi so intervjuvanci to potrdili. V1 je povedala, da ima občutek krivde, če se ne rekreira in s tem prispeva k ohranjanju svojega zdravja. Ž3 in Ž5 s športno rekreacijo uravnavata inzulin v krvi, iz česar lahko povzamem, da prevzemata odgovornost za svoje zdravje nase. V2, Ž6 in Ž4 so potrdili, da so športno aktivni, ker s tem prevzemajo nase odgovornost za svoje zdravje in čim daljše ohranjanje zdravja v starosti. To lahko iz konteksta razberem tudi pri M1 in M2.

V1: »Na začetku začneš zaradi svojega zdravja, pol pa ti druženje da to, da ne čutiš take prisile. Na začetku, ko začneš telovadit, se morš disciplinirat, da začneš, da ti to pride v zavest. Jaz vsako jutro zaradi moje hrbtenice naredim vaje in če jih ne naredim, se počutim

*krivo. In če ne grem hodit imam tudi občutek krivde. Občutiš slabo vest, če tega ne narediš.«*

*Ž3: »To ti postane del rutine. Kar neki ti manjka, če ne greš na telovadbo. In s tem lažje uravnavam sladkor, jaz sem na inzulinu že 15 let. Pa gibljivost, v starih letih tudi zaškriplje marsikaj.«*

*Ž5: »Ja, seveda, sej to vse pomaga, pa hodt morš ... Jaz se ne smem zredit, zaradi sladkorne. Moram pazit in pri hrani in gibat.«*

*Ž6: »Veš kaj je to, skrb za zdravje, dobro počutje. To je ena skrb nad svojim telesom, nad svojim umom. In lahko se tudi dokažeš potem, da nekaj narediš za sebe, da boš čim dlje fit. /.../ Ja, s tem si krepiš dušo in telo. Jaz pravim, da je to za dušo. Zjutraj, ko grem jaz gor, razčistim veliko stvari, ker meditiram med to hojo. Hočem bit aktivna, da bom dlj časa ok, da mi bo glava delala in telo, hočm ostat gibčna.«*

*Ž4: »Dan začneš drugače. Seveda mi doprinese, veliko. Ohranjam se fit in da lahko delam, da lahko z možem živiva normalno. Da ne jemljem zdravil.«*

*V2: »Starost je stiska. In lastna stiska te najbolj požene v aktivnost. Začutiš, da pešaš in da je treba nekaj naredit, da ne boš pešal. Nočeš biti odvisen od drugih. Samostojni hočmo ostat. Da si lahko čim dlje samozadosten. Da lahko sam zase poskrbiš. In če boš migal, boš lahko ostal v svojem domu. To je pomembno. /.../ Meni se zdi, da se družba ne zaveda, koliko pomenijo te tretje univerze. Ker je treba vstat, uredit, pridet tja, učit se je treba. Več faktorjev je, vzdržuje se miselnost, možgani delajo in tako naprej. S tem je tudi zdravstvo razbremenjeno. Ker namesto, da bi nekomu tekali povedat kaj jih bremeni, se s kolegicami pogovorijo in se razbremenijo. In jaz mislim, da je to en velik prispevek, ki se ga družba še ne zaveda.«*

*M1: »Hočm met kondicijo. Pri delu jst ne čutim problema. Jst štiri ure okopavam njivo in vrt pa plevm, pa me boli hrbet in malo shodim in potem spet naprej. Pa čebele, pa te jih sto pič, pa ne smeš spustit panja ali satnice. Se pa vid razlika v hitrosti. Ko si starejši delo isto opraviš, samo v daljšem časovnem obdobju.«*

*M2: »Jaz tud doma skos delam. Imam vrt, pa delavnico in skos nekaj delam. In hoja mi pomaga, ohranjam kondicijo in zaradi tega lahko tudi delam. Če ležim na kavču cel dan, mene dosti bolj križ boli, kot pa če hodm. Če ležim sem velik bolj zmatran, kot če hodm.«*

#### 7.4.5 Socialna interakcija

Pri pregledu strokovne literature sem ugotovila, da socialna interakcija krepi in ohranja zdravje. Socialna omrežja, v katerih poteka socialna interakcija, omogočajo ljudem občutek, da so sprejeti in cenjeni (Pahor in drugi 2009). Športna rekreacija je priložnost za druženje, spoznavanje novih prijateljev, partnerjev, pogovarjanje, zabavo in drugo. Pri intervjujih sem zaradi lažjega razumevanja uporabljala izraz druženje namesto socialna interakcija. Intervjuvanci so potrdili, da ima druženje pri športni rekreaciji zelo velik pomen.

Vse intervjuvanke, ki hodijo na jutranjo telovadbo, to so Ž1, Ž2, Ž3 in V2, se po telovadbi družijo ob kavi. To jih dodatno motivira, da vztrajajo, ker se zaradi druženja počutijo dobro. M1 in Ž4 telovadita z možem oziroma ženo, kar jih povezuje. V2, Ž6, Ž1 in M2 so potrdili, da je druženje na pohodih velika motivacija. V pohodniških skupinah se ob praznovanju rojstnih dni zabavajo in zaradi tega imajo še večji občutek pripadnosti skupini. Počutijo se sprejete in cenjene. V1 in V2 sta potrdili pomen pogovarjanja v skupinah pri lajšanju psihičnih težav. Ž6 je pri športni rekreaciji spoznala novega partnerja.

Ž2: *»Ja, sem spoznala, ja. S kolegico, ki skupaj vadiva, greva vsak dan na kavo. Pa tud notri se družiš, poklepetáš. In nekaj narediš zase, to je največ. Da se utruiš in potem je lepši cel dan.«*

Ž5: *»Tako, ko sem šla v penzijo, so me prijateljce povabile pet k zboru. Pojem tudi. In to je res že tolik vsega, da skor ne dohajam. Velik je vsega, uživam pa povsod. Povsod sem rada, sem dobro sprejeta, se počutim fajn.«*

Ž4: *»Vsako jutro z možem, kar je čudovito, da obadva delava, pol ure vsak dan delava vaje za rehabilitacijo.«*

Ž1: *»Ja, lažje je in večja motivacija je. Po vadbi gremo pa vse, skor vse, na kavico. To je pa tista druga motivacija, pa mal poklepetamo in nisi sam. Če si sam, tko kot sem jaz, ko je mož umrl, ti to ogromno pomeni.«*

M2: *»To mi je bila inspiracija, to druženje. Nas je bilo v povprečju nekje med 15 in 20. Vsako nedeljo ob 8. zjutraj smo bili gor. Družli smo se, je ena taka prijateljska zajebancija, smejali smo se, vsak rojstni dan smo praznoval. Tist, ki je mel rojstni dan, je mogu za pijačo dat. Res je blo luštn in zarad tega sem zelo rad hodu gor. Zdej se pa malo osipa, mladega priliva ni več, starih pa zmanjkuje. Ne vem, en umre, drug je bolan, tretjem se ne ljubi več in zdej nas je le še nekje do 10, ne več. Prepolovilo se je. Vztrajamo samo ta trmasti. /.../ To je 100 %, da družba*

vleče gor. Mi imamo res eno prijateljsko ekipo, ki hodmo in smo počeli vse živo, da se mi še dons smeji, ko se spomnem.«

Ž3: »Po vadbi gremo na kavo. Ne vsak dan, ampak gremo. Pa na kakšen izlet gremo. Pa rojstne dneve praznujemo. In v življenju to veliko pomeni. To je eno druženje, poleg tega pa na vadbi tudi druge stvari počnemo. Jaz sem 13 let vodila društvo diabetikov v Litiji, zdele sem pa v društvu Rdečega križa v Litiji in tam imamo tudi druženja in aktivnosti. Pa razna predavanja, pohodi so, delavnice /.../ Velik poudarek bi mogel bit na druženju. To je tudi spodbujanje en drugega. Danes men neki fali, jutri drugemu in to so nasveti, vzpodbujamo drug drugega. Na teh druženjih se pogovarjamo o kuhanju, gospodinjstvu in na izlete hodmo. Vse si povemo, izmenjamo. Treba se je družiti, čim več.«

V2: »Druženje pomeni zelo veliko. Včasih se tudi kakšni problemi razrešijo, se pogovarjajo, nastanejo prijateljstva. Jaz sem prepričana, da če bi se katerikoli v naši skupini kaj zgodilo, ji je vsaka pripravljena pomagat. In fizična pomoč, recimo, da se ji kaj nese. In pa tudi, če bi zašla v kako stisko, se lahko obrne na vsako izmed nas. Pohodništvo bolj družu kot telovadba. Čeprav gremo tudi po vadbi na kavo. Ampak pohodništvo pa bolj družu, ker je tukaj narava in pa trud. Pri pohodništvu je več truda, zato. V povprečju imamo 4 do 5 ur hoje. Danes smo 7 ur hodili, ker smo vmes tudi nabirali zelišča. /.../ Med nami je veliko vdov, mogoče te rabijo več družbe. In ko so doma, so same. Na teh skupinah se pa lahko pogovarjajo in rešijo tudi kakšne probleme. /.../ Pri pohodništvu se med sabo pogovarjajo. Rečejo tkole je, fino se imamo. Mi tudi praznujemo rojstne dneve. Tisti, ki ima rojstni dan, prinese nekaj sladkega, nekaj popijemo in zapojemo, čestitamo. Naša skupina ima posebno pesem za rojstne dneve. Eno gospo smo imeli, ki se je z glasbo ukvarjala in nam je to uglasbila. Pa svojo himno imamo in te stvari vežejo. Nekaj skupnega imamo. To povezuje, nekaj kar vzbudi pripadnost. Tudi majice povezujejo, neko pripadnost začutijo udeleženci. Pri rojstnih dnevih pa tudi. Tisti, ki se mu zapoje, je velikokrat zelo ganjen. Pride tudi do kakšnih solz in objemanja. Velika reč je, če začutiš pripadnost. In s tem, ko nekoga potegneš v to, da začuti, da se bo imel tukaj lepo, da bo sprejet, to motivira. /.../Res mislim, da je bistveno, da začuti pripadnost.«

V1: »Ja, ogromno jim pomeni, druženje. Zelo rade pridejo. In počutijo se enakopravne in vsako mnenje je upoštevano. /.../ Ko začnejo tvoji prijatelji umirat, to je pa zelo hudo. To je mene tako prizadelo, da nisem mogla govorit. Nepripravljen si. In na skupinah se tudi o tem pogovarjamo, vsaka pove eno svojo izkušnjo s smrtjo. In je lažje, ko daš ven, da ne tiščiš vsega v sebi.«



Ž6: »Jaz sem po tistem, ko je umrl mož začela tud mal več v hribe hodit, z eno prijateljico sva šle. Na Čemšeniški planini sva se srečala. Beseda je dala besedo, in iskrica je preskočila. Prosil me je za telefon in sem mu dala in po enem tednu sva se že dobila. Zdej pa skupaj hodva vsepovsod. On je zelo aktiven, mojih let. Njemu je tudi žena umrla in je sam hodil. Zdej pa skup hodva. Zelo lepo se imava. Spet imam občutek, da me nekdo spoštuje. /.../ Ja, v hribih sva se spoznala, pol sva pa začela. Dvakrat na teden sva šla. Enkrat med tednom in v nedeljo. Vse sva prehodila, škofjeloški konc, potem sva pa tukaj tudi začela... In potem sva počasi začutila, da paševa skupaj, ko sva hodila in sva se spoznavala. V aktivnostih sva se zbližala. Potem me je pa povabil k njemu in tako naprej.«

#### **7.4.6 Razlike v udeležbi pri športni rekreaciji med moškimi in ženskami v starosti**

Pri pregledu literature sem zasledila, da je udeležba pri športni rekreaciji v današnjem času enakovredna med spoloma. Za ljudi nad 65. letom starosti podatka o razlikah glede udeležbe med spoloma nisem zasledila. V moji raziskavi so se ženske pogosteje udeleževale skupinskih vadb kot moški, vendar sta bila med intervjuvanci le dva moška. Oba hodita v hribe, eden v skupini in samostojno, drugi prav tako samostojno ali z ženo. Oba tudi telovadita zjutraj doma. Od 8 žensk se jih 6 udeležuje skupinskih vadb, med njimi dve tudi pohodov v skupini. Dve telovadita doma in sta sami ali s partnerjem dejavni v pohodništvu. M2 je povedal, da je v njihovi pohodniški skupini zelo malo žensk. Pri ženskah je obratno, V2 je povedala, da je v njihovi pohodniški skupini zelo malo moških. V vadbenih skupinah, kjer telovadijo intervjuvanke iz raziskave, ni moških udeležencev. Razlik v udeležbi pri športni rekreaciji med moškimi in ženskami v starosti v raziskavi nisem mogla ugotoviti.

Ž3: »Na Savi samo ženske. Na pohodih v društvih so pa tudi moški in pari.«

V2: »Ja, same ženske pri telovadbi. V hribe grejo pa tudi moški, trije, štirje hodijo. Povprečno nas gre od 20 do 25 v skupini. Mislim, da so ženske bolj aktivne. Če jaz pogledam našo Lipo, ne vem, če je 25 % moških. Mogoče na umetnostni zgodovini več. Drugač pa ne. Mislim, da moški bolj obtičijo doma.«

V1: »Ženske, moških ni. Ženske imajo več želje po življenju. Moški se bolj zapustijo, pred televizijo, velik se jih podaja v pitje in podobno. Moški niso tolik zainteresiran, ko jim začne upadat življenjska energija, da bi nekaj naredili zase, da bi se ohranili. Kar zapustijo se in

*zato tudi 10 let prej umirajo. Na skupinah so večinoma ženske. Druženje in pogovor, to je zelo pomembno. In izobražujemo se, življenjske izkušnje si izmenjamo med sabo.«*

*M2: »Tle imamo zelo mal žensk. So se kar malo polenile, imamo jih, dve, tri še pridejo, več pa ne. Moški smo bolj vztrajni.«*

*M1: »Jaz ne potrebujem družbe zato, da bi hodil k telovadbi ali v hribe. Sem bolj individualist in imam rajši da z ženo hodva, ne pa da je stalno urnik, po enmu določenmu redu. Žena pogreša družbo. Jst pa sem individualist, tiste vaje me ne pritegnejo, ker niso po mojem okusu. Ko grem v hribe, se odločim in grem.«*

#### **7.4.7 Razlike med mestnim in ruralnim okoljem v udeležbi pri športni rekreaciji v starosti**

Pri pregledu strokovne literature sem zasledila, da je najbolj redno športno aktivno primestno prebivalstvo, sledi mestno, najbolj nedejavni so na vasi. Glede na mojo raziskavo ne morem tega potrditi, ker so bili vsi intervjuvanci redno športno aktivni ne glede na to, ali so izhajali iz ruralnega ali mestnega okolja. Polovica intervjuvancev je iz mesnatega okolja, druga polovica iz ruralnega. Skupinskih vadb se udeležujejo 4 intervjuvanke od 5 iz mestnega okolja in 2 od 3 iz ruralnega okolja. Oba moška sta iz ruralnega okolja in eden se udeležuje pohodov v skupini, drugi hodi sam ali z ženo. Vodja V1 je povedala, da je v vaseh manjša dostopnost do različnih oblik športne rekreacije, je pa večja dostopnost narave.

