

ŠPORT, FIZIČNA AKTIVNOST IN STARANJE

MARKO FERJAN, EVA JEREB

Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, Kranj, Slovenija
marko.ferjan@um.si, eva.jereb@um.si

Sinopsis V prispevku obravnavamo fizično aktivnost, šport in staranje. Najprej opredelimo, kaj šport in kaj fizična aktivnost sploh sta. Nato ugotavljamo koristi športa in fizične aktivnosti za starejše. Povzemamo deleže populacije starejših, ki je fizično aktivna in se ukvarja s športom. Predstavimo spodbude in ovire za šport in fizično aktivnost starejših in podajamo predloge za izboljšanje stanja. Proučevanje fizične aktivnosti in športa starejših je razvijajoče se področje, ki v zadnjih desetletjih zelo pridobiva na pomenu. To področje je postalo pomembno tudi za politiko, športne organizacije in mednarodno javnost na splošno. Kako pomembno postaja to področje in kakšne spremembe so se zgodile v pojmovanju športa in fizične aktivnosti starejših, je razvidno tudi iz ukrepov Svetove zdravstvene organizacije. Ta je sprejela Globalni akcijski načrt Svetovne zdravstvene organizacije o telesni dejavnosti 2018–2030. Pomen športa in telesne aktivnosti za vse je razviden tudi iz smeri evolucije Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji.

Ključne besede:
fizična aktivnost,
šport,
stiranje,
psihološko dobro
počutje,
zdravje

SPORT, PHYSICAL ACTIVITY AND AGEING

MARKO FERJAN, EVA JEREB

University of Maribor, Faculty of Organizational Sciences, Kranj, Slovenia
marko.ferjan@um.si, eva.jereb@um.si

Abstract This paper focuses on physical activity, sport and ageing. First, we deal with the question of what sport is and what physical activity is. We identify the benefits of sport and physical activity for older people. We summarise the proportions of the population of older people who are physically active and take part in sport. We look at the incentives and barriers to sport and physical activity for older people and make suggestions for improving the situation. The study of physical activity and sport in older people is an evolving field that has been gaining importance over the last decades. It has also become important for policy, sports organisations, and the public in general. The importance of this field and the changes that have taken place in its understanding are evident in the actions of the World Health Organisation and the National Sport Programme in the Republic of Slovenia.

Keywords:

physical activity,
sport,
ageing,
psychological well-
being,
health

1 Uvod

V našem delu obravnavamo različne vidike športa in fizične aktivnosti starejših. V Nacionalnem programu športa v Sloveniji iz leta 2000 je zapisano, da je šport pomembna dejavnost družbe, izraz njene dinamike in del splošne kulture, ki bogati kakovost življenja posameznika. Ljudje se ukvarjajo s športom na osnovi interesa prostovoljno. Z njim se lahko ukvarjajo neorganizirano, lahko pa se združujejo v društvih ali drugih športnih organizacijah.

Z nacionalnim programom športa je leta 2000 država soustvarjala pogoje za razvoj športa. Nacionalni program je zajemal celostno organizirano dejavnost športa, to je športno vzgojo, športno rekreacijo, kakovostni in vrhunski šport ter šport invalidov, ki je v javnem interesu in se sofinancira iz javnih sredstev.

Zakonodajalec je leta 2000 v Nacionalni program športa zapisal tudi stavek: »V športne dejavnosti se lahko vključijo prebivalci v vseh obdobjih življenja, vendar imajo športne aktivnosti otrok in mladine zaradi vpliva na razvoj mladega človeka prednost v nacionalnem programu športa.« Če to dikcijo analiziramo z vidika današnjega časa, lahko pridemo do zaključka, da je bila celo diskriminatorna do starejših. V tistem času očitno še ni bilo tako poznano, kako koristen je šport tudi za starejše, niti še ni bilo splošno uveljavljeno zavedanje o pomenu športa za obdobje staranja.

V Resoluciji o nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023 so formulacije drugačne. Uporablja se pojem športa, ki temelji na opredelitvi Sveta Evrope. Šport predstavlja vse s strani športne stroke dogovorno opredeljene oblike gibalne dejavnosti, ki so z neorganiziranim ali organiziranim ukvarjanjem usmerjene k izražanju ali izboljševanju telesne pripravljenosti, k duševnemu blagostanju in k oblikovanju družbenih odnosov oziroma doseganju rezultatov na različnih ravneh tekmovanj. Šport razvija tudi različne odlike mišljenja in osebnosti.

Družbena vloga športa izhaja iz znanstveno dokazanega pomena športa za javno zdravje (telesno, duševno in socialno), socializacijo in gospodarstvo. Športu se priznava tudi zelo pomembna vloga pri spodbujanju k prostovoljnemu delu in k dejavni udeležbi v družbi, pri spodbujanju solidarnosti, strpnosti in odgovornosti, pri prispevanju k trajnostnemu razvoju ter k drugim pozitivnim družbenim vrednotam in narodni identifikaciji. Zaradi navedenih vplivov je šport del javnega

interesa, zato se sofinancira iz javnih sredstev, za njegov razvoj pa se ustvarjajo ustrezni sistemski družbeni pogoji.

Če so imele v Nacionalnem programu športa iz leta 2000 prednost športne aktivnosti otrok in mladine, v Resoluciji o nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023 ni več tako. Zapisana formulacija poslanstva športa v Republiki Sloveniji je postala popolnoma drugačna, saj se glasi:

»Z nacionalnim programom športa 2014–2023 država soustvarja pogoje za razvoj športa kot pomembnega dejavnika razvoja posameznika in družbe ter prispeva k zmanjševanju neenakosti na področju dostopnosti do športne vadbe. Nacionalni program športa 2014–2023 opredeljuje javni interes, ki ga udeležujejo nosilci in izvajalci slovenskega športa. Udeleževanje javnega interesa bomo dosegli tako, da bomo:

- zagotovili vsakemu posamezniku možnosti za dejavno sodelovanje v športu v varnem in zdravem okolju;
- zagotovili vsem mladim kakovostno zunajšolsko športno udejstvovanje, ki jim bo skupaj s kakovostnim poukom športne vzgoje omogočilo pridobiti gibalne in druge kompetentnosti na taki ravni, da bo šport postal del njihovega zdravega življenjskega sloga;
- zagotovili vsakemu, ki ga to zanima in je za to sposoben, možnost izboljšanja osebnega športnega dosežka z namenom uveljavitve v organiziranem mednarodnem športnem prostoru in možnost javnega priznanja njegove pomembnosti, s čimer bo posledično povečan tudi ugled države v mednarodnem prostoru;
- varovali in spodbujali uveljavljanje moralnih in etičnih vrednot v športu, spoštovali človekovo dostojanstvo in varnost vseh, ki so povezani s športom;
- v skladu z načeli trajnostnega razvoja ustvarjali spodbudno okolje za razvoj različnih oblik športne dejavnosti za vse skupine prebivalstva, dejavnega transporta ljudi (pešačenje, kolesarjenje, rolanje ipd.), njihovega druženja in preživljanja prostega časa (igrišča, parki, naravne poti idr.);
- krepili vlogo in pomen predvsem tistih športnih društev, ki prebivalcem ponujajo kakovostne športne storitve, imajo značaj javne dobrine in so kot taka pomemben del civilne družbe, ki si s svojim pretežno prostovoljnimi delovanjem prizadevajo tudi za dobrobit celotne skupnosti.«

Področje fizične aktivnosti, športa in staranja, ki ga obravnavamo, je razvijajoče se področje, ki v zadnjih desetletjih zelo pridobiva na pomenu. Kako pomembno postaja to področje in kakšne spremembe so se zgodile v pojmovanju športa in fizične aktivnosti starejših, je razvidno tudi iz ukrepov Svetove zdravstvene organizacije. Ta je sprejela Globalni akcijski načrt Svetovne zdravstvene organizacije o telesni dejavnosti 2018–2030. Pomen športa in telesne aktivnosti za vse je razviden tudi iz smeri evolucije Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji.

V literaturi, ki smo jo pregledali, se za obravnavano tematiko uporabljajo različni izrazi, kot »rekreacija«, »fizična dejavnost«, »telesna dejavnost« ipd. Največkrat sta uporabljena izraza »šport« ali »fizična aktivnost.« Ta dva izraza bomo uporabili tudi mi. Vendar je najprej treba pojasniti pojme »staranja«, »fizična aktivnost« in »šport«.

V našem prispevku obravnavamo populacijo starejših.

Staranje človeka je naravni proces, ki se dogaja pri vsakem človeku brez izjeme in se navzven odrazi kot zmanjševanje fizičnih, zaznavnih in miselnih zmožnosti ter kot zmanjševanje sposobnosti samostojnega zadovoljevanja osnovnih človekovih potreb. Dinamika staranja je pri različnih ljudeh različna. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization – WHO) je na biološki ravni staranje posledica vpliva kopičenja najrazličnejših molekularnih in celičnih poškodb skozi čas. To vodi do postopnega zmanjševanja telesne in duševne zmogljivosti, vse večjega tveganja za bolezni in končno smrti. Svetovna zdravstvena organizacija postavlja mejo staranja pri starosti 60 let.

Članki, ki smo jih pregledali in se nanje sklicujemo v našem delu, običajno postavljajo mejo starosti 65 let (tudi npr. EUROSTAT), nekateri sledijo opredelitvam WHO in mejo postavljajo pri 60 letih, pogosto pa se kot mejnik staranja uporablja tudi meja za upokojitev.

Oxfordski slovar opredeljuje šport kot »dejavnost, ki vključuje fizični napor in spretnost, pri kateri posameznik ali ekipa tekmuje proti drugemu ali drugim za zabavo«. Besedo »šport« v kontekstu populacije starejših uporabljamo, kadar gre za klasične športne discipline, kot so npr.: igre z žogo, tek, zimski športi, kot je smučanje ipd. Pri tem imamo v mislih:

- dejavnosti starejših, ki so klasičen tekmovalni šport (npr. atletika, triatlon ipd.);
- dejavnosti starejših, ki so tekmovalni šport, vendar prilagojen starosti in fizičnim sposobnostim udeležencev (npr. balinanje ipd.);
- dejavnosti starejših, ki so po svoji vsebini sicer tekmovalni šport, vendar se udeleženec s tem ne ukvarja zato, da bi nastopil na tekmovanju, ampak izključno za svojo zabavo (npr. smučanje, tek na smučeh ipd.).

World Health Organization (2018) fizično aktivnost definira kot vsako telesno gibanje, ki ga proizvajajo skeletne mišice, ki zahteva porabo energije. Lahko je hoja, kolesarjenje, šport in aktivne oblike rekreacije (kot so ples, joga ipd.). Fizična aktivnost je lahko tudi v okviru dela.

Šport je torej ena izmed oblik fizične aktivnosti. Vendar v našem prispevku besedi »fizične aktivnosti« uporabljamo:

- kadar ne gre za klasične športne discipline,
- gre pa za zavestne človekove aktivnosti, ki vključujejo aktivnost mišic in porabo energije;
- ki jih človek izvaja redno,
- zanje porabi čas, ki je namenjen samo za te dejavnosti in
- ki jih človek naredi z namenom ohraniti ali izboljšati svoje fizične sposobnosti.

To so npr.: sprehodi, telovadba ipd. Dostikrat se uporabljajo tudi izrazi: »telesna aktivnost«, »telovadba«, »rekreacija« idr. Ti izrazi imajo v vsebinskih detajlih lahko različen pomen, vsem pa je skupno to, da imajo isti namen.