*V1: »Za nas je dostopnost omejena, razen gibanje v naravi, to je pa velika prednost. In to, da ima vsaka še njivo in vrt, to je pa tudi gibanje. Nekaj te žene, prepogibaš se, še nekaj zase prideláš, to je pa super. Tukaj smo pa na vasi v prednosti. Dostopnost tega, kar imajo v mestih, tega mi nimamo, ker nimamo prevoza. Nam to ni dostopno. Ampak tudi v Zagorju ne hodijo velik. Starejši ljudje so najrajši pred televizijo. V tečaje, ki jih imajo, nemščina in drugo, tretja univerza, tega pa podeželsko okolje nima.«*

#### **7.4.8 Razlike v udeležbi pri športni rekreaciji glede na starost**

Glede na splošne podatke, ki sem jih opisala v teoretičnem delu, s starostjo udeležba v športni rekreaciji upada. Glede na celotno populacijo zelo upade po 65. letu starosti. V moji raziskavi

so bili intervjuvanci stari od 66 do 82 let. Razlik v pogostosti ali težavnosti športne rekreacije glede na starost pri intervjuvancih nisem opazila. Najstarejši trije intervjuvanci, M1, Ž4 in M2 so bili najbolj pogosto telesno aktivni, poleg vodje V2. M1 pri svojih 82 letih še vedno turno smuča in hodi v visokogorje. Prav tako M2 pri 75 letih hodi v visokogorje in trikrat na teden na pohod, ki traja od 4 do 5 ur. Ž4 pri 78 letih redno telovadi, kolesari, hodi v hribe in poleg tega tudi dela na vrtu.

#### **7.4.9 Razlike v udeležbi pri športni rekreaciji glede na izobrazbo**

Pri pregledu literature sem ugotovila, da se bolj izobraženi pogosteje udeležujejo športne rekreacije. Največ nedejavnih je med tistimi z osnovnošolsko ali poklicno izobrazbo. V moji raziskavi je imelo od 10 intervjuvancev 7 višjo izobrazbo, 2 srednjo, ena je imela poklicno izobrazbo. Pri intervjuvancih v moji raziskavi je torej prevladovala višja izobrazba. Glede na to, da so bili v raziskavo vključeni le aktivni starejši in da je bil vzorec majhen, le ta ni reprezentativen.

## 8 ZAKLJUČEK

Z diplomsko nalogo sem želela podrobneje predstaviti motive za udejstovanje starejših v športni rekreaciji.

Ohranjanje kakovostnega življenja v starosti je precej aktualna tema, ker je delež starejših v družbi vse večji in se bo po napovedih v razvitem svetu še povečeval. Zdravje je pri starejših ena največjih vrednot, kakovostno in samostojno življenje v starosti pa je tako v interesu družbe kot posameznika. Eden izmed pomembnih dejavnikov za kakovostno staranje in ohranjanje zdravja v starosti je tudi športna rekreacija, a je kljub temu velik del starejših ljudi neaktivnih. V diplomski nalogi sem poskušala prikazati motivacijske dejavnike za športno rekreacijo v starosti. Vzorec, ki sem ga raziskovala, so bili starejši, ki se že dlje časa redno športno rekreirajo (v mojem primeru so bili aktivni vsaj šestkrat na teden). Zanimalo me je njihovo dožemanje športne rekreacije in motivov zanjo.

Z raziskavo sem ugotovila, da se »športni duh« v človeku oblikuje že v mladosti in v zrelem obdobju. Od desetih intervjuvancev sta s športno rekreacijo v starosti zaradi zdravstvenih razlogov pričeli le dve intervjuvanki. Vsi ostali so bili športno aktivni že v mladosti in zrelem obdobju. Še posebej pri pohodništvu se zdi, da se pripadnost tej dejavnosti vzpostavi v mlajših letih, v obdobju starosti pa so jo intervjuvanci prilagodili svojim sposobnostim. Pri pohodništvu so do izraza prišli drugačni motivi za udejstovanje kot pri telovadbi. Pri pohodništvu so največji motivacijski dejavniki uživanje v sami aktivnosti, naravi, druženju, lepih razgledih in drugo. Večina intervjuvancev (devet od desetih) je pričela z jutranjo telovadbo zaradi zdravstvenih razlogov. Prav tako Ž5, in sicer s kegljanjem in balinanjem, kar kaže na to, da se zavedajo ugodnih vplivov, ki jih ima športna rekreacija v starosti in so odgovorni za svoje zdravje. Glede na to, da je bila večina že pred starostjo športno aktivna, lahko sklepam, da je športna rekreacija del njihovega življenja. Zanimivo bi bilo raziskati motive za pričetek samo pri tistih aktivnih, ki so pričeli s športno rekreacijo šele v starosti in se pred tem niso športno udejstvovali.

Pri pregledu obstoječe literature sem zasledila, da je treba za dolgoročno udejstvovanje v športni rekreaciji uživati v sami aktivnosti. To lahko sklepam tudi na podlagi svoje raziskave, ker so vsi intervjuvanci že dlje časa športno aktivni in so potrdili, da pri tem uživajo. Iz intervjujev sem razbrala, da jutranja telovadba, ki se je udeležujejo štiri intervjuvanke, ni sama po sebi užitek. Telovadijo zaradi boljšega počutja in koristi za zdravje, užitek oziroma prijetne občutke pa so našle v druženju po telovadbi. Klepet po telovadbi jih motivira, da dolgoročno vztrajajo.

Med intervjuvanci so bile tri vdove, ki so potrdile, da so si s fizično aktivnostjo lajšale psihične težave ob izgubi partnerja. Pri tem se združi ugoden vpliv na zdravje zaradi same aktivnosti z ugodnimi vplivi druženja. Prav tako je lahko odlično nadomestilo vsakdanje rutine ob upokojitvi, kar velja za dve intervjuvanki.

Z raziskavo sem poskušala predstaviti, koliko so starejši ljudje informirani o ugodnih vplivih športne rekreacije na zdravje in kolikšno je zavedanje o individualni odgovornosti za zdravje. V raziskavo so bili vključeni le aktivni starejši, sedem od desetih je imelo višjo izobrazbo. Zavedanje in informiranost o ugodnih vplivih na zdravje je bilo pri njih zelo visoko, kar so potrdili s svojimi odgovori. Na vprašanje, ali je dovolj informacij, so odgovarjali, da so slednje na vsakem koraku. Nekateri so povedali, da jih je celo preveč. Glede na ta podatek in glede na to, da so vsi redno športno aktivni in da jih devet od desetih vsako jutro telovadi, sklepam, da je pri njih zavedanje o individualni odgovornosti za zdravje veliko. Intervjuvanka Ž2 je izpostavila, da bi lahko bilo takšno vedenje nagrajeno s strani družbenega sistema, v obliki pohvale pri zdravniku ali brezplačne aktivnosti.

V raziskavi sem se osredotočila tudi na razlike v starosti pri udejstvanju in intenzivnosti v športni rekreaciji. Intervjuvanci so bili stari od 66 do 82 in med njimi teh razlik nisem zasledila. Zanimivo se mi je zdelo, da so bili najstarejši trije intervjuvanci (82, 78 in 75 let) najbolj pogosto športno aktivni. Vsi trije vsako jutro doma telovadijo, poleg tega se udeležujejo v pohodništvu in kolesarijo. Še bolj aktivna je vodja pohodov V2, ki pri 73 letih vodi telovadbe v dveh krajih, poleg tega vsak ponedeljek organizira pohode. Dejala je, da se ona niti slučajno ne počuti staro in da o tem nikoli ne razmišlja. Šele ko vidi svoje odrasle

vnuke in ko umre kakšen od njenih vrstnikov, se začne zavedati, da je v obdobju starosti. Pri njih sem opazila zelo veliko razliko med kronološko starostjo, ki jih opredeljuje po letih in biološko starostjo, ki se nanaša na sposobnost opravljanja življenjskih opravil.

O razlikah pri udejstvovanju v športni rekreaciji glede na izobraženost zaradi majhnosti vzorca in analiziranja aktivnih starejših težko karkoli sklepam. Med intervjuvanci v moji raziskavi je bilo sedem višje izobraženih, kar je lahko tudi naključje. Vzorec je bil ravno tako premajhen za opredeljevanje razlik med spoloma, ker sta bila v raziskavo vključena le dva moška. Oba sta bila dejavna v pohodništvu. Tudi med mestnim in ruralnim okoljem nisem zasledila pomembnih razlik. Pet intervjuvancev je bilo iz mestnega in pet iz ruralnega okolja in vsi so športno aktivni. V pohodništvu so dejavni tako iz mestnega kot ruralnega okolja, prav tako tudi pri jutranji telovadbi.

V raziskavi sem ugotovila, da ima socialna interakcija zelo velik pomen in je pomemben motivacijski dejavnik. Glede na pripovedovanja intervjuvancev sem ugotovila, da je druženje in vsi prijetni občutki, ki jih ob tem doživljajo, največji motiv za športno rekreacijo. Intervjuvanci so poudarili tudi pomen pripadnosti socialnemu omrežju, kar so našli v skupini, v kateri so aktivni. Več kot polovica intervjuvancev je povedala, da jim veliko pomeni druženje in praznovanje rojstnih dni v skupini. To jim daje močan občutek pripadnosti skupini. Vodja pohodov V2 je povedala, da se v trenutkih, ko zapojejo nekomu za rojstni dan in mu voščijo, sprožijo močna čustva. Zaznala sem, da je za starejše zelo pomembno, da se družijo s svojimi vrstniki in imajo tudi skupino, ki ji pripadajo. Praznovanje rojstnih dni jim daje občutek, da so cenjeni in spoštovani.

Če povzamem na kratko, se intervjuvanci udeležujejo športne rekreacije zaradi ugodnih vplivov in koristi za zdravje, pri tem pa je pomembno, da ob aktivnostih najdejo nekaj, zaradi česar se dobro počutijo. Intervjuvanci v moji raziskavi so izpostavljali pomen druženja. Druženje z vrstniki pri športni rekreaciji občutno izboljša kakovost njihovega življenja in je velik motivacijski dejavnik. To so potrdili tudi nekateri izmed njih z besedami, da je to vse, kar imajo in da si ne predstavljajo, da bi živeli brez tega. Pri tem uživajo, se veselijo in zabavajo. V strokovni literaturi nisem zasledila tako velikega pomena druženja kot

motivacijskega dejavnika za športno rekreacijo v starosti, kot se je to izkazalo v moji raziskavi.

Družba na vsakem koraku opozarja starejše, kako naj živijo, da bodo dolgo zdravi, ker je to tudi v interesu politike zaradi zniževanja izdatkov za zdravstvo in oskrbo starejših. Smo v obdobju individualizirane odgovornosti za zdravje, in glede na vse projekte o zdravem staranju se zdi, da so starejši še posebej izpostavljeni promociji »zdravega« življenja, kamor spada tudi športna rekreacija. Da gibanje krepi zdravje, lahko slišimo na vsakem koraku, kar so potrdili tudi intervjuvanci. Smiselno bi bilo vprašati tudi neaktivne starejše, ali te informacije pridejo do njih. Mislim, da so starejši zasičeni z »navodili«, kako naj živijo, kar so nekateri intervjuvanci tudi potrdili z besedami, da je preveč informacij in zapovedovanj o zdravem načinu življenja. Smiselno bi bilo razmisliti, da bi se starejše pogosteje motiviralo na podlagi pozitivnih izkušenj in prijetnih občutkov njihovih vrstnikov, ki uživajo v športni rekreaciji. Intervjuvanci so povedali, da jih izkušnje vrstnikov in njihovi občutki mnogo bolj motivirajo kot priporočila zdravnikov in medijev. Vendar je to le en vidik športno aktivnih starejših, ki so imeli tudi že pred starostjo radi športno rekreacijo (z izjemo dveh). Zanimivo bi bilo preučiti tudi tiste, ki so pričeli s športno rekreacijo šele v starosti, in ugotoviti, ali so dejavniki motivacije pri njih drugačni. Prav tako bi bilo smiselno povprašati neaktivne, kakšni so njihovi razlogi, da se ne udeležujejo v športni rekreaciji.

## 9 LITERATURA

1. Berčič, Herman. 2002. Gibalna/športna dejavnost v funkciji zdravja in kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. *Zdravstveno varstvo* 41 (1–2): 3–11.
2. ---2005. Pojavnost in opredelitve športne rekreacije. V *Psihologija športne rekreacije*, ur. Tanja Kajtna in Matej Tušak, 7–26. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Commission of the European Communities. 1999. *Towards a Europe for all ages - Promoting Prosperity and Intergenerational Solidarity*. Dostopno prek: [http://ec.europa.eu/employment\\_social/social\\_situation/docs/com221\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/employment_social/social_situation/docs/com221_en.pdf) (15. avgust 2016).
4. European Commission. 2012a. *Active ageing*. Dostopno prek: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_378\\_sum\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_sum_en.pdf) (20. april 2016).
5. ---2012b. *Communication from the Commission to the European parliament and the council Taking forward the strategic implementation plan of the European innovation partnership on active and healthy ageing*. Dostopno prek: [http://ec.europa.eu/health/ageing/docs/com\\_2012\\_83\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ageing/docs/com_2012_83_en.pdf) (15. avgust 2016).
6. ---2012c. *Active ageing and solidarity between generations*. Dostopno prek: <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/5740649/KS-EP-11-001-EN.PDF/1f0b25f8-3c86-4f40-9376-c737b54c5fcf> (15. avgust 2016).
7. ---2014. *Sport and physical activity*. Dostopno prek: [http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/docs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf) (15. 7. 2016).
8. Filipovič Hrast, Maša in Valentina Hlebec. 2015. *Staranje prebivalstva: oskrba, blaginja in solidarnost*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
9. Hemingway, Ann in Elanor Jack. 2013. Reducing social isolation and promoting well being in older people. *Quality in ageing and older adults* 14 (1): 25–35.
10. Hlebec, Valentina, Matic Kavčič, Maša Filipovič Hrast, Andreja Vezovnik in Martina Trbanc. 2010. *Samo da bo denar in zdravje: življenje starih revnih ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
11. Hooyman R., Nancy in Asuman H. Kiyak. 1988. *Social Gerontology: a multidisciplinary perspective*. Boston: Allyn & Bacon.