V našem prispevku predstavljamo različne vidike športa in fizične aktivnosti starejših, predvsem pa:

- koristi športa in fizične aktivnosti starejših;
- delež populacije starejših, ki je fizično aktivna in se ukvarja s športom;
- spodbude in ovire za šport in fizično aktivnost starejših;
- predloge za izboljšanje stanja na tem področju.

2 Fizična aktivnost in šport starejših

2.1 Motivi za fizično aktivnost starejših

V državah članicah Evropske unije je več sto tisoč kategoriziranih športnikov. Večina jih je mlajših od 35 let. Za večino od njih javnost sploh nikoli ne izve, pa vendarle obstajajo. Izmed sto tisočih kategoriziranih športnikov na največjih tekmovanjih sodeluje le peščica. Na primer na letnih olimpijskih igrah leta 2016 v Braziliji je sodelovalo 11.238 udeležencev, na zimskih leta 2018 v Pjongčangu v Južni Koreji pa 2.952.

Zaradi velikega zanimanja ljudi za šport ima šport seveda tudi ekonomske učinke. Kot kažejo statistike, je za številne športnike to poklic. Za nekatere celo zelo dobro plačan. Nekateri športniki v času športne kariere res zaslužijo na desetine milijonov in ob koncu športne poti nimajo finančnih problemov. Raziskava Global Sports Salaries Survey (GSSS) je v letu 2018 zajela 10.089 športnikov, ki so v letu 2018 skupaj zaslužili 22,2 milijarde ameriških dolarjev.

Poklic športnika se od drugih poklicev razlikuje po tem, da ga ljudje opravljajo samo začasno. Glavni razlog je v tem, da se s staranjem (tudi če med športno kariero ne pride do nobenih poškodb) psihomotorične sposobnosti človeka toliko spremenijo, da z leti ni več zmožen konkurenčno opravljati poklica športnika. Ko nastopi konec športne kariere, se pojavi nov problem, kje in kako v novih okoliščinah pridobiti sredstva za preživljanje.

Starejši ljudje, stari 60, 65 let ali več, se s športom ne ukvarjajo zaradi pridobitne dejavnosti. Njihovi vzgibi za ukvarjanje s športom so drugačni od tistih, ki so stari 35 let ali manj. Z razlogi in motivi starejših ljudi, da se ukvarjajo s športom in da so fizično aktivni, se ukvarjajo številne raziskave. Na podlagi teh raziskav so se skozi desetletja oblikovale številne teorije.

Spiteri in soavtorji (2019) so opravili sistematičen pregled literature, katerega namen je bil sintetizirati spoznanja o motivatorjih in ovirah za fizično aktivnost pri odraslih srednjih let (50–64 let) in pri starejših (65–70 let). Njihov pregled je proučil kvalitativne in kvantitativne študije. Iskanje po bibliografskih bazah je pokazalo 9400 rezultatov iz sedmih bibliografskih baz. V raziskavo je bilo na koncu vključenih 55 znanstvenih člankov, ki so ustrezali kriterijem za vključitev v študijo.

Na podlagi pregleda rezultatov raziskav so bili pri starejših odraslih (65–70 let) identificirani naslednji motivatorji:

- socialni vplivi ukvarjanja s športom,
- fizična okrepitev in
- fizična aktivnost in šport kot pomoč pri obvladovanju sprememb.

Pri odraslih v srednjih letih (50–64 let) so bili kot najpomembnejši motivatorji opredeljeni:

- postavljanje ciljev,
- prepričanje, da bo neka aktivnost koristna in
- družbeni vplivi.

Rezultati raziskav tudi kažejo, da so ovire za fizično aktivnost in ukvarjanje s športom primerljive v obeh starostnih skupinah, pri čemer so okoliški dejavniki in razpoložljivost virov najpogosteje identificirane ovire.

Teorija kontinuitete staranja predstavlja povsem drugačen pristop k pojasnjevanju, zakaj se starejši ukvarjajo s športom. George Maddox je bil prvi raziskovalec, ki je leta 1968 uporabil idejo kontinuitete za opis vedenja starajočih se posameznikov, ko je opazil, da se ljudje s staranjem nagibajo k podobnim dejavnostim in nadaljujejo z znanimi življenjskimi vzorci; vendar pa je bila teorija kontinuitete staranja uvedena šele leta 1989.

Robert Atchley (1989) je zaslužen za razvoj te teorije. Teorija kontinuitete gleda na življenjski potek, v katerem proces staranja oblikujejo zgodovina, kultura in družbeni konstrukti. Po tej teoriji se kontinuiteta staranja obravnava kot dinamičen in evolucijski razvojni proces, v katerem posamezniki rastejo, se prilagajajo in spreminjajo; vendar so te spremembe v skladu z osnovno ideologijo osebe in preteklimi izkušnjami. Atchley (1989) nadalje pravi, da »skušajo starejši pri sprejemanju prilagodljivih odločitev ohraniti in vzdrževati obstoječe psihološke in socialne vzorce z uporabo poznanega znanja, veščin in strategij. Primeri teorije kontinuitete:

- Starejši posameznik še naprej teče zaradi vadbe, vendar to počne na manj naporen način.
- Ljudje ohranjajo stike s prijatelji iz otroštva ali študijskih let.

Gard in soavtorji (2017) so opravili raziskavo na vzorcu 63 športnikov (starih 60 let in več), ki so sodelovali v fizično zahtevnih, tekmovalnih športih. V odgovorih starejših športnikov je bilo očitno, da je udeležba starejših v tekmovalnem, tudi fizično zahtevnem športu, normalizirana ali vsaj v procesu normalizacije. Vprašani neudeležbo v športu vidijo kot iracionalno.

Jenkin in soavtorji (2021) so v svoji raziskavi izhajali iz spoznanja, da se ljudje v mlajših letih sicer ukvarjajo s športom in so bolj fizično aktivni. Udeležba posameznika pri teh aktivnostih pogosto niha skozi celotno življenjsko dobo in podobno, kot večina ljudi opusti šolanje na neki stopnji, ljudje opustijo tudi šport in fizično aktivnost. Namen te študije je bil raziskati, zakaj so odrasli, stari 50 let in več, skozi življenje opustili fizično aktivnost in šport ter kako in zakaj se lahko pozneje v življenju znova ukvarjajo s športom.

V tej raziskavi so bili ugotovljeni naslednji glavni razlogi za osip:

- pomanjkanje ustreznih priložnosti za ukvarjanje s športom;
- osebne prioritete drugih aktivnosti pred športom;
- nizke prioritete populacije starejših s strani športnih organizacij.

Glavni razlogi za ponovno ukvarjanje s športom v starejšem obdobju življenja pa so bili:

- izboljšanje telesnega zdravja;
- socialne priložnosti, zlasti z družino in prijatelji;
- več prostega časa.

Olson in soavtorji (2021) so opravili raziskavo o dojemanju starejših odraslih o udeležbi v skupinskih programih hoje, ki potekajo v kontekstu organiziranih aktivnosti upokojencev. Raziskovalci so prepoznali pet razlogov za udeležbo upokojencev v teh programih:

- socialna povezanost upokoјencev, ki živijo v vaseh;
- skupna identiteta upokoјencev, ki živijo v domovih;
- skrb za zdravje, mobilnost in želeni tempo življenja;
- povezanost z zakoncem (ki se želi udeležiti programov);
- iskanje zaposlitev (v smislu izogibanju »dolgčasa«).

Pomembno priporočilo avtorjev je, da morajo snovalci programov hoje upoštevati različne interese, sposobnosti, urnike udeležencev.

Jenkin in soavtorji (2016) so v Avstraliji raziskovali motive športnih organizacij, da organizirajo fizične aktivnosti in šport tudi za starejše. Ugotovili so, da starejši odrasli niso posebna prednostna naloga športnih organizacij. Staranje svetovnega prebivalstva je povzročilo večjo osredotočenost na zdravje starejših odraslih. Zato se pojavlja priložnost, da se ta starostna skupina upošteva tako v nacionalni kot v mednarodni športni politiki. Jenkin in soavtorji (2016) so prepoznali prednosti oziroma priložnosti in ovire, s katerimi se športne organizacije lahko soočijo pri vključevanju starejših.

Priložnosti so:

- medosebne koristi v smislu medgeneracijskega sodelovanja;
- organizacijske koristi v smislu povečanja prostovoljstva;
- finančni prispevki starejših (kotizacije, članarine ipd.);
- povečanje izkoriščenosti športnih objektov.

Pogoste zaznane ovire pa so:

- trenutno družbeno pričakovanje je usmerjeno v vrhunski šport;
- organizacijske ovire;
- težave z dostopom do objektov;
- pomanjkanje klubskih zmogljivosti;
- politične ovire (strateška organizacijska osredotočenost na otroke in elitni šport);
- možna tveganja (zdravstvena tveganja, poškodbe).

2.2 Učinki fizične aktivnosti pri starejših

Šport starejših je postal predmet zanimanja raziskovalcev šele v zadnjih desetletjih.

Jenkin in soavtorji (2017) so opravili sistematični pregled področja športa in staranja. Postavili so dve raziskovalni vprašanji:

- Kaj so determinante športne aktivnosti starejših odraslih?
- Kakšni so trendi na tem področju?

Pri vpogledu v bibliografske baze so ugotovili, da je v času raziskave obstajalo:

- 10.171 študij za prvo raziskovalno vprašanje in
- 1992 študij za drugo raziskovalno vprašanje.

Prepoznanih je bilo sedem kategorij determinant udejstvovanja starejših v športu:

- biološke,
- psihološke,
- vedenjske,
- fizične,
- socialno-kulturne,
- socialno-ekonomske in
- politične.

Seveda je nemogoče v enem prispevku obravnavati vse determinante, zato obravnavamo samo nekatere.

Starejši se s športom, kot smo že izpostavili, seveda ne ukvarjajo zato, da bi zaslužili milijone, tako kot vrhunski tenisači, nogometaši, košarkarji, hokejisti in drugi. Šport za njih prinaša povsem druge koristi

Raziskave kažejo, da ima šport in fizična aktivnost starejših zanje številne pozitivne učinke, tako na pokazatelje, ki jih je možno izmeriti s parametri objektivnega tipa, kot npr.:

- izmerljivi pokazatelji zdravstvenega stanja;
- izmerljivi pokazatelji neodvisnosti v starosti;
- kot tudi na dejavnike, ki so zgolj psihološki oziroma socialni oziroma predstavljajo zgolj subjektivno doživljanje:
- psihološkega dobrega počutja;
- načina dojemanja in upravljanja lastne identitete;
- in drugega.

Na pomen redne telesne aktivnosti za ohranitev zdravja sta že pred desetletji opozorila ameriška zdravnik Galloway in Jokl (2000). Po njunem zdravnik, ki skrbijo za bolnike srednjih let in starejše, pogosto spregledajo pomen redne telesne aktivnosti. Redna vadba je pomemben sestavni del uspešnega staranja. Izkazalo se je, da je veliko s starostjo povezanih upadov mišično-skeletnega delovanja mogoče v veliki meri zmanjšati z udeležbo v neki obliki redne vadbe. Pregled zapisov iz atletskih tekmovanj je bil uporabljen za določitev resnične stopnje s starostjo povezanih funkcionalnih upadov pri športno visoko usposobljenih, zdravih posameznikih.