12. Jerinc, Klemen, Tina Lipar, Ksenija Saražin Klemenčič in Mojca Slana. Depresija in telesna aktivnost. *Kakovostna Starost* 15 (1): 88.
13. Kamin, Tanja. 2006. *Zdravje na barikadah: dileme promocije zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
14. Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2011. Kapital(i) in zdravje. *Teorija in praksa* 48 (4): 1004–1023.
15. Kavčič, Matic, Maša Filipovič Hrast in Valentina Hlebec. 2012. Starejši ljudje in njihove strategije shajanja s stveganji za zdravje. *Zdravstveno varstvo* 51 (3): 163–172.
16. Klajnšček, Ciril. 2002. Motivacija za gibanje za zdravje skozi življenjski cikel. *Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije*, ur. Herman Berčič, 186–192. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
17. Kraševac Ravnik, Erna. 2005. Gibaj se veliko in opazil boš razliko. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
18. Kuhar, Metka. 2004. *V imenu lepote. Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
19. Lipar, Tina. 2015. Indeks telesne mase in splošna umrljivost pri starejših. *Kakovostna Starost* 18 (4): 42–44.
20. ---2016. Francija: telesna aktivnost starejših ljudi v povezavi z umrljivostjo. *Kakovostna Starost* 19 (1): 64–65.
21. Macionis, John. J. 2012. *Social problems*. United States of America: Prentice Hall.
22. Ministrstvo za finance Republike Slovenije. 2015. *Poročilo o staranju*. Dostopno prek: [http://www.mf.gov.si/fileadmin/mf.gov.si/pageuploads/tekgib/Porocilo\\_o\\_staranju\\_2015\\_povzetek.pdf](http://www.mf.gov.si/fileadmin/mf.gov.si/pageuploads/tekgib/Porocilo_o_staranju_2015_povzetek.pdf) (30.7.2016).
23. Mišigoj Duraković, Marjeta. 2003. *Telesna vadba in zdravje: znanstveni dokazi, stališča in priporočila*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
24. Musek, Janek in Vid Pečjak. 2001. *Psihologija*. Ljubljana: Educylem.
25. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2014. *Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost*. Dostopno prek: [http://www.staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/aha.si\\_priprave\\_na\\_starost\\_porocilo\\_v1.pdf](http://www.staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/aha.si_priprave_na_starost_porocilo_v1.pdf) (15. Julij 2016).

26. Pahor, Majda, Barbara Domanjko in Valentina Hlebec. 2009. Spleti zdravja in bolezni: socialna omrežja starejših kot dejavnik zdravja. V *Starejši ljudje v družbi sprememb*, ur. Valentina Hlebec, 221–236. Maribor: Aristej.
27. Pečjak, Vid. 2007. *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
28. Pistotnik, Bourt. 2000. Gibalne sposobnosti človeka. V *Lepota gibanja tudi za zdravje*, ur. Josip Turk, 15–21. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
29. Pori, Maja, Primož Pori, Borut Pistotnik, Aleš Dolenc, Katja Tomažin, Igor Štirn in Matej Majerič. 2013a. *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
30. Pori, Maja, Primož Pori in Boris Sila. 2013b. Športnorekreativne navade Slovencev. V *Osnove športne rekreacije*, ur. Miroljub Jakovljevič, 18–37. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
31. Prevc, Petra in Mojca Doupona Topič. 2009. Age identity, social influence and socialization through physical activity in elderly people living in a nursing home. *Collegium antropologicum* 33 (4): 1107–1114.
32. Ramovš, Jože. 2003. *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontologija*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
33. Sedej, Mateja. 2009. Izobraževanje starejših v luči trga dela in strategije aktivnega staranja. AS. *Andragoška spoznanja: prva slovenska revija za izobraževanje odraslih* 15 (2): 54–63.
34. Statistični urad Republike Slovenije. 2010. *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Dostopno prek: <http://www.stat.si/doc/StarejsePrebivalstvo.pdf> (9. avgust 2016).
35. Šircelj, Milivoja. 2009. Staranje prebivalstva v Sloveniji. V *Starejši ljudje v družbi sprememb*, ur. Valentina Hlebec, 15–43. Maribor: Aristej.
36. Tomori, Martina. 2000. Duševne koristi telesne dejavnosti. V *Lepota gibanja tudi za zdravje*, ur. Josip Turk, 60–70 Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
37. Touzery Hvalič, Simona in Tanja Pihler. 2009. Varovanje in krepitev duševnega zdravja starih ljudi. *Kakovostna starost* 12 (4): 3–18.
38. Tourzery Hvalič, Simona. 2006. Socialna izolacija. *Kakovostna starost* 9 (4): 55.
39. Tušak, Matej. 1999. *Motivacija in šport: ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

40. ---2005. Motivacija za športnorekreativno aktivnost. V *Psihologija športne rekreacije*, ur. Tanja Kajtna in Matej Tušak, 95–114. Ljubljana: Fakulteta za šport.
41. ---2007. Motivacija za športno aktivnost v zrelem obdobju življenja. V *Šport v obdobju zrelosti*, ur. Herman Berčič, 214–229. Ljubljana: Fakulteta za šport.
42. Ule, Mirjana. 2000. *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
43. ---2003. *Spre gledana razmerja. O družbenih vidikih sodobne medicine*. Maribor: Aristej.
44. Vertot, Nelka, Irena Križman, Boris Panič in Marina Urbas. 2011. *The elderly in Slovenia*. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-UBEIPW1W> (15. julij 2016).
45. World Health Organization. 2002. *Active Ageing: A Policy Framework*. Dostopno prek: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/W-HO\\_NM-H\\_NPH\\_02.8.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/W-HO_NM-H_NPH_02.8.pdf) (15. 7. 2016).
46. *Zakon o športu (Zspo)*. Uradni list RS, št. 22/98 (20. marec 1998).
47. *Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje*. Dostopno prek: <http://www.zpiz.si/> (15. avgust 2016).

## Priloga A: Intervju Ž1

Starost: 74;

izobrazba: višja;

kraj bivanja: Domžale;

stan: vdova.

K: Ste športno aktivni? Koliko se gibate?

M: Jaz vsak dan hodim zjutraj na telovadbo, vsak dan razen nedelje. Tudi ob praznikih se zmenimo in vadimo. To traja pol ure vsak dan. To je telovadba, v okviru Šole zdravja, ki poteka po vsej Sloveniji. Pol se pa tudi dobimo, pa gremo enkrat na leto na izlet, na morje smo šli, pa tudi druge stvari organizirajo, predavanja, izobraževanja, pa take stvari. Pa v hribe hodim, to pa enkrat na teden, vsako sredo.

K: Kdaj in zakaj ste začeli s telesno aktivnostjo? Ste bili aktivni že v mladosti?

M: V mladosti sem samo pri Partizanu telovadla. Pa mal v osemletki in gimnaziji, pol sem pa nehala. Začela sem s telovadbo in vsem tem šele po upokojitvi.

K: Kaj pa je bil razlog, da ste začeli, ste imeli kakšne zdravstvene težave?

M: Ma niti ne. Mož je umrl, nenadoma. In potem sem vidla, da se zbirajo, kaj delajo tam pri veleblagovnici, k se zbirajo moji znanci. In pol sem vprašala mojo prijateljico in je rekla, da oni že en let hodijo, k so tle Lipo ustanovili in so tudi sekcijo za pohodništvo naredili. No, in sem začela. 14. novembra 2014 je bil prvi pohod. Februarja je umrl mož, novembra sem začela in od takrat sem potem skos hodila. Hodimo v bližnje in daljne hribe, ne pa v visokogorske. 1200 m je bilo največ.

K: Kaj vam pa to pomeni z vidika druženja?

M: To je pa sploh super. Mi praznujemo skupaj rojstne dneve. Kadar ima kakšna rojstni dan prinese kakšno domače pecivo in še kej družga, kakšne namaze, mal pjače, za v hribe, za na

vrh. In se družmo.

K: Verjetno se tudi pogovarjate, ko hodite?

M: Zdej smo dve skupini. Ponedeljkova, se pogovarjajo. V sredo nas je pa cel avtobus, mormo it pa v gojem redu in čist tiho, kar je men bolj všeč. Ker jaz težko hodm. In ne moreš pol še govorit, ker jaz težko diham. In nas je naučil kako hodit. Navzdol pa včasih mal poklepetamo, navzgor pa ne.

K: Kako se pa počutite ob teh aktivnostih, ali uživате?

M: Odlično. Kjerkoli gremo zelo odlično. Sej je težko, zame je težko pridet gor, ampak sem zelo zelo vesela, k sem na vrh. Navzdol me pa nikol ne skrbi, tist sem pa lahko med prvimi. K težko hodm, me dajo za tistm, ki vodi. Zdej je tako, da je en zadolžen samo za vodenje, drug pa za finance, ena pobira denar za avtobus in plača pol, k se ustavmo. Obvezno se nekje ustavmo in gremo pit pol, na kavo.

K: Kaj vam pa to pomeni za vaše zdravje, za vaše fizično in psihično počutje?

M: Da nehaš mislt na bolezen. Tud če si bolan, nehaš mislt na bolezen. Takrat odmisliš in te nič ne boli. Če si doma, se pa usedeš in te vse boli. Čim sem jaz mal v depresiji, moram rečt, da če grem ali pa če se samo s frendicam dobim, misliš na druge stvari in takrat te nč ne boli.

K: Kaj je bil pri vas razlog za začetek s telesno aktivnostjo?

M: Osamljena sem bila in depresivna in to me je potem ven povleklo. In svakinjo isto. Isto je mož umrl, nenadoma. In zet isto. In hčera se isto ogromno s športom ukvarja. Ona pa teče 42 km, berlinski maraton, pariški maraton.

K: A zet je tudi umrl?

M: Ja isto. Je tekel, cela familija so tekli, tudi oba otroka. In sta šla tečt, on je še ostal in ga ni blo nazaj. Hčera je šla pogledat, v tistem se je pa on že prvleku. Bajе je padu in je ob beton

tudi udaru, nezavest je zgubu. In pol ga je hčera odpeljala takoj na urgenco. In ni blo rešitve. Hčera je ostala sama z dvema majhnima otrokoma. On je bil 38 let star, ona pa 37. In hčera se isto ogromno s športom ukvarja. Ona pa teče 42 km, berlinski maraton, pariški maraton.

K: In ona se tudi zdaj s športom ukvarja?

M: Tudi ja, športa do onemoglosti.

K: Pri vas si pravzaprav s športom pomagate pri psihičnih težavah?

M: Psihičnih ja, psihičnih. Ja, ja.

K: Je lažje potem?

M: Ja lažje je.

K: Kaj pa zdravstvene težave?

M: Ja, križ me boli. Ampak pol k se razmigam, me nič ne boli. Zdele me nič ne boli. Pol me cel dan ne boli. Čim se razmigam in mal počepov naredim, pa predklonom, že sama doma. Pol grem pa še tja. In pol me ne boli.

K: Kaj vas pa motivira, da boste vztrajali naprej?

M: Dokler bo šlo, bom vztrajala. Zdej dva mesca nisem hodila, nikamor. Lansko leto sem še ob petkih hodila. Tja sem šla peš in nazaj, tam smo pa uro in pol ornk telovadli. Smo imel težke vaje. Ampak zdej pa ne morem, ker me je kolen matral, dva mesca. Po dveh mescih je pa popustil.

K: Torej telovadite zaradi vašega zdravja in druženja?

M: Ja seveda, obje. Zaradi zdravja in druženja. Velik prijateljev imam tam, res dobrih prijateljev, pozitivcev.

K: Ste jih na telovadbi in pohodih spoznali?

M: Velik sem jih že prej poznala. Jaz sem zjutraj našo psičko ven peljala, pa sem vidla. Naša sosedka je tam telovadla, pa še ene druge. Pa so mi rekle, ja prid, prid zraven. In drug dan sem šla pol že zraven. In od takrat hodm.

K: Kako bi pa tiste, ki ne migajo, spodbudili, da bi začeli?

M: Oh, kako jih vabmo, pa nočejo pridet. Ni samo motivacija, morjo pridet do tiste zdravstvene točke, da sami pogruntajo, da jim bo to koristlo, pol pa začnejo.

K: Se vam zdi, da je dovolj informacij o koristih vadbe?

M: Ja, dost. V Domžalah imamo dost tega. Povsod so skupine, ki zjutraj vadjo. 7 skupin imamo v domžalski občini. Je razširjeno. Je pa lepo, k se dobimo. Enkrat na let se vsi dobimo v Piranu. Čez 100 skupin je že po celi Sloveniji in pol se dobimo.

K: Sami doma pa ne bi vadili?

M: Ja, sem tud že, imam sobno kolo dol spodi, je zet naredu telovadnico, spodaj. Imamo vse, blazine, dva kolesa... ampak kar odlašáš. Za vadbo veš, daje ob pol omsih in moraš it. Doma pa odlašáš, pa si rečeš, moram še to naredit, pa to, pa pol ne vadiš.

K: Je lažje v skupini?

M: Ja, lažje je, večja motivacija je. Po vadbi gremo pa vse, skor vse, na kavico. To je pa tista druga motivacija, pa mal poklepetamo in nisi sam. Če si sam, tko kot sem jaz, ko je mož umrl, ti to ogromno pomeni.

K: Hvala.

## Priloga B: Intervju Ž2

Starost: 66;

izobrazba: višja;

kraj bivanja: Ljubljana;

stan: samska.

K: Koliko ste športno aktivni?