Zmanjševanje fizičnih sposobnosti vrhunskih atletov je postopno, kar nakazuje, da se lahko pri številnih potencial za sodelovanje v tekmovalni atletiki ohrani tudi v sedmem desetletju življenja. Študije kažejo, da je mogoče izboljšati zdravje z relativno nizkim obsegom vadbe. Dejansko je največja korist vidna, ko nekdo »iz nič ne dela začne nekaj početi«.

Že Galloway in Jokl (2000) sta opozorila, da skupno 30 do 50 minut aerobne vadbe na dan, ki se izvaja 3 do 5 dni na teden, in en niz vaj, ki ciljajo na glavne mišične skupine dvakrat na teden, lahko prinese pomembne zdravstvene koristi. Potreba po aerobni kondiciji ni nujno formalna ali strukturirana aktivnost, ampak jo je mogoče zadovoljiti z redno udeležbo pri številnih običajnih fizičnih opravilih (npr. hoja, vrtnarjenje, gospodinjstvo).

Cilj študije, ki so jo opravili Fass in soavtorji (2020) v Nemčiji, je bil pridobiti bolj celovito znanje o osnovnih mehanizmih ohranitve zdravja v srednjih in starejših letih z osredotočanjem na dojemanje staranja v odnosu med športom, fizično aktivnostjo in samooceno zdravja. Uporabljeni so bili panelni podatki iz nemške raziskave o

staranju (DEAS) (n = 1027), pri čemer so bili vključeni posamezniki, ki so sodelovali vsaj v dveh ciklih raziskave.

Potrjeni so bili:

- ublažitveni učinki športa in fizične aktivnosti na dojemanje staranja in
- pozitiven vpliv ukvarjanja s športom na samooceno zdravja.

Roberts in soavtorji (2017) so dokazali, da je fizična aktivnost povezana z večjo neodvisnostjo v starosti. Njihova raziskava je sistematično analizirala učinke ravni in vrste telesne dejavnosti na ADL pri starejših odraslih (starost 60+). ADL (angl. The activities of daily living) oziroma »dnevne življenjske dejavnosti« je izraz, ki se uporablja za skupen opis temeljnih veščin, potrebnih za samostojno skrb zase, kot so prehranjevanje, kovanje in mobilnost. Izraz dnevne življenjske dejavnosti je prvi skoval Sidney Katz leta 1950. Edemekong in soavtorji (2022) opredeljujejo ADL kot osnovni ADL (Basic ADL) in instrumentalni ADL.

Osnovni ADL pomeni obseg posameznikove sposobnosti premikanja iz enega položaja v drugega in samostojne hoje ter nekatere druge aktivnosti:

- Hranjenje: sposobnost človeka, da se hrani sam.
- Oblačenje: sposobnost izbire primernih oblačil in oblačenja.
- Osebna higiena: sposobnost kovanja in nege ter vzdrževanja zobne higiene, nege nohtov in las.
- Kontinenca: sposobnost nadzora delovanja mehurja in črevesja.
- Stranišče: sposobnost priti na stranišče in z njega, ga pravilno uporabljati in se očistiti.

Instrumentalni ADL so tiste dejavnosti, ki zahtevajo kompleksnejše miselne sposobnosti, vključno z organizacijskimi veščinami:

- Prevoz in nakupovanje: sposobnost nabave živil, udeležbe na dogodkih, upravljanje prevoza, bodisi z avtom ali z organizacijo drugih prevoznih sredstev.
- Upravljanje financ: to vključuje sposobnost plačevanja računov in upravljanja finančnih sredstev.

- Nakupovanje in priprava jedi, torej vse, kar je potrebno, da bo jed na mizi. Krije tudi nakupovanje oblačil in drugih predmetov, potrebnih za vsakdanje življenje.
- Čiščenje in vzdrževanje doma. Čiščenje kuhinje po jedi, vzdrževanje primerno čistih in urejenih bivalnih prostorov in vzdrževanje doma.
- Upravljanje komunikacije z drugimi: sposobnost upravljanja telefona in pošte.
- Upravljanje zdravil: sposobnost pridobivanja zdravil in njihovega jemanja po navodilih.

Različni avtorji so razvili več metod merjenja ADL. Najpogosteje uporabljena vprašalnika sta »Katz Index of Independence« in »Activities of Daily Living«. Gre za vprašalnike s kriteriji objektivnega tipa.

Raziskave Roberts in soavtorjev (2017) so pokazale pomembne, koristne učinke fizične aktivnosti na telesno zmogljivost ADL, pri čemer so bili največji učinki ugotovljeni pri:

- zmernih stopnjah fizične aktivnosti in
- pri tistih vrstah fizične aktivnosti, ki imajo visoko stopnjo duševnih (npr. spomin, pozornost), fizičnih (npr. koordinacija, ravnotežje) in socialnih (npr. socialna interakcija) zahtev.

Zmerne ravni fizične aktivnosti z visokimi duševnimi, fizičnimi in socialnimi zahtevami lahko povzročijo največje koristi pri telesni zmogljivosti ADL.

Povezave med fizično aktivnostjo oziroma ukvarjanjem s športom in psihološkim dobrim počutjem so v populaciji starejših večkrat dokazane in so nesporne.

Bragina in soavtorji (2018) so na dan 15. avgust 2017 v bibliografskih bazah iskali znanstvene članke po ključnih besedah, kot jih prikazuje Tabela 1.

Pomen psihološkega dobrega počutja je težko definirati po kriterijih objektivnega tipa. Gre pa za to, da nekdo na življenje gleda pozitivno in se na splošno dobro počuti. Na psihološko dobro počutje v pokoju vpliva veliko razlogov in virov. Aldwin in Gilmer (1999) sta opisala dobro počutje v življenju po upokojitvi kot spoj fizičnega, psihološkega in socialnega zdravja.

Tabela 1: Ključne besede iskanja v bibliografskih bazah

ALI		ALI		ALI
<ul style="list-style-type: none"> – fizična aktivnost – telesna dejavnost – fitnes – telesna pripravljenost – telesna vadba – telovadba – poraba energije 	IN	<ul style="list-style-type: none"> – starejši odrasli – starejši – staranje 	IN	<ul style="list-style-type: none"> – psihološko dobro počutje

Iskalniki so po tej iskalni shemi v različnih bibliografskih bazah našli 433 zadetkov različnih znanstvenih člankov. Med njim je bilo tudi 12 obsežnih longitudinalnih študij. Deset od njih je potrdilo povezanost med fizično aktivnostjo in psihološkim dobrim počutjem.

Natančneje, postuliranih je bilo več skupin spremenljivk, ki vplivajo na upokožitev, prilagajanje in dobro počutje:

- osebne lastnosti (npr. mentalna usposobljenost, telesno zdravje),
- sredstva pred upokožitvijo in po njej (npr. finance, socialna omrežja),
- odzivi na obvladovanje novih življenjskih okoliščin in
- situacijske spremenljivke.

Wang in Shi (2013) sta opredelila naslednje elemente, ki so povezani s procesom upokožitve: osebne lastnosti, poklicni in organizacijski dejavniki, družinski dejavniki in socialno-ekonomski kontekst. Med elemente, ki jih proučujejo kot kazalnike prilagajanja na upokožitveno življenje, pa štejeta: finančno blagostanje, fizično blagostanje in psihično blagostanje ob upokožitvi.

Glavna ugotovitev študije, ki so jo opravili Walsh in soavtorji (2019), je bila, da v primerih, ko je šport vgrajen v posameznikovo življenje, lahko poveča razpoložljive vire za uspešno krmarjenje prehoda v upokožitev. Dejansko je v tej študiji vpetost v šport neposredno prispevala k ohranitvi virov, ki so na voljo upokožencem, hkrati pa šport neposredno in posredno vpliva na ocene počutja ob upokožitvi. To kaže, da udejstvovanje v športu lahko služi kot zaščitni dejavnik pri uspešnem staranju, vsaj ob vstopu v pokoj.

Gayman in soavtorji (2017) so prav tako raziskovali povezanost med fizično aktivnostjo in psihološkim dobrim počutjem. Čeprav se šport promovira kot sredstvo za krepitev zdravja in dobrega počutja skozi vse življenje, je malo znanega o psihosocialnih koristih in stroških, povezanih s športom v starejši odrasli dobi. Izvedli so sistematični pregled študij angleško govorečih strokovno recenziranih izvirnih raziskovalnih člankov (od najzgodnejših zapisov do marca 2015), da bi identificirali psihosocialne rezultate športa za odrasle, starejše od 65 let. Ugotovili so, da šport zagotavlja psihosocialne rezultate, ki so drugačni od drugih oblik telesne dejavnosti. Rezultati kažejo, da je bilo ukvarjanje s športom povezano s staranjem, kognitivnimi/zaznavnimi, čustvenimi, socialnimi in motivacijskimi rezultati. Vendar pa avtorji menijo, da še vedno ostaja nejasno, ali so bili ti učinki povezani izključno z udeleževanjem v športu.

Dionigi (2011) je raziskovala, kako ukvarjanje s športom (oseb starih med 55 in 94 let) vpliva na doživetje lastne identitete. Cilj njene raziskave je bil raziskati vlogo, ki jo ima sodelovanje v tekmovalnem športu pri upravljanju identitete za skupino starejših odraslih. Podatki, zbrani z opazovanjem udeležencev in polstrukturiranimi intervjuji s tekmovalci (stari od 55 do 94 let) v Avstraliji so bili analizirani z uporabo kvalitativnih raziskovalnih strategij, vključno s stalno primerjalno in vsebinsko analizo. Podatki razkrivajo, da udeležba v tekmovalnem športu predstavlja pomembno strategijo za starejše odrasle pri prilagajanju na poznejše življenje in jim zagotavlja kontekst, da izrazijo mladost.

Stališče Svetovne zdravstvene organizacije je, da obstaja dovolj dokazov, da redna telesna dejavnost pomaga pri preprečevanju in obvladovanju nenalezljivih bolezni (NCD), kot so bolezni srca, možganska kap, sladkorna bolezen in več vrst raka. Pomaga tudi pri preprečevanju hipertenzije, ohranjanju zdrave telesne teže in lahko izboljša duševno zdravje, kakovost življenja in dobro počutje. Povečane stopnje telesne nedejavnosti negativno vplivajo na zdravstvene sisteme, okolje, gospodarski razvoj, blaginjo skupnosti in kakovost življenja¹.

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

3 Statistični podatki o udejstvovanju v športu

3.1 Profesionalni šport

V državah članicah Evropske unije je bilo leta 2018 638.600 oseb starih med 15 in 29 let, zaposlenih na področju športa. Gre za ljudi, ki so v življenjskem obdobju, ko velik delež njihovih vrstnikov še obiskuje šolo. V tej množici sicer niso samo profesionalni športniki, pač pa tudi nekateri drugi: profesionalni trenerji, zaposleni v športnih centrih, in učitelji športne vzgoje. Vendarle je večina njih športnikov, le manjši delež je trenerjev in zaposlenih v športnih centrih.

V Sloveniji je bilo leta 2018 povprečno število zaposlenih 772.287², če jih je bilo po podatkih EUROSTAT na področju športa zaposlenih 0,6 %, to pomeni nekaj več kot 4.600 oseb. Leta 2018 je bilo v Sloveniji v evidenco kategoriziranih športnikov, ki jo vodi Olimpijski komite Slovenije, vpisanih 6.059³ oseb. To pomeni, da se številni športniki ukvarjajo s športom tudi kot amaterji. To po eni strani zahteva vsaj tolikšen obseg treniranja, da si ti ljudje pridobijo pravico do vpisa med kategorizirane športnike, po drugi strani pa to pomeni, da si poleg športa morajo pridobiti drug vir dohodka za preživljanje.