V: Hodim na vadbe in v fitness. Vsako jutro imamo vodene vadbe, poleg tega pa lahko uporabljam tudi fitness. Trikrat na teden imam vadbe z utežmi in dvakrat na teden aerobične vadbe. Ogrevamo se, tečemo, počepamo, poskakujemo, z velikimi žogami delamo, z malimi žogami. Zelo se spotimo. Hodim pa tudi na body pump in sem pa kje kdaj grem na pilates.

Na vadbah imamo vaditelje, ki nas naučijo in popravijo, da veš kako pravilno delat in da ti razložijo, katere mišice delajo. Zato jaz v teh vajah ful uživam, ker jih obvladam. Jaz vse vem, katere mišice stisnem in če veš kako pravilno dihat in delat, imaš nekaj od teh vaj.

K: Zakaj ste začeli z vadbami?

V: Jaz sem šla v penzijo in jaz nimam nobenih takšnih obveznosti. Moja hči je odrasla in sem si rekla, jaz moram neki počet, da mi ne bo dolgčas in da bom skrbela za svoje telo. In ker sem taka, da sama doma težko delam, sem iskala vodeno vadbo. In najprej sem šla na pilates, sem hodila dve leti, potem sem pa našla ta fitness. In sem bila navdušena nad tem kaj vse ponujajo. In meni je to zdaj rutina, kot da bi šla v službo. In zaradi druženja, da se družiš. Pa nekaj narediš zase.

K: Hodite tudi zaradi družbe, ste spoznali tukaj nove prijatelje?

V: Ja, sem spoznala, ja. S kolegico, ki skupaj vadiva greva vsak dan na kavo, pa tud notri se družiš, poklepetaš. In nekaj narediš zase, to je največ. Da se utrušiš in potem je lepši cel dan.



K: Vas druženje motivira, da vztrajate, vam veliko pomeni?

V: Ja meni ogromno pomeni. Drugač nimam nobenih obveznosti. Jaz nimam vnukov, hčera živi drugje in sem sama. No hodim k mami, ampak mi to druženje ogromno pomeni. Jaz ne vem kaj bi počela, če tega ne bi bilo.

K: Se zaradi tega tudi psihično bolj počutite?

V: Absolutno. Zboljšuje tudi počutje, ampak ne zapolnjuje ti pa celega dneva. Popoldne ta adreanlin spusti in popoldne morš spet gledat kaj boš delal.

K: Ste bili v mladih letih tudi aktivni?

V: Ja, skos sem bila aktivna. Včasih sem se ukvarjala s hojo, pa s tekom, pa smučala sem. Potem pa ne vem zakaj sem nehala... Nekaj mi je manjkalo v življenju. Jaz rabim to rutino. Pa zaradi druženja hodim. Predvsem zato, da ljudi srečuješ. Se mi zdi, da to vsem nam velik pomeni. Jaz nimam velikega kroga prijateljev in vse te moje penzionistke imajo velik obveznosti in se mi zdi, da to druženje veliko pomeni, pri vadbi. Pr nas je tega druženja premalo. V tujini je tega več. Za starejše zelo pogorešam te stvari. V tujini imajo že dopolne, grejo na kavo. Moja hči v Švici dela in tam imajo v parku listke napisane za starejše, kam lahko grejo, v kakšen tečaj, kolesarske izlete imajo. Vse take stvari, ki ni treba da si gilih član enga društva. To za starejše zelo pogrešam pri nas. Se mi zdi, da če ljudje imajo neke prijatelje imajo družbo, drugač si pa sam.

K: Se vam zdi, da bi mogla država bolj poskrbeti za starejše?

V: Ja, jaz mislim, da nam to manjka. Imajo, jaz sem hodila na jezike na Tretji univerzi. Ampak največji problem je denar. Sem hodila na Tretjo univerzo, ampak to je drago, to ni poceni.

K: Se vam zdi, da bi bilo potrebno več promovirati gibanje preko zdravstva?

V: Ja, zdravstvena zavarovalnica bi mogla prispevat nekaj, vsaj polovico, recimo. Pa zdravniki bi te mogli malo pohvalit, če hodiš na rekreacijo in skrbiš zase, pa ti recimo dat kak pregled na eno leto. To bi bilo dober za motivacijo.

K: S pomočjo zdravstva?

V: Ja. Ena kolegica je rekla, da bi mogli nam, ki smo več kot 65 let stari, nekaj zraven dat, ker tolk skrbimo za svoje zdravje, da nismo na plečih zdravstva kot bolniki. Jaz velik delam, da ne bom imela osteoporoze. Če imaš recimo poškodbe pri rekreaciji, da ti potem dajo neko rehabilitacijo, da si čim prej nazaj. Zdravstvo bi mogu sam pohvalt take ljudi, ki migajo.

K: A ste imeli tudi kak zdravstveni razlog, ki vas je motiviral za pričetek z vadbami?

V: Ja, problem sem imela s križem in zato sem šla na pilates. In takrat se mi je situacija dost izboljšala. Če ne bi hodila, bi sigurno imela več težav. Pa hodila sem tudi zato, da bi skuhjšala. Ampak vadba prispeva le 20% k teži. Ne pomaga glih, pomaga pa ojačat mišice, pomaga, da nimaš osteoporoze in tako naprej... Je pa treba pazit tudi pri hrani. Na začetku sem jaz dve leti hodila, pa nisem nič shujšala, pol so mi pa povedal kako naj jem in sem tudi shujšala.

K: Je bila telesna aktivnost povod tudi za bolj zdravo življenje, bolj zdrav življenjski slog?

V: Ja. S pravilno prehrano se ti zdravje tudi zboljšuje. In jaz zdej uživam pri kuhanju.

K: Vas je telesna aktivnost pripeljala do zdravega načina življenja in družbe?

V: Ja, do vsega. Do družbe, do zdravega načina življenja. Tud recimo ljudje se zelo težko odločijo, da grejo zjutraj od doma. Tud meni se včasih ne da it od doma. Pol si pa rečem, sej samo tolk, da tja pridem, pa bom mal poklepetala, pa bo spet fajn. Eni pa hodjo zarad zdravja.

K: Uživete pri teh vadbah?

V: Ja seveda. Jaz res prav uživam, ker je še muska zraven. Ne vem, prav fajn je. Prav res mi je v tej kombinaciji, za dušo. Srečna sem in ti hormoni sreče pol nekaj časa trajajo. Je pa res, da ko si tkole sam, se moraš kr motivirat.

K: Kako bi pa tiste, ki niso aktivni, motivirali, kaj bi jim priporočali?

V: Jaz imam take prijatelje, ki bi lahko hodile, pa imajo polno izgovorov. Najboljše bi blo, če bi kak dober predavanje naredil in prikaz vaj, da bi vidle, da to ni noben bu hu. In treba bi jim blo povedat, da je to najboljša stvar za zdravje in za razbijanje dolgčasa. In dostopno bi moglo bit, ker ljudje nimajo denarja, da bi si to privoščl. Ker ljudje nimajo avta, da se lahko peljejo. In pa kakšne vadbe zunaj, sej ni treba, da hodiš v telovadnico. Sej važn je le, da se ti srčni utrip dvigine, da telovadiš. Zunaj, to bi bilo dobro. Pa s prikazom vaj in s predavanji.

K: Veliko ljudi se odloči, ko imajo zdravstvene težave, da začnejo?

V: Ja, v zdravstvenih domovih bi mogli več priporočat. Motivirat je treba ljudi na prijetn način. Jim prisluhnit in jih vprašat kaj bi jim bilo všeč.

K: Da bi prišli do vadbe v kateri bi uživali?

V: Ja, to je pomembno, da uživaš. Vsak tolko kot zmore.

K: Hvala.

## **Priloga C: Intervju Ž3**

Starost: 70;

izobrazba: višja;

kraj bivanja: Sava;

stan: samska.

K: Ste športno aktivni?

D: Dve leti sem vključena v Šolo zdravja in vsako jutro telovadimo. Prej sem hodila dvakrat na teden v telovadnico, zdej imam pa nekaj zdravstvenih težav, sem se pa vključila v Šolo zdravja. Pol ure vsako jutro telovadimo, 6x na teden. In hodim, po ravnem, v hrib pa ne morem, ker imam težave s srcem.

K: Kaj je pa bil povod, da ste začeli? So bili kakšni zdravstveni razlogi?

D: Jaz imam sladkorno že 30 let in morm gibat in telovadit. Sej veste kako je s sladkorno.

K: Vam vadba koristi?

D: Zelo pomaga, če si zelo aktiven.

K: Ste v mladosti tudi že vadili?

D: Bolj malo.

K: Kakšen vpliv pa ima telesna aktivnost? Kaj vam doprinese v življenju?

D: Veliko, zelo veliko. Vsaka, razgibavanje zjutraj in v telovadnici, vsaka. Poleg tega, da se razmigam pa tudi druženje. Zdej sem v starejših letih in je druženje pomembno. Pa razgibavanje, da ostane človek čim bolj gibčen, čim dlje.

K: Kaj vas pa motivira, da vztrajate?

D: To ti postane del rutine. Kar neki ti manjka, če ne greš na telovadbo. In s tem lažje uravnavam sladkor, jaz sem na inzulinu že 15 let. Pa gibljivost, v starih letih tudi zaškriplje, marsikaj.

K: Koliko vam pa druženje pri tem pomaga, da vztrajate?

D: Seveda mi pomaga. Po vadbi gremo na kavo, ne vsak dan, ampak gremo. Pa na kakšen izlet gremo. Pa rojstne dneve praznujemo. In v življenju to veliko pomeni. To je eno druženje, poleg tega pa na vadi tudi druge stvari počnemo. Jaz sem 13 let vodila društvo diabetikov v Litiji, zdele sem pa v društvu Rdečega križa v Litiji in tam imamo pa tudi druga druženja in aktivnosti. Pa razna predavanja, pohodi so, delavnice.

K: Se vam zdi, da manjka tega, da ljudje rabijo v starosti več druženja?

D: Sigurno. Velik poudarek bi mogel bit na druženju. To je tudi spodbujanje en drugega. Danes men neki fali, jutri drugemu in to so nasveti, vzpodbujamo drug drugega. Na teh druženjih se pogovarjamo o kuhanju, gospodinjstvu in na izlete hodimo, v besedah. Vse si povemo, izmenjamo. Treba se je družiti, čim več.

K: To potem tudi psihične težave lajša?

D: Sigurno, veliko.

K: Ali uživate pri vadbi? Jo imate radi?

D: Ja zelo.

K: In ko hodite tudi?

D: Ja, seveda.

K: In vas to motivira, da vztrajate?

D: Seveda. Najbolj enostavno bi se blo na kavč vržt in cel dan televizijo gledat. Ampak nismo ustvarjeni za to. Jaz imam tudi vrt in delam in tudi to je za užitek.

K: Je na telovadbi veliko žensk?

D: Na Savi samo ženske. Na pohodih v društvih so pa tudi moški in pari.

K: Se vam zdi, da moški rajši hodijo v hribe?

D: Ja, moški rajši hodijo v hribe. Na to, jutranjo telovadbo, se moški težje vključujejo. Čeprav je vedno več tudi moških. Vsakemu tudi hribi ne ustrezajo. Fino bi bilo, če bi to gibanje še razširili.

K: Kako bi pa motivirali tiste, ki niso aktivni? Se vam zdi, da je dovolj informacij o ugodnih vplivih gibanja na zdravje?

D: Informacij je zadosti, vsak časopis, ki ga odprete, po radiu, po televiziji, informacij je dovolj. Stalno se v krajih kej dogaja, ampak določenih ljudi enostavno ne pripraviš do tega. Ko smo mi začeli ustanavljat Šolo zdravja na Savi, razmišljaš zakaj ljudje ne grejo zjutraj od doma. En kup žensk, ki so doma in pijejo kavo, imajo kup razlogov, da ne grejo. Ker imajo v glavi, da ne bi to delali.

K: Ker ne marajo telovadbe?

D: Mogoče. Veliko ljudi v starih letih začne telovadit, ker se zavedajo, da je treba ohranit zdravje.

K: Se starejši zavedajo, da je telesna aktivnost koristna?

D: Vedno bolj. To se tudi vidi, ko so vadbe vedno bolj obiskane.

K: Bi mogli ljudi bolj spodbuditi s pomočjo druženja?

D: Mogoče. Sej na Univerzi za tretje življenjsko obdobje je ogromno tega. Tam so ročne

spretnosti, pa druženje. Tudi izobraževanje, ampak veliko je ustvarjalnih delavnic, kjer je namen predvsem druženje. Pri nas se v zimskih mesecih dobivamo in delamo vizitke, pa novoletne voščilnice in zelo radi pridejo. Ker je tako luštn, dve uri mal poklepetat, eno kavo spit in neki ustvart med tem.

K: Se vam zdi, da je razlika med mestom in vasjo, je na vasi več socialnega življenja?

D: Ja, seveda. Na vasi se vsi med sabo poznamo, pozdraviš se med sabo, poklepetaš in je več medsosedskega druženja. V mestu se pa niti sosedi med sabo ne poznajo. Na vasi bolj delujejo tudi druga društva, gasilska in druga, ljudje se več družijo.

K: Hvala.

## Priloga Č: Intervju Ž4

Starost: 78;

izobrazba: srednja;

kraj bivanja: Radomlje;

stan: poročena.

K: Koliko se telesno aktivni?

S: Vsako jutro z možem, kar je čudovito, da obadva delava, pol ure vsak dan delava vaje za rehabilitacijo. Pol ure, zjutraj. Nobene tablete ne jemljem. S hrbtenico imam hude težave. V Valdoltri so mi rekli, da bi nujno mogla iti na operacijo, da bom na vozičku pristala. In jaz ne grem, ker je operacija vprašljiva. Od takrat vadim in to mi res pomaga. V enem tednu so mi prešle bolečine v kolku in v gležnju. Zadnje čase vstajam ob 5 zjutraj in grem zjutraj s kolesom, 9 km, potem grem pa pol ure v gozd v hrib. Pa vaje vsak dan, ko se vrnem.

K: Zakaj ste pa začeli z vadbo?

S: Začela sem že nekaj časa nazaj, že pri 55, že prej. Da bi imela lepo postavo, sem začela z jogo. Čist amatersko. Sama sem naštudirala knjigo, tiste vaje – 9 jih je in sem delala tiste vaje. Čudovito stojo na glavi. Zdaj jih ne delam več zaradi hrbtenice. Želela sem ostati v formi. Prej pa nisem bila športno aktivna.