Po EUROSTAT⁴ je bilo sicer leta 2018 v povprečju v državah članicah EU v športu zaposlenih 0,8 % vseh zaposlenih (največ na Švedskem 1,3 %, v Sloveniji 0,6 %, najmanj v Romuniji 0,2 %). To predstavlja 931.500 moških in 762.600 žensk, torej skupaj skoraj 1,7 mio ljudi. Kot smo omenili, jih je bilo približno 37 % od vseh (torej 638.600) starih od 15 do 29 let.

3.2 Rekreativni šport in fizična aktivnost

Že dolgo je preseženo pojmovanje, da je šport zgolj tekmovalni oziroma profesionalni šport. Cilji ukvarjanja s športom in fizična aktivnost so širši in bolj kompleksni. Temeljni cilji nacionalnega programa športa do leta 2023 so:⁵

² <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/7404>

³ Podatki dostopni na: <https://www.olympic.si/sportniki/registracija-in-kategorizacija>

⁴ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Employment_in_sport

⁵ Resolucija o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023 (Uradni list RS, št. 26/14)

- povečati delež športno dejavnih odraslih prebivalcev Republike Slovenije na 70 %,
- v skupnem deležu športno dejavnih odraslih prebivalcev Republike Slovenije povečati delež redno športno dejavnih odraslih prebivalcev Republike Slovenije za 5 odstotnih točk,
- povečati delež športno dejavnih prebivalcev v strokovno vodenih programih za 3 odstotne točke,
- povečati število športnikov v tekmovalnih sistemih za 3 %,
- obdržati število vrhunskih športnikov,
- povečati prepoznavnost športa kot pomembnega družbenega podsistema.

Kot vidimo, je prvi cilj resolucije povečati delež športno dejavnih prebivalcev.

Glede na rezultate raziskave EUROSTAT iz leta 2019, ki so bili prvič objavljeni leta 2022, so bili cilji nacionalnega programa športa do leta 2023 zastavljeni zelo ambiciozno. EUROSTAT⁶ je v svojem poročilu o športu in fizični aktivnosti v državah članicah Evropske unije rezultate strukturiral kot:

- analizo deleža ljudi, ki se s fizično aktivnostjo ukvarja vsaj enkrat tedensko;
- analizo deleža ljudi, ki se s fizično aktivnostjo ukvarja vsaj 150 minut kumulativno tedensko.

Rezultati so bili prvič objavljeni septembra 2022, podatki pa se nanašajo na leto 2019. Nekateri podrobnosti teh izsledkov so prikazane v nadaljevanju.

EUROSTAT za odraslo prebivalstvo Evropske unije na splošno ugotavlja, da se:

- 44 % prebivalstva ukvarja s fizično aktivnostjo, ki ni povezana z delom, vsaj enkrat tedensko;
- ena tretjina prebivalstva ukvarja s fizično aktivnostjo, ki ni povezana z delom, vsaj 150 minut tedensko.

Glede na raziskavo EUROSTAT so bili leta 2019 najbolj priljubljeni načini vadbe zunaj delovnega časa v EU:

- hoja kot način »prevoza« (za prihod iz kraja A v kraj B in nazaj);

⁶ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation

- aerobni športi;
- vaje za krepitev mišic;
- kolesarjenje kot način prevoza (prihod iz kraja A v kraja B in nazaj).

EUROSTAT ugotavlja, da pri fizični aktivnosti prebivalstva, ki ni povezana z delom, vsaj enkrat tedensko, v letu 2019 obstajajo velike razlike tako med državami kot v participaciji po posameznih športnih panogah. Finska je pri fizični aktivnosti prebivalstva vsaj enkrat tedensko zabeležila najvišjo udeležbo tako pri hoji kot pri krepitvi mišic, in sicer 96 % oziroma 60 % prebivalstva. Potovanje s kolesom vsaj enkrat tedensko je bilo najvišje na Nizozemskem (61 %), aerobni športi vsaj enkrat tedensko pa so bili najbolj priljubljeni na Danskem (76 %).

Deleže fizično aktivnih prebivalcev, ki so aktivni vsaj enkrat tedensko v letu 2019 za Slovenijo in sosednje države, po panogah prikazuje Tabela 2.

Tabela 2: Deleži fizično aktivnih prebivalcev (v %), ki so aktivni vsaj enkrat tedensko v letu 2019 v Sloveniji in sosednjih državah, po panogah⁷

DRŽAVA	PANOGA			
	HOJA	KOLESARJENJE	AEROBNA VADBA	VADBA ZA KREPITEV MIŠIC
Povprečje EU	83	24	44	26
Slovenija	85	36	55	41
Italija	73	15	27	14
Avstrija	89	30	62	43
Madžarska	87	36	43	41
Hrvaška	88	22	27	18

Deleže fizično aktivnih glede na tedensko porabljen čas v letu 2019 za Slovenijo in sosednje države prikazuje tabela 3.

Fizična aktivnost in ukvarjanje s športom pozitivno vpliva na človekovo osebno zdravje in dobro počutje. Poleg tega moštveni športi spodbujajo komunikacijske sposobnosti igralcev ter gradijo timski duh in samozavest. Doseganje športnega cilja lahko motivira tudi za zasledovanje drugih ciljev.

⁷ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation

Tabela 3: Deleži fizično aktivnih prebivalcev (v %) glede na tedensko porabljen čas v letu 2019 v Sloveniji in sosednjih državah⁸

DRŽAVA	PORABLJEN ČAS (minut tedensko)		
	0	1-149	150 ali več
Povprečje EU	47	20	33
Slovenija	48	19	33
Italija	64	16	20
Avstrija	32	44	31
Madžarska	41	27	32
Hrvaška	63	17	20

Na udeleževanje vsakega posameznika v športu vpliva veliko dejavnikov, kot so:

- spol,
- starost in
- ekonomski položaj.