K: Ste začeli ste z jutranjo vadbo zaradi težav s hrbtenico?

S: Ja, ena fizioterapevtka mi je prišla takrat nasprot. Dala mi je vaje, čist enostavne, ki jih vsi terapevti dajejo, sam delat jih morš.

K: Kaj vam pa telesna aktivnost pomeni v smislu druženja?

S: To je pa pri meni pomanjkljivo. 4 leta sem telovadila v Šoli zdravja. To je bilo prečudovito druženje, vsako jutro, razen nedelje. S kolesom sem hodila. Zdej sem pa prepočasna za te vaje



in opraviva to z možem doma.

K: Če delate vaje z možem, je to tudi druženje ...

S: Ja to je prečudovito. Vsak dan in naju povezuje.

K: Si s pomočjo telesne aktivnosti ohranjate svoje zdravje?

S: Veš kako je, dan začneš drugače. Seveda mi doprinese, veliko. Ohranjam se fit in da lahko delam, da lahko z možem živiva normalno. Da ne jemljem zdravil. No jemljem, eno zdravnico sem spoznala, ki mi je dala ene krasne pripravke za dopolnilno prehrano. Tistega se pa držim. Regratove korenine, konopljinu olje, ashwagando, sezamova semena, neprečiščena, sveže mleta, vsak večer. Najbolj pa pomaga, da sem si jaz rekla enkrat za vselej, da sem zdrava in to verjamem!

K: Telesna aktivnost pripomore k temu, da se lažje prepričate, da ste zdravi?

S: Seveda. Absolutno.

K: Kaj pa vas vodi, da vztrajate, da telovadite vsak dan, kolesarite, hodite v hrib?

S: V glavi moraš razčistit, vsak mora sam do tega pridet. Zelo fajn knjigo sem prebrala od Luise Hay, da je točka moči v tem trenutku zdej. Če premišljuješ in tehtaš al ja al ne, to ni nič.

K: Se pravi je za vas to ena rutina?

S: Seveda.

K: Pa uživata v tem?

S: Seveda, uživata morš, drgač ni nič.

Sej nisem zmeram tako zadovoljna, včasih tud padem nazaj, ampak ni druge, moraš.

K: Ste bili tudi mladi aktivni?

S: Žal ne. Prej k sem bla mlajša nisem, pol sem pa dobila moža športnika, da sva skupaj smučala. Ampak nism nikol uživala. Smučala sem zarad njega.

K: V hribe pa hodita skupaj?

S: Neskončno rada. Sam zdaj ne morm več v breg, grem samo v kratke strmine. Ne morem, me sapa daje, to je žalostno. Izbirava take, ki jih zmorem. Zelo počas grem, on je pa še ognjevit, on brzi pri svojih 82.

K: Sta s prijatelji hodila v hribe?

S: Premal sva s prjatli hodila, bolj sama. Mož je rajši sam, da sva sama.

K: Kako se vam pa zdi telovadba in druženje, če ostaneš sam?

S: Moram rečt, da je to edina pot. Kolikor sledim in gledam, opazujem svoje vrstnike, je veliko vdov in se družijo. To je ena čudovita stvar, človk je družabno bitje in potrebuje to. Tud sama sem hodila v hribe in je bilo krasno, druženje.

K: Kako bi pa vzpodbudili tiste, ki ne migajo nič, da bi začeli?

S: Težko, to se mora človek sam odločit. Včasih je čist naključno srečanje, ki ti da navdih ali pa pogon, da greš. Prisilt ne morš nikogar. Jaz sem do zaključkov prišla, da si z možem pustiva, da čarava vsak po svoje. Da je on srečen in jaz tudi. Potem je to to. Ne moreš nikogar prisilit.

K: Bi lažje, če bi bile stvari bolj dostopne?

S: Vsekakor. Sej tlele bistrška peš pot ima en kup pomagal za telovadbo. Ljudje dost uporabljajo, peš hodjo, kolesarjo. Čudovita stvar je to, ki jo mam, od Kamnka in dol do čistilne naprave, ob Bistrici. To je že ena možnost.

K: Je to že daleč za vas?

S: Uh, zame ne. Jaz grem s kolesom do Domžal, en dva tri, v knjižnico, pa trgovino.

K: Se vam zdi, da bi mogli zdravniki bolj priporočat vadbo, si več časa vzeti in povedati koliko ugodnih učinkov ima?

S: Jaz mislim, da to najbolj doživiš, ko nekoga srečaš, pa ti pove svojo izkušnjo. Nekdo, ki ima izkušnjo, ki ti izkušnjo pove. Če ga pa ti slišiš, je pa tvoj problem. Tudi zdravnik mogoče.

K: Kaj pa izobraževanja, se vam zdi, da je dovolj izobraževanj glede koristi vadbe?

S: Jaz mislim, da je teh podatkov zelo velik. Če le si pol pismen, imaš možnost zvedeti velik. Preveč informacije je, moraš se enostavnih stvari držati.

K: Hvala.

## **Priloga D: Intervju Ž5**

Starost: 66 let;

izobrazba: poklicna;

kraj bivanja: Litija;

stan: poročena.

K: Koliko ste telesno aktivni in katere aktivnosti imate?

M: Sem aktivna, hodim na kegljanje, dvakrat na teden. 4 skupaj kegljamo in potem gremo lepo na kavico. In balinam, to grem pa z možem vsako popoldne, če je le lepo vreme. Imamo tudi ligo, je 8 ekip in tekmujemo.

K: Hodite tudi?

M: Ja, v hrib sem pa veliko hodila, zdej pa malo manj, ker me bolijo pete. In poleti imam ogromno rož, pa vrt in vsega in ne dohajam.

K: Telovadite tudi?

M: Ja, tudi telovadla sem tudi, ampak sem malo opustila, ker imam težave z vrtoglavico. Pozimi pa hodim, kolkor lahko.

K: Imate kakšne zdravstvene težave?

M: Vrtoglavico imam in sladkorno bolezen, že dolgo.

K: So bili zdravstveni razlogi povod za pričetek?

M: Ja priporočal mi je zdravnik. Dobila sem eno knjigco zaradi te vrtoglavice in tam piše, da je kegljanje zelo priporočljivo in balinanje in telovadba. Pa tudi zaradi sladkorne, to vse pomaga.

Največji je pa moj užitek, vse to mi je res v veselje.

K: Kaj pa glede sladkorne, tudi zaradi tega vztrajate?

M: Ja, seveda, sej to vse pomaga, pa hodt morš. Ampak meni je res v užitek, v veselje.

K: Vzdržujete tudi telesno težo s tem?

M: Ja, seveda, jaz se ne smem zredit, zaradi sladkorne. Moram pazit in pri hrani in gibat.

K: Ste bili tudi že prej aktivni? V mladosti?

M: Ja, v hribe smo hodil, že prej tudi, velik. Kot otrok pa ne, pa nisem nič.

K: Kaj vam telesna aktivnost pomeni v vašem življenje?

M: To je tud ene vrste druženja. Nas je blo okrog 20.

K: Torej, začeli ste zaradi zdravja, vztrajate pa zaradi družbe?

M: Ja. Ampak še rajš imam kegljanje in balinanje kot telovadbo. Telovadba je telovadba, sicer si dober narediš, ampak imam rajš kegljanje in balinanje. To mi je res fajn. Pa pikado tud mečemo, pr upokojencih in invalidih, pr obeh sem včlanjena.

K: Kako ste pa začeli?

M: Takoj, ko sem šla v penzijo, so me prijatlce povabile k zboru, pet. Pojem tudi. In to je res že tolk vsega, da skor ne dohajam. Velik je vsega, uživam pa povsod. Povsod sem rada, sem dobro sprejeta, se počutim fajn.

K: Vam to druženje veliko pomeni?

M: Ja. Seveda mi velik pomen, pa te zmage so tud pomembne. To je veselje, uživaš. Sicer tud poraz je treba prenest.

K: Se pravi, da vas skupinska zmaga navdušuje?

M: Ja.

K: Da imate rezultate?

M: Ja, no, tud tako je luštn, da samo igraš.

K: Imate dobre rezultate?

M: Ja, imamo. Tud kegljale smo, smo edine kegljačiče v Zasavju. Letos gremo na državno prvenstvo. In društvo je ponosno na nas, kr prispevamo.

K: Pa družite se?

M: Ja, po vsaki tekmi je malca, pa mal čveka.

K: To pripomore tudi k vašemu počutju, duševnemu zdravju?

M: Sigurno pripomore. Druženje in aktivnosti, da neki počneš, to je vse. Ne moreš bit v štirih stenah zaprt. Vsak ima kakšne težave in tako jih pol kar daš mal na stran, kr mal pozabiš nanje. Isto kot pri delu, če delaš tud kr mal pozabš. Če ne, bi pa sam razmišljala kaj me boli, pa tuhtala bi in to ni dobr. Treba je it med ljudi in se sprostit.

K: Se pogovarjate?

M: Seveda, pogovarjamo se in vsak svoje težave pove in to je že pol zdravja.

K: Vztrajate pri aktivnostih, ker uživate?

M: Ja, to je največ, da uživaš. Imajo tudi delavnice, ampak meni to ni všeč. Jaz nimam smisla za ročna dela in te stvari. Bolj mi je všeč telovadba in šport, pa petje.

K: Kako bi pa tiste motivirali, ki niso aktivni?

M: Jaz imam par prijatelje, ki bi se mogle vključiti in bi mogle shujšati. Pa se jih ne da prepričati. In me sprašujejo, kako pa ti greš in vse počneš. Ampak jaz uživam v tem. Pol jih pa takoj vse boli, sam jamrajo.

K: Se vam zdi, da bi mogli zdravniki več priporočati vadbe in aktivnosti?

M: Ja, zdravniki nimajo časa, na hitro te obdelajo.

K: Kaj vam pa pomeni v življenju telesna aktivnost?

M: Ja pomeni mi zelo veliko. Da se fajn počutim, da vidim, da še neki zmorem, da mogoče bom še en cajt na svet, če bo šlo tako naprej. In ne bom odnehala, dokler bom lahko bom vztrajala.

K: Hvala.

## Priloga E: Intervju Ž6

Starost: 70;

izobrazba: višja;

kraj bivanja: Litija;

stan: vdova.

K: S kakšnimi aktivnostmi se ukvarjate in koliko?

R: Jaz od kar sem šla v pokoj, grem vsak dan v hrib. 14 let hodim v hrib, eno uro in vsako jutro delam vaje za hrbtenico, telovadm 20 minut. Sem imela težave s hrbtenico in delam vaje. Vsak dan grem v hrib in gor se srečujemo, ene 5, 6 nas hodi. In hodim vsak dan, se gor podpišem in na koncu, ob Božiču imamo srečanje in podelimo tudi diplome. Približno 300x sem vsako leto gor. Ko je pa mož umrl, sem šla pa tudi na jogo. Ampak notranji prostori meni ne ustrezajo in sem prenehala. Pa vrt imam, pa rože in delam na vrtu. Pa velik prjatlc imam in se družmo, na klepetih, ob kavici in mi ni dolgčas. In prjatla imam, s katerim velik hodiva v hribe.

K: Zakaj ste pa začeli z rekreacijo?

R: Hodila sem že prej, z možem sva hodila v ta hrib za hišo. In kužka smo imeli in smo hodili. Potem pa sem se malo polenila in sem ugotovila, da sem ratala trda. In nekaj sem rabila. In potem sem začela kolesarit s kolegico in hodit. Pa tekla sem s sodelavko. Od kar sem pa v pokoju je pa moja rekreacija ta hrib. Nisem bila kak športnik, ampak gibala sem pa skos ja, po malem. Morm rečt, da imam lepo zapolnjen življenje.

K: Hodite zaradi zdravja?

R: To v prvi vrsti. Ja, s tem si krepiš dušo in telo. Jaz pravim, da je to za sušo. Zjutraj, ko grem jaz gor, razčistim veliko stvari, ker meditiram med to hojo. Hočem bit aktivna, da bom dlj časa ok, da mi bo glava delala in telo, hočm ostat gibčna.



K: Kaj pa vaje za hrbtenico?

R: Ja, te vaje pa delam že od 80. leta, vsako jutro. In to mi pomaga, ker imam probleme s hrbtenico. In to mi pomaga, tud rame in kolena, počasi se začne.

K: Kaj vam pomeni športna rekreacija v vašem življenju?

R: Veš kaj je to, skrb za zdravje, dobro počutje. To je ena skrb nad svojim telesom, nad svojim umom. In lahko se tudi dokažeš potem, da nekaj narediš za sebe, da boš čim dlje fit. Jaz se lahko pohvalim, da sem naredila slovensko planinsko transverzalo. Pa to druženje, ne. S temi ljudmi se srečaš in spregovoriš par besed in to ti polepša dan. Nekdo ti zjutraj polepša dan, tudi ptiči in kukavica v gozdu. Jaz imam zelo prijetne ljudi, pa so tudi povezave. Ti dajo kompliment, polepšajo ti dan, ena mi je jagode zrihtala, pa kakšno idejo dobiš novo, take stvari. Širš si zaradi tega druženja.

V skupini pa nisem, zaprt prostor mi ne ustreza.

K: Ste nova prijateljstva pridobili z rekreacijo?

R: Moje prijateljce ne hodjo, nobena ni gibalna tok kot jaz. Ena s psičko hod, ena je za na kavo, ena jamra za kolena, ni nič z njo. Niso, razen mojga prijatelja, ta je pa za v hrib. Pa v gledališče greva, v opero, na koncert. Pestro se imava.

K: Kje sta se pa spoznala?

R: V hribih, na Čemšeniški planini. Jaz sem po tistem, ko je umrl mož začela tud mal več v hribe hodit, z eno prijateljico sva šle. In na Čemšeniški planini sva se srečala. Beseda je dala besedo, in iskrica je preskočila. Prosil me je za telefon in sem mu dala in po enem tednu sva se že dobila. Zdej pa skupaj hodva vsepovsod, on je zelo aktiven, mojih let. Njemu je tudi žena umrla in je sam hodil. Zdej pa skup hodva, zelo lepo se imava. Spet imam občutek, da me nekdo spoštuje. Moja prijateljica mi je rekla, ti si že mogla neki lepga nekemu naredit, kr mal fovš sem ti, ta ti je res pisan na kožo. Je človek, vreden spoštovanja.

K: Pohodništvo vaju je združilo?

R: Ja, v hribih sva se spoznala, pol sva pa začela. Dvakrat na teden sva šla. Enkrat med tednom in v nedeljo. Vse sva prehodila, Škofjeloški konc, potem sva pa tukaj tudi začela. In potem sva počasi začutila, da paševa skupaj, ko sva hodila in sva se spoznavala. V aktivnostih sva se zblížala. Potem me je pa povabil k njemu in tako naprej ...

K: Uživata v hoji?

R: Ja, zelo uživam. Če to ne bom mogla več, bo zelo narobe. Zelo uživam v tem, to mi je hrana zjutraj.

K: Je pomembno, da najdeš tisto aktivnost, ki ti ustreza?

R: Ja, jaz sem to našla. Ko je moj mož umrl, ko je bil še v bolnici, sem šla vsak dan zjutraj. In glavo sem si spraznila skozi hojo, nabrala sem si energije, da nisem pol tam, pri njemu, v bolnici jokala. In pol, k je umrl, sem skos hodila. S tem sem si žalost spraznila. Jaz rečem, da sem tam gor žalost pustila. Res sem se ščistila s tem. In, če bi mi nekdo to uzel, ne vem kako bi bilo, ne predstavljam si.

K: Kako bi pa tiste, ki niso aktivni, vzpodbudili?

R: Težko, ker ne najdeš človeka, ki bi bil podoben meni. Nobena prijateljca ni podobna meni. Eno matrajo kolena, ena je premočna in ima psa in samo to. Nimam nobene, ki bi šla z mano. Prej sem z mlajšimi laufala in hodila v hrib, ampak ena je zdaj vsa rakava. Nimam, ni okolja, kjer bi dobila človeka, da bi šla lahko z njim. Nimam ene prijateljce, da bi rekla, da bi z njo lahko hodila.

K: Kaj pa bi pomagalo, bi mogli zdravniki več promovirati telesno aktivnost?

R: Ne vem. Imam eno prijateljco, ki jo spravljam, pa ona noče. Ona slika, v tem se je našla.

K: Mislite, da starejši dovolj poznajo koristi telesne aktivnosti?

R: Premalo. Zato, ker niso izobraženi v tem, premalo razmišljajo o tem. Ja bi zelo rada, da bi skupaj z eno prijateljico kej, pa ona ni zainteresirana. Edin mogoče kakšno plavanje, ampak kje češ pa tle v Litiji plavat, če ni bazena.

K: Morajo biti stvari dostopne?

R: Ja še to. Seveda morajo biti dostopne, če ni nič. Tudi finančno. Joga je bila tudi zame finančno kr. Pa oblačila, copate, vse to stane. Tudi druge stvari, s penzjonom si ne morš ne vem kaj privoščiti. S takimi kot jih imamo mi. No, jaz sem se včlanila v Tretjo univerzo tlele v Litiji, zato da grem na kakšno predavanje, izlet. Zgodovina me zanima, pa botanika. Predavanja imamo, pa druženja. Enkrat na mesec imamo druženja. Pa v knjižnico hodim, berem velik. Pa računalnik, prej nisem nič obvladala, ta prijateljica moja me je vse naučila. In dnevnik pišem, vsak dan, zjutri, ko grem v Svibno napišem. In napišem kaj sem doživela, katero žival sem srečala, vse napišem... 314x sem bila 2015, v 2016 sem bila pa do včeraj (30.6) 185x, po mescih si pišem.

K: Bi se več ljudje gibali, če bi bilo bolj organizirano?

R: To imajo, sej so ena društva v Litiji, ki imajo te vadbe in te zadeve. Ampak jaz ne hodim na to, ker mi zaprti prostori ne ustrezajo.

K: Hvala.

## Priloga F: Intervju V1

Starost: 73;

izobrazba: višja;

kraj bivanja: Domžale;

stan: poročena.

K: Ste vodja vadb in pohodniške skupine?

J: Ja, jaz vodim pohodniško skupino že 17 leto. Vsak ponedeljek gremo v hribe. In vodim tudi telovadbo za Lipo, to je društvo za izobraževanje v tretjem življenjskem obdobju v Domžalah. Sem članica že 18 leto. Enkrat na teden imamo telovadbo, dve šolski uri. In vodim telovadbo upokojenk, na šoli v Radomljah, tudi uro in pol. In se imamo lepo.

K: So vaše udeleženke večinoma ženske?

J: Ja, seveda. V društvu upokojencev povabimo tudi moške, ampak nikoli ni bilo odziva. Samo enkrat je eden prišel, prišel je dvakrat in odnehal.

K: Samo ženske ste?

J: Ja, same ženske pri telovadbi. V hribe grejo pa tudi moški, trije, štirje hodijo. Povprečno nas gre od 20 do 25 v skupini. Danes smo šli iz Kranjskega raka na Veliko planino in potem na Zeleni rob. Lepo je bilo. Vsako leto imamo Veliko planino, da so potem eno uro prosti in nabirajo zelišča.

K: Kakšni so razlogi za udeležbo pri telovadbi?

J: Razlogov je več. Vse se zavedajo, da je treba ohraniti kondicijo, da je treba ostati gibčen, druga stvar je pa druženje. Druženje pomeni zelo veliko. In tudi prijateljstvo nastane. To je skupina, ki zna prisluhniti. Različnih starosti smo, najstarejšo, ki smo že dolgo skupaj, je 78 let stara, nekaj jih je 76, potem nas je nekaj 72, 73. In prihajajo novi, mlajši. In včasih je treba

malo potrpet, ker več zmorejo. Tudi ko vodiš se navadiš, da se skupina skupaj drži. Tudi ko se skupina pretrga, se ustavim, da smo spet skupaj. Lepo se imamo. Ta dva razloga sta, zavedanje je pri ženskah močnejše. Dosti bolj se zavedajo, da je treba migat, da ostaneš fit. In druženje. Včasih se tudi kakšni problemi razrešijo, se pogovarjajo, nastanejo prijateljstva. Jaz sem prepričana, da če bi se kateri koli v naši skupini kaj zgodilo, ji je vsaka pripravljena pomagat. In fizična pomoč, recimo, da se ji kaj nese. In pa tudi, če bi zašla v kako stisko, se lahko obrne na vsako izmed nas. Pohodništvo bolj družijo kot telovadba, čeprav tudi telovadba, tudi po vadbi gremo na kavo. Ampak pohodništvo pa bolj družijo, ker je tukaj narava in pa trud. Pri pohodništvu je več truda, zato. V povprečju imamo 4-5 ur hoje. Danes smo 7 ur hodili, ker smo vmes tudi nabirali zelišča.

K: Je druženje pomembno v starosti?

J: Zelo. Na tretji univerzi imamo preko 60 dejavnosti. Jaz hodim tudi na literarno delavnico in tam tudi ustvarjamo. Enkrat na teden imamo. Tudi tam se marsikateri problemi razrešijo z izražanjem. Kar te teži, tam udari ven in se nekako olajšaš.

K: Se vam zdi, da ženske bolj rabijo druženje in pogovore?

J: Ne, mislim da ne. Mislim, da so ženske le bolj aktivne. Če jaz pogledam našo Lipo, ne vem, če je 25% moških. Mogoče na umetnostni zgodovini več. Drugač pa ne. Mislim, da moški bolj obtičijo doma.

K: Ženske tudi dlje časa živijo ...

J: Ja, ampak tukaj je več razlogov. Ko sem jaz hodila na učiteljske, sem imela enga imenitnega razrednika, ki nam je rekel, da bomo živele dlje časa, ker smo biološko odpornejše, ker smo pripravljene za rojevanje. To je tudi en razlog. Ženska prenese večje napore kot moški. Fizično je pripravljena na večje napore. Drugi razlog je pa to, da ženska hoče še nekaj doseči, moški se pa zapustijo. Posebno tisti, ki so na visokih položajih. Prej je bil gospod, direktor, ta in ta, potem pa ni nič drugega več kot upokojenec. Ko grejo v pokoj, jih frustrira. Ne najdejo več poti in pristanejo samo na kavču, pa televizija, pa računalnik ... Med nami je veliko vdov, mogoče te rabijo več družbe. In ko so doma, so same. Na teh

skupinah se pa lahko pogovarjajo in rešijo tudi kakšne probleme. Meni se zdi, da se družba ne zaveda, koliko pomenijo te tretje univerze. Ker je treba vstat, se uredit, pridet tja, učit se je treba. Več faktorjev je, vzdržuje se miselnost, možgani delajo in tako naprej. S tem je tudi zdravstvo razbremenjeno. Ker namesto, da bi nekomu tekala povedat kaj jo bremeni, se s kolegicam pogovori, se razbremeni. In jaz mislim, da je to en velik prispevek, ki se ga družba še ne zaveda.

K: Kako pomembno je pa uživanje pri rekreaciji?

J: Če ne uživajo, nehajo. Treba je primerno vzdušje in prilagodit delo na ta način, da zmorejo. In jaz jim vedno rečem, da toliko kot vsaka zmore. Tudi dogovorimo se, da sploh ni pomembno kolk naredi, ampak le, da je eno uro in pol aktivna. Če lahko noge dvigne do vrha, bo fajn, če jih pa ne more, pa tudi nič hudga. Tudi ne primerjamo se, na opazujemo se, to sploh ni pomembno. Pomembno je, da se udeleži, samo to.

K: Kako bi pa vse ostale, ki niso aktivni, motivirali?

J: Možnosti so, če imajo človeka, prijatelja, znanca, ki jim nekaj predstavi in jih potegne za sabo. Jim povej, pejt... Jaz jim vedno rečem, ko bo novo šolsko leto, pridite pogledat, enkrat, dvakrat in če ti bo všeč, se vpiši. In večina, ki pride, tudi ostane. Pri pohodništvu se pa med sabo pogovarjajo. Rečejo tkole je, fino se imamo. Mi tudi praznujemo rojstne dneve. Tisti, ki ima rojstni dan prinese nekaj sladkega, nekaj popijemo in zapojemo, čestitamo. Naša skupina ima posebno pesem za rojstne dneve, imamo svojo pesem. Eno gospo smo imeli, ki se je z glasbo ukvarjala in nam je to uglasbila. Pa svojo himno imamo in te stvari vežejo. Nekaj skupnega imamo. To povezuje, nekaj kar vzbudi pripadnost. Tudi majice povezujejo, neko pripadnost začutijo udeleženci. Pri rojstnih dnevih pa tudi, tisti, ki se mu zapoje, je velikokrat zelo ganjen. Pride tudi do kakšnih solz in objemanja. Velika reč je, če začutiš pripadnost. In s tem ko nekoga potegneš v to, da začuti, da se bo imel tukaj lepo, da bo sprejet, to motivira. Nekaterih se pa ne da. Res mislim, da je bistveno, da začuti pripadnost. Ne mislim, da ženske bolj potrebujejo to, ampak mislim, da so bolj družabne kot moški. Ženske to drugač jemljemo.

K: Imajo moški rajši individualne zadeve?

J: Ja, seveda. Moški imajo rajši tiste stvari, kjer nekaj pomenijo. Pri moških je to bolj pomembno izrazito, da nekaj pomenijo, kot pri ženskah.

K: Ženske bolj sprejetost potrebujejo?

J: Ja, pa pogovor, razumevanje. Sprejetost, pripadanje neki skupini, družbi. Sprejemamo se. Ženske bolj znamo, sprejemamo se. Čeprav moški, ki so v naši skupini, so zelo imenitni, nihče se ne sili v ospredje. Na Lipi imamo tudi kolesarjenje in to vodi en moški. Je pa res, da je moških zelo malo.

K: Se vam zdi, da bi mogli v zdravstvu bolj promovirati telesno aktivnost?

J: Tega je na vsakem koraku dosti. Odpreš televizijo, radio, časopis, povsod o tem piše. Tega je dost, ampak ljudje ne slišijo. To kar ti ni blizu, enostavno ne sliši, nočeš.

K: Bi bilo boljše, če bi aktivni svoje izkušnje povedali, na predavanjih. To bolj motivira?

J: Sigurno, izkušnje predajat naprej je pomembno. Mi smo se mogli tudi naučit v hribe hodit, kaj je treba imet v ruzaku, kapo rokavice. Pa na vrhu, so pustile ruzake v kočah, pa jih je potem na vrhu zeblo. In jaz jim vedno povem, jaz vzamem to in to s sabo. Jaz bom vzela ruzak s sabo na vrh, da imam za obleč, če zapiha, al pa če v kakšno meglo prideš. Al pa zdej v jeseni, dereze. Dereze v ruzak, pa če jih bomo rabili al pa ne. To so pomembni dejavniki, se naučiš in prenašamo znanje in svoje izkušnje na mlajše generacije. Mislim, da zdravniki ne. Jaz sem bila enkrat pri zdravniku in sem mu povedala kako živim, pa mi je rekel, če zato, da bom 100 let živela. Pa sem rekla, da ne, da zato, da lahko vnuka ujamem. Zato, da lahko skočiš. Jaz sem se skos lovila z njimi in počela vse sorte, nikoli niso imeli občutka, da sem stara.

K: Starost je zelo relativna ...

J: Ja, če si športno aktiven, če telovadiš, če se lahko skloniš, če ti ni problem nekaj odnest in prines, ne čutiš, da si star. Vsake toliko časa pride zavedanje, ko te kaj boli in ko kdo umre in

takrat ozaveš svoja leta. Vmes pa živiš in jaz nimam občutka, da sem čez 70. Še vedno imam tolik moči, da lahko vse postorim. To včasih vara ...

K: Tudi stiske v starosti in izgube prijateljev so težke ...

J: Ja stiske so in izgube. To udari. Jaz pravim, v naši gmajni sekajo. Nekoga, ki si ga dobro poznal, kar naekrat ni več, pa tudi izgube bližnjih. To so res udarci. In treba je prebolet, lažje pa preboliš, če greš v družbo, če greš med ljudi, ki te razumejo, ki poznajo tvoj problem. Ne v sebi tiščat in skirvat, to ni dobro.

K: Je starost stiska?

J: Ja, starost je stiska. In lastna stiska te najbolj požene v aktivnost. Začutiš, da pešaš in da je treba nekaj naredit, da ne boš pešal. Nočeš biti odvisen od drugih. Samostojni hočmo ostati. Da si lahko čim dlje samozadosten. Da lahko sam zase poskrbiš. In če boš migal, boš lahko ostal v svojem domu. To je pomembno. Pri teh letih res rabiš eno skupino, kateri pripadaš. Je potreba po pripadnosti. Pri samem gibanju je bolj pomembno druženje. Pa tudi izobražujemo se, poleg tega, da migamo. Naravo spoznavamo, nove kraje in vse to pomaga, da možgani delajo.

K: Se na vasi ljudje več družijo kot v mestu?

J: Ja, na vasi se vsi med seboj poznajo, se družijo tudi tako. V mestu so pa ponavadi bolj izobraženi, bolj ozaveščeni in se bolj zavedajo kaj pomeni rekreacija za njihovo zdravje. Zdravstveni razlogi so gotovo motiv, da začneš.

K: Ste bili vi že v otroštvu aktivni?

J: Ja, skos ja. Jaz sem zlezla na vsako ograjo in vsako drevo. In srečo sem imela, ker sem hodila na nižjo gimnazijo v Domžalah in smo imeli edini v celi občini telovadnico. In to dobro telovadnico in dobro učiteljico telovadbe.



K: Ste imeli že mladi radi telovadbo?

J: Ja in to je pravzaprav z mano zrastlo. Ko sem hodila na učiteljišče sem imela že svojo vrsto pionirčkov.

K: Vsi pa nimajo radi telovadbe ...

J: Jaz mislim ni samo to. Ljudje težko premagajo udobje. To je napor, moraš delat. To ni, da sediš in buliš. Uro in pol imamo me resno telovadbo, gremo od stoječega položaja, do sedečega, na hrbet, na trebuh. In to je aktivno. Jaz mislim, da se ljudje bojijo napora. Jaz ko se pogovarjam, mi rečejo, joj, pa saj jaz delam, imam vrt, doma v kuhinji. Sej delaš, ampak to so gibi, ki so ves čas enaki. Jaz tudi vse naredim v kuhinji, ker je treba, ampak ne delam pa rada. V telovadnici mi pa ni nič težko. To je razlika. Tam je luštn. Delo po stanovanju mi ni. Naredim vse, ker je obveznost, ker je treba. No, v vrtu pa rada delam, to mi je tudi luštn. In ko se pogovarjam, smo vse iste. Doma vse naredimo, ker je treba, ampak luštn je pa, ko greš v hrib, ko greš na kolo...

K: Uživanje pri aktivnostih je res pomembno?

J: Ja, je ja. To vleče. Nekaj lepega doživiš. Ko se mi poslavljamo, rečejo, no danes imamo pa spet en lep dan za sabo. Pa danes je bilo pa lepo in podobno. Je res luštn... Težko je razložiti, težko rečem kaj se dogaja, ampak neka povezava nastaja. Tudi, če nekoga dlje časa ni, vedno kakšna ve zakaj je ni, med sabo si povejo. Opravičevanja nimamo, nimamo nobenih obveznosti. Kdor pride pride, zbrno mesto je tukaj in katera gre, gre. Tudi nimamo avtobusa, se samo organizirajo in se peljejo sami. Več nas gre skupaj v en avto in se razvrstijo. Tista, ki pa ne vozi, pa se zmenijo in poberejo po 5 eur. Vse se med sabo dogovorijo.

K: Delate vse to na prostovoljno?

J: Ja.

K: Kaj pa vam to pomeni?

J: Jaz uživam. Jaz sem se rodila kot učiteljica, to imam v sebi. In meni je bilo strašno hudo, ko

sem nehala. Imela sem vnuke, pa se z njimi igrala in učila, ampak nimaš pa ene povratne informacije, kaj si naredil. In sem ko sem nehala učiti, sem šla takoj na tretjo univerzo in še vedno mi veliko pomeni, če so ljudje zadovoljni. Če mi uspe, kot mi je uspelo otroke naučiti z dvomestnim deliteljem v četrtem razredu, mi je tukaj. Če mi uspe, da so ljudje zadovoljni. Poskušam izbrat pot, ki bo varna, ki bo ljudem dosegljiva in da bodo na koncu zadovoljni. In če mi uspe, sem jaz zadovoljna, srečna. Da so moji udeleženci zadovoljni, to mene izpolnjuje. Jaz imam v sebi potrebo po dajanju in sem srečna, ko vidim, da mi uspe.

K: Pa zdravje tudi pomeni veliko?

J: Seveda, sej tudi zaradi sebe hodim, v prvi vrsti. Pa lepo se imam.

K: Hvala.

## Priloga G: Intervju V2

Starost: 72;

izobrazba: višja;

kraj bivanja: Šentlambert;

stan: poročena.

K: Bi predstavili, vaše delovanje v okviru društva Dišeči volčini?

B: To je društvo Srečno, center je v Zagorju in ima 10 podskupin, ki štejejo 10-12 članov. Organiziramo druženja, dobivamo se na vsake 14 dni. Namen na začetku je bil pogovarjanje, potem se je pa razvijalo naprej in so se razni programi odvijali. Inštitut Antona Trstenjaka nam organizira izobraževanja in razne tečaje, kako se skupino formira, kako se jo vodi in podobno. In ena izmed tem je bila tudi preprečevanje padcev v starosti. To vsebuje tudi telovadbo. In pa kako naj bo stanovanje urejeno, da je primerno za starega človeka. Padci so problem, ker si potem, ko si recimo na berglah, izključen iz socialnega okolja. Vključili smo tudi vaje za dober spomin. In telovadba. To traja dve uri, na začetku malo poklepetamo, potem telovadimo, se pogovarjamo, obdelamo eno temo in za zaključek imamo malico in klepet. To je struktura enga našega srečanja. Ženske se dobivamo, same ženske smo.

K: Koliko pa je v obdobju starosti pomembno druženje?

B: Ja, zdale men kar manjka tale teden, ko nismo imeli. Čeprav je za mene, kot vodjo, to kar obremenitev, da vse pripravim, ko sem sama. Prej, ko sva bila oba (z možem), je bilo lažje. Za moje možgane je to kar velika aktivacija. Počutim se kot da bi ponovno v šolo hodila. Za mojo glavo je to delovanje, dobim pa tudi ogromno energije od take skupine. Čeprav z leti energija človeku pada in to se zelo opazi. Če so mlajši, imajo mnogo več energije in jo tudi jaz dobim od njih. V Tirni je skupina mlajša, povprečje je pod 70 in imajo tisti žar. Prav čuti se energija v človeku. V Šentlambertu se pa dobivamo že 13 leto in so starejše in opažam, da z leti zelo upade energija.

K: Ali telesna aktivnost vpliva, da ohraniš energijo v starosti?

B: Seveda vpliva, vsekakor. Zjutraj se recimo zbudiš monast in ko malo pokrožiš z nogami, ti takoj požene kri in si pripravljen, takoj je boljše. Zelo je pomembna telesna aktivnost. Jaz zjutraj vstanem in že v postelji naredim par vaj in to mi izredno pomaga. Tudi skozi to stresno obdobje, ko sem izgubila moža, mi je telesna aktivnost izredno pomagala, da se ohranim, da nekako zmoreš vse. Tudi na skupinah vidim, na začetku malo jamrajo, ampak telovadijo vse. Ene so bolj zakostenele, druge ne in po telovadbi se povsem drugač misli pretakajo. To je zelo pomembno. Vidim, kako je hoja pomembna. Meni hoja zelo zelo pomaga. Jaz vsak dan hodim, eno uro. Moje udeležence pa niso več sposobne za hojo. Ampak vidim, da zdaj pa ima ena psa in gre vsak dan s psom. In najprej ne more nič, jamra, zdej pa ima psa in ga pelje vsak dan in je čisto drugačna po sprehodu. Hoja se mi zdi zelo pomembna. Če bi imel za plavat kje blizu, bi bilo še boljše, vadba v vodi, je lažja, ampak tega tukaj ni.

K: Koliko je pa pomembna dostopnost?

B: Zelo je pomembna. Za nas je dostopnost omejena, razen gibanje v naravi, to je pa velika prednost. In to, da ima vsaka še njivo in vrt, to je pa tudi gibanje. Nekaj te žene, prepogibaš se, še nekaj zase prideláš, to je pa super. Tukaj smo pa na vasi v prednosti. Dostopnost tega kar imajo v mestih, tega mi nimamo, ker nimamo prevoza. Nam to ni dostopno. Ampak tudi v Zagorju ne hodijo velik. Starejši ljudje so najrajši pred televizijo. V tečaje, ki jih imajo, nemščina in drugo, tretja univerza, tega pa podeželsko okolje nima.

K: Zaradi druženja prihajajo?

B: Ja, predvsem zaradi tega. Druženja in pogovor. Veliko je vdov in rabijo pogovor. Ženske, moških ni.

K: Se vam zdi, da ženske več rabijo druženja?

B: Ne, ne rabijo več, ampak imajo več želje po življenju. Moški se bolj zapustijo, pred televizijo, velik se jih podaja v pitje in podobno. Moški niso tolik zainteresiran, ko jim začne upadat življenjska energija, da bi nekaj naredili zase, da bi se ohranili. Kar zapustijo se in zato tudi 10 let prej umirajo. Na skupinah so večinoma ženske. Druženje in pogovor, to je zelo

pomembno. In izobražujemo se, življenjske izkušnje si izmenjamo med sabo.

K: Koliko je pa vam pomenila aktivnost ob izgubi moža?

B: Jaz sem se na to pripravila, ker sem imela to možnost. In sem se vključila naprej, živim naprej. Takoj po smrti moža sem imela naprej skupino, v torek je bil pogreb, v petek smo imeli skupino v Tirni.

K: Vam telesna aktivnost pri tem pomaga?

B: Jaz nimam kajta jokat. Jaz grem. Smrt mojih prijateljev je bila zame bolj pogubna kot pa smrt mojega moža. Ko začnejo tvoji prijatelji umirat, to je pa zelo hudo. To je mene tako prizadelo, da nisem mogla govorit. Nepripravljen si. In na skupinah se tudi o tem pogovarjamo, vsaka pove eno svojo izkušnjo s smrtjo. In je lažje, ko daš ven, da ne tiščiš vsega v sebi.

K: In vadba pri tem pomaga, da se človek odpre?

B: Ja, seveda. Tudi ko eden pove, se drugi odpre. Slovenci bolečino držimo v sebi in to ni prav. V skupini podelit bolečino je težko, ampak zelo pomaga.

K: Je premalo vodenih skupin na vaseh?

B: Jaz mislim, da bi mogli imet več prostovoljcev. To je najboljše, ker si tukaj doma in jih razumeš in ljudje te sprejmejo, ker si eden izmed njih. Pomembno je, da vodi nekdo, ki mu ljudje zaupajo, ga poznajo. Ne da si kot predavatelj, ampak da si kot del njih.

K: Kako bi pa tiste motivirali, ki niso aktivni?

B: Najbolj je tako, da te ki hodijo povejo svojo izkušnjo. Druga možnost pa je, da jih povabiš in jim predstaviš vsebino. Jaz bi šla na ples, recimo. Jaz sem bila v Nemčiji in so ženske sredi popoldneva v parku, plesale. Ene so bile same, druge v paru. To recimo se mi zdi super. Jaz tud zdej, ko sem ostala sama, si včasih dam muziko in plešem po stanovanju. Zavedat se

moraš, da gibanje podaljšuje človeka. Tega se je treba zavedat. Sej vidim, da vedno več ljudi hodi, zavedat se moraš, da je treba gibat. Mi imamo tudi izlete in se družimo. Za en dan in je super. Da so aktivnosti kratkotrajne in zanimive. Pa tudi ni vsak za vodjo skupine. Mora biti nekdo, ki mu ljudje zaupajo, da bo nekaj pripravil, da mu ljudje zaupajo.

K: Je druženje pomembno?

B: Ja, ogromno jim pomeni, druženje. Zelo rade pridejo. In počutijo se enakopravne in vsako mnenje je upoštevano.

K: Kako pa starejši na podeželju dojemajo telovadbo?

B: Ti ljudje so včasih fizično delali, do smrti. In že moja stara mama je rekla, dokler hodim, bom. Starejši so se tega zavedali, da ko obstaneš, je konec. Imamo prijateljico, ki vsako jutro telovadi eno uro, pri 82 še vedno, vsako jutro redno. In dela vaje, ki jih jaz pri 72 ne zmorem.

K: Kaj so razlogi za pričetek vadbe? Koliko je druženje pri tem pomembno?

B: Oboje je pomembno, zdravstveni razlogi in druženje. Na začetku začneš zaradi svojega zdravja, pol pa ti druženje da to, da ne čutiš take prisile. Na začetku, ko začneš telovadit, se morš disciplinirat, da začneš, da ti to pride v zavest. Jaz vsako jutro zaradi moje hrbtenice naredim obvezne vaje in če jih ne naredim, se počutim krivo. In če ne grem hodit, imam tudi občutek krivde.

K: Imate odgovornost do svojega zdravja?

B: So sebe. Do zdravja. Občutiš slabo vest, če tega ne narediš. Tudi telovadbe za ravnotežje, šele po 40 ponovitvah pride v kri, da moraš to naredit isto kot si zobe umit. Jaz telovadim že več kot 10 let, vaje za hrbtenico in zjutraj v postelji.

K: Zakaj ste pa začeli?

B: Jaz sem imela težave s hrbtenico in sem šla h kiropraktiku in mi je pokazal vaje in rekel –

vsako jutro. In zdaj delam vsako jutro te vaje. In tud če me kej uščipne, takoj naredim te vaje, da se hrbtenica raztegne in je dober. To je to, zdravje.

K: Bi mogli zdravniki več priporočat telesno aktivnost?

B: Kdorkoli kaj posluša televizijo, radio, časopis, tega je res ogromno. Ampak ljudje ne naredijo nič, dokler se jim nekaj ne zgodi. Najrajši imajo tablete. Pogovor ogromno pomeni in bi velik manj tablet pojedli, če bi imeli več časa. Al pa kot imajo diabetiki, telovadbo in podobno, skupine. Al dohtar al pa prijatelj.

K: Hvala.

## Priloga H: Intervju M1

Starost: 82;

izobrazba: višja;

kraj bivanja: Radomlje;

stan: poročen.

K: Kaj vam pomeni športna rekreacija in koliko se z njo ukvarjate?

M: Rekreacija kot prvo ne pomeni delo. Delo ni rekreacija. Rekreacija je vse kar pomaga za vzdrževanje umske in mentalne kondicije. Najbolj enostavna oblika je recimo hoja, tek, pa atletika. Kar sem jaz iz mladosti prinesel kot doto, je izredna športna aktivnost od otroštva naprej. Več let sem pri Partizanu vodil orodno vadbo. Mislim da bi se vsak upokojenec moral ukvarjati z neko obliko rekreacije vsaj dvakrat do trikrat na teden, redno. Predvsem redno je pomembno, da je vadba povezana. Ta hip smučam, hodm, tečm včasih, hribolazenje vzame več časa in problem je v daljši odsotnosti. Turno smučanje je najlepše.

K: Ali imate kakšne zdravstvene težave?

M: Zjutraj telovadim z ženo, do pol ure, vsakodnevno. Malo zaradi ravnotežja, za mišice, v glavnem pa zaradi hrbtenice. Imel sem vertikalni zlom vretenca na smučanju. Ko sem to saniru zdravstveno, od takrat naprej telovadim tako, kot sem delal že prej v Laškem. To je izvleček fizioterapevtskih vaj, ki nama z ženo odgovarjajo. Iz prakse, ko sva z Jošo Medvedom hodila na morje in je on izvajal svoj program duhovnih vaj in fizičnih aktivnosti. Večina vaj pa izhaja iz mladosti, ko smo delali orodno telovadbo, za moč. Za ta poznejša leta je priporočljivo delati za hrbtenico. S tem ima večina starejših probleme. Pa hoja. Težava hrbtenice je, da so mišice prelene. Se pravi, da se s počivanjem samo poslabšuje zdravstveno stanje in bolečine so večje.

K: Ali se vam zdi druženje z drugimi ljudmi pomemben dejavnik pri motivaciji za rekreacijo?

M: Jaz ne potrebujem družbe, da bi hodil k telovadbi ali hodil. Sem bolj individualist in imam



rajš, da z ženo hodva, ne pa da je stalno urnik, po enmu določenmu redu. Žena pogreša družbo. To, kar je hodila na Vir, v šolo zdravja. Jaz sem pa individualist. Tiste vaje me ne pritegnejo, ker niso po mojem okusu. Ko grem v hribe, se odločim in grem. Nisem jaz, da bi pogrešal, ko pridejo upokojeenci skupi. Ne vem, kaj se pogovarjajo, sam težave, izhodišča pa ne, verjetno. Mislim, da to kar dela društvo upokojecev v Radomljah, delajo zelo dobro. Imajo tole Šolo zdravja, kolesarjenje, izletništvo, pohode sem in tja. Tako, da so se ljudje navadili in imajo radi. Jaz se pa nimam kaj pogovarjat, ker pri hoji moraš hodit. Ne grem na izlet zato, da bi se pogovarjal. Hodil sem v hribe z vnuki in to je bil višek! Sicer večja odgovornost, ampak jaz jih nisem nikoli pazil. Čudovito je bilo, smo dali vse težke proge čez. Smo šli tud na Skuto, v navezi. Sicer sem izbiral pretežke ture, to zdaj vidim, ker so sami rekli, da niso uživali. Rad pa grem tudi z ženo. Zdaj ima probleme s hojo navzdol. Skupaj hodiva, telovadiva in delava in naju to družī, vendar vidim, da pogreša družbo. Jo moram usmeriti v tole Šolo zdravja, ki jo majo.

K: Se vam zdi, da rekreacija vpliva na vaše počutje?

M: Počutje? Na vsak način! Zjutraj ko telovadiva, dejansko si mladostno razpoložen. Men bol fizično koristi. Mam pa ženo, ki je imela izredne težave s hrbtenico in išiasom, zdaj teh težav praktično nima, ker je prenesla funkcijo hrbtenice na druge mišice naokrog. Se pravi trebušne mišice, hrbtne mišice in pa izredno važna gibljivost sklepov.

K: Ali uživate v vadbi?

M: Ja. Vrstni red vaj ohranja isti. Izmenjujeva se, vsak vodi vaje enkrat. Jaz imam lihe dneve, ona pa sode. Če ni telovadbe, že kar nekej manjka. Samo slučajno, če je res kaj nujnega zjutraj, telovadba izostane.

K: Kaj vam pomeni zdravje?

M: Zdravje ni samo, da te nič ne boli. Zdravje je težja stvar, vse drugo pri men so težave, ne pa bolezni. Jaz ne uporabljam krem in zdravil za celjenje ran. Jaz uporabljam urin za svoje rane, za bolečine da se zmasiram in pol umijem. Neki je gensko, drugo je način življenja in pa hrana, ki mora biti zmerna. Jaz ne vem, a mam tako srečo, ampak jaz se počutim odlično.

K: Kaj pa vas motivira da ste aktivni?

M: Hočm met kondicijo. Pri delu jaz ne čutim problema. Jaz šter ure okopavam njivo in vrt pa plevm, pa me boli hrbet in malo shodim in potem spet naprej. Pa čebele, pa te jih sto pič, pa ne smeš spustit panja ali satnice. Se pa vid razlika v hitrosti. Ko si starejši delo isto opraviš, samo v daljšem časovnem obdobju.

K: Kako bi spodbudili starejše, da bi se več gibali?

M: Vidim, da društvo upokojencev. Preko njih bi morali probati take skupine formirat z nekom, ki vodi in je tudi upokojenc. Vodje bi moral bit naravni, ne naučen in ne vem kako visoke izobrazbe. V Radomljah šolo vodi ena upokojenka pa mož, ki nista nikol prej v društvu delala. On je predsednik, igra harmoniko in družaben. Izredno lepo živita.

K: Mislite, da bi morali zdravniki večkrat priporočiti gibanje?

M: Seveda, vendar je vsa logostika pri tem precej zapletena. Že na lokalni ravni se da veliko narediti. Društvo upokojencev ali pa to društvo zdravja. V Radomljah bi lahko bilo vse zastonj. Imamo tok neraziskanih, oziroma nepregledanih poti. Ljudje, kot vidim, ne grejo v gozd, pa ne gre niti tjale do bajerja, al na Rovšco. Ta povodja rek, teli nizki hribi, doline, velik kratkih poti je. Recimo eno uro od začetka pa nazaj. Druga skupina pa drug dan recimo. Enkrat na teden je pa premal to. Za starostnike mora bit dva do trikrat tedensko.

K: Hvala.

## Priloga I: Intervju M2

Starost: 75 let;

izobrazba: srednja;

kraj bivanja: Tirna;

stan: poročen.

K: S kakšnimi aktivnostmi se ukvarjate?

L: Hodim, trikrat na teden. V četrtek in nedeljo grem na Sveto Goro, dvakrat vmes grem na Roviški vrh, dvakrat pa po trdi varijanti na Sveto Goro. Enkrat na mesec grem s planinci na izlet, v visokogorje in sredogorje. Drugač kolesarim vmes in delam doma.

K: Ste bili aktivni že, ko ste bili mlajši?

L: Primerno času. Sem že prej hodu, pa nogomet sem igral in sodnik sem bil. Aktiven se bil skos.

K: So bile zdravstvene težave povod za gibanje? Kaj je bil razlog, da ste začeli?

L: Želja po športu, po miganju. Drugač pa sem imel tud zdravstvene težave. Med njimi sem tudi raka preživel, v začetnem stanju sem ga imel. Pa na hrbtenici sem bil operiran, takrat je bilo mal počitka. Ampak zmeraj sem se vrnil nazaj.

K: Vam športna rekreacija pomaga pri tem?

L: Ja, ker takrat mi je zdravnik reku: »Telovadit in hodit in še enkrat hodit. Ko boš nehal hodit, takrat bo začetek konca.« In vsak dan zjutraj si vzamem cajt, 15-20 minut za telovadbo.

K: A tudi vadite zjutraj?

L: Ja, 95' leta sem bil na hrbtenici operiran in takrat mi je ena medicinska sestra, terapevtka, napisala na listek vaje za hrbtenico.

K: In še zdaj jih delate?

L: Ja, delam jih sleherni dan, do danes. Redkokdaj jih spustim, če se mudi ali pa kaj takega. Drugač pa obvezno.

K: Kako se pa počutite po aktivnostih?

L: Počutim se vsekakor boljš. Ko sem šel na morje za 10 dni, sem se tam počutil kar zgubljenega, čeprav sem hodil zvečer na sprehode. Čutu sem neko pomanjkanje.

K: Kaj vam pa pomeni telesna aktivnost, kaj doprinese v vaše življenje?

L: Sigurno se boljš počutim zaradi tega, drugač ne bi tega delal. Psihično in fizično mi pomaga.

K: Kaj vas motivira, da vztrajate?

L: Ja, to da se dobro počutim. Pridejo tudi dnevi, ko je dež, vremenske nepravilnosti. Ampak če si navajen in če ne greš, ti nekaj manjka. Tudi v dežu grem in snegu, ni ovire. Je bilo snega tudi po pol metra, pa sem šel na Sveto Goro. Ni ovire.

K: Kaj bi vas pa ustavilo?

L: Sama starost vidim, da počasi prinese to. Sem že zmanjšal, ni več eksplozivnosti. Odvrne me lahko samo bolezen ali pa starost.

K: Pa uživajte pri tem?

L: Absolutno. Neizmerno.

K: Kaj pa pri jutranjih vajah tudi?

L: No tist bi včasih rad ven spustu, pa iz same ljube trme to ne naredim. Pride včasih tak suh dan, k se ti zjutri ne zdi, ne ljubi se ti vstati, lahko je tudi kašna stvar iz preteklega dne, ampak se potrudim, ne popušam.

K: Vam pomaga hoja in telovadba, da ohranjate svoje zdravje?

L: Seveda. Jaz tud doma skos delam. Imam vrt, pa delavnico in skos nekaj delam. In hoja mi pomaga, ohranjam kondicijo in zaradi tega lahko tudi delam. Če ležiš na kavču cel dan, mene dosti bolj križ boli, kot pa če hodm. Če ležim sem velik bolj zmatran ko,t če hodm.

K: Kaj vam pa pomeni druženje pri vaših aktivnostih?

L: To mi je bila inspiracija, to druženje. Nas je bilo v povprečju nekje med 15 in 20. Vsako nedeljo ob 8. zjutraj smo bili gor. Družli smo se, je ena taka prijateljska zajebancija, smejali smo se, vsak rojstni dan smo praznoval. Tist, ki je mel rojstn, dan je mogu za pijačo dat. Res je blo luštn in zarad tega sem zelo zelo rad hodu gor. Zdej se pa malo osipa, mladega priliva ni več, starih pa zmanjkuje. Ne vem, en umre, drug je bolan, tretjem se ne lubi več in zdej nas je le še nekje do 10, ne več. Prepolovilo se je. Vztrajamo samo ta trmasti.

K: Se pravi, da se imate lepo v družbi?

L: Absolutno. To je 100%, da to vleče gor. Mi imamo res eno prijateljsko ekipo, ki hodmo in smo počeli vse živo, da se mi še dons smeji, ko se spomnem. Na sredi poti smo naredili ogromno piramido iz kamenja in še danes nosimo kamne tja.

K: Ampak sami pa tudi greste gor?

L: Jaz grem v vsakem primeru, ampak rad pa vidm, če nas je več.

K: A ženske rajši hodijo v družbi?

L: Kaj jaz vem, tle imamo zelo mal žensk. So se kar malo polenile, imamo jih, dve tri še pridejo, več pa ne. Moški smo bolj vztrajni.

K: Gredo ženske raje k telovadbi?

L: Ja, na Savi so ženske mojih let in ene par mlajših, ki hodijo k telovadbi. In aerobiko imajo in hodijo.

K: Kako bi pa tiste spodbudili, ki niso aktivni?

L: Jaz mislim, da je zelo težko človeka motivirati, če ni zainteresiran. Morš imet neki v sebi. Jaz sem v hribe začel hodit 65' leta. In sem hodil na Triglav, velikrat v enem dnevu. Težko je nekoga motivirati nekoga, ki nima želje. Treba je začeti. Jaz, ko sem začel hoditi, ko sem videl tisti žareč sočni vzhod, jaz sem se raznežil gor. Al pa pozim, ko je lep zimski dan in ko vidiš sončni vzhod in tiste škraltne gore v ozadju, takrat se jaz topim, tako lepo mi je.

K: Se vam zdi, da je dovolj izobraževanj o tem kako je gibanje zdravju koristno?

L: Sej organizirajo vse živo. Teh izobraževanj je dost. Preveč je tega izobraževanja. Ljudje bi rabili nekaj, da bi jih pritegnilo.

K: Da bi tisti, ki imajo pozitivno izkušnjo z gibanjem povedali?

L: Ja, eno takšno motivacijo, da bi drugi res neki vidli v tem. Če nekdo predava, slej sli prej prideš do tega, da je vse škodljivo in potem je človek jezen sam nase, če kadi, če pije. Drugač bi mogli motivirati, da bi bili ljudje zainteresirani.

K: Z zgledom motivirate ostale?

L: Jaz sem bil star 50 in krepko čez, ko sem z mladimi fuzbal brcal. Žena je velikrat rekla, kako se lahko s temi ta mladimi kosaš. Rad sem smučal, v hribe sem hodu, fuzbal sem špilal, kolesaru sem. Šport moraš imet rad, morš imet to v sebi. Jaz vidm, kako je pokoj res ena travma. Imam kup prjatlov, ki so delali, pol so šli pa v pokoj in niso nič počeli, par let, pa jih ni blo več. Pa sestro imam, cele dneve je prejkala, ko je šla v penzjon, ko je ostala doma. Z možem se nista prav dobro razumela, že prej ne in ona se je umaknila v službo. Potem je pa doma ostala in je bilo hudo... Potem je pa z nami v hribe začela hoditi in zdaj hodi vsak dan, presrečna je. Sama pravi, pol življenja bi zapravila, če ne bi hribe začela hoditi.

K: Se vam zdi, da je na vasi več družabnega življenja kot v mestu?

L: Ja, na vasi je več družabnega življenja. Več se družiš s sosedi, pogovarjaš se, bolj družabno življenje je. V mestu si pa v bloku, med štirimi stenami, sam. Tukaj se skos nekaj dogaja, pa

otroci so, vnuki... Jaz sem tud pri gasilcih in je tist družabn življenje. Vsak kak vic pove in je res luštn. Pa miklavžev pohod imamo, zmeram se kaj spomenmo, da je luštn....

K: Hvala.