EUROSTAT je analiziral tudi te tri vidike. Na splošno se ženske ukvarjajo s športom manj kot moški, vendar obstajajo izjeme. V celotni EU je leta 2019 vsaj enkrat tedensko redno telovadilo več moških (47 %) kot žensk (42 %). Razlika med spoloma je bila še posebej opazna v Bolgariji, Španiji, Grčiji in na Slovaškem z razliko skoraj 10 odstotnih točk. V Bolgariji in Romuniji se je na splošno malo ljudi vsaj enkrat tedensko ukvarjalo s športom in odstotek moških je bil dvakrat večji od deleža žensk. Po drugi strani pa je bil v petih državah EU, kjer je bilo športno udeleževanje najpogostejše (Danska, Švedska, Nemčija, Luksemburg in Avstrija), delež žensk, ki se ukvarjajo s športom in s prostočasnimi dejavnostmi, višji ali skoraj enak deležu žensk, ki se ukvarjajo s športom za moške. Največja razlika med spoloma v korist žensk je bila zabeležena na Danskem (5 odstotnih točk).

Da se moški na splošno pogosteje ukvarjajo s fizično aktivnostjo kot ženske, kažejo tudi rezultati raziskave deležev tistih, ki se s športom ukvarjajo vsaj 150 minut tedensko. Leta 2019 je 37 % moških v EU poročalo o vsaj 150 minutah aerobne telesne dejavnosti na teden, v primerjavi z 29 % žensk. Le na Danskem in Švedskem je bilo to obrnjen. Po drugi strani je razlika deležev med spoloma znašala več kot 10 odstotnih točk v petih državah EU (Francija, Slovaška, Češka, Španija in Bolgarija – v slednji je bil odstotek moških, ki vadijo vsaj 150 minut na teden, skoraj 3-krat višji od podatka za ženske, ki tako pogosto telovadijo).

⁸ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation

Delež fizično aktivnih prebivalcev vsaj enkrat tedensko v letu 2019 za Slovenijo in sosednje države glede na starost prikazuje tabela 4.

Tabela 4: Deleži fizično aktivnih prebivalcev (v %), ki so aktivni vsaj enkrat tedensko v letu 2019 v Sloveniji in sosednjih državah, glede na starost⁹

DRŽAVA	STAROST (let)						
	VSI	15-24	25-34	35-44	45-54	54-65	65+
Povprečje EU	44	65	53	47	44	39	31
Slovenija	55	83	67	67	62	45	27
Italija	27	50	40	31	28		21
Avstrija	62	78	70	65	63	62	45
Madžarska	43	66	54	51	44	29	26
Hrvaška	27	53	44	41	30	22	13

Starejši ljudje v nekaterih državah članicah EU so bolj fizično in športno aktivni kot mladi v drugih državah. Na splošno pa se s staranjem ljudje manj ukvarjamo s športom in naša fizična aktivnost se zmanjšuje.

Največjo razliko med deležema ljudi različne starosti, ki se ukvarjajo s športom ali so fizično aktivni vsaj enkrat tedensko, sta zabeležili Grčija in Slovenija (57 oziroma 56 odstotnih točk), najmanjši (7 oziroma 11 odstotnih točk) pa Ciper in Danska. Na Danskem, Švedskem, v Luksemburgu in Nemčiji večina ljudi, starih 65 let in več, še vedno redno telovadi in je fizično aktivna. V teh državah je delež ljudi, ki se vsaj enkrat tedensko ukvarja s športom, višji od deleža mladih v več drugih državah EU.

EUROSTAT v svojem poročilu iz septembra 2022¹⁰ nadalje ugotavlja, da se ljudje z nižjimi dohodki redkeje ukvarjajo s športom. Leta 2019 se je v celotni EU s športom in fizično aktivnostjo ukvarjalo skoraj 55 % ljudi v skupini z najvišjimi dohodki, v primerjavi s 37 % ljudi z najnižjimi dohodki. Največjo razliko med tistimi v prvem in petem dohodkovnem kvintilu beležijo Irska (44 %), sledita Madžarska (38 %) in Belgija (35 %), najmanjša (8 %) pa Nizozemska in Romunija.

Očitno so nekateri športi dragi in manj dostopni ljudem z nizkimi dohodki. Vendar pa glede na ugotovitve EUROSTAT športna in fizična aktivnost ni povezana zgolj s kupno močjo. Hoja je fizična aktivnost, ki na primer nič ne stane v primerjavi z golfom, ki je lahko drag šport. Stopnja športne vključenosti ljudi je verjetno mogoče

⁹ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation

¹⁰ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation

razložiti tudi z drugimi dejavniki, ki niso neposredno povezani s finančnim statusom, so pa posredno povezani z višjimi dohodki (npr. višja izobrazba, socialno poreklo in položaj, večja ozaveščenost o koristih telesne dejavnosti, morda več prostega časa itd.).

Ljudje z visoko stopnjo izobrazbe porabijo več minut za telesno dejavnost. Izobrazba je še en dejavnik, ki lahko prispeva k razlagi razlik glede tedenske pogostosti aerobne telesne dejavnosti. Leta 2019 je po vsej EU 42 % prebivalstva z višješolsko izobrazbo (stopnje 5–8 v mednarodni standardni klasifikaciji izobrazbe ISCED) porabilo vsaj 150 minut na teden za aerobno telesno dejavnost. Ta odstotek je bil pri ljudeh s sekundarno stopnjo izobrazbe (ravni ISCED 3–4) samo 33 % in samo 25 % v populaciji ljudi, ki so končali največ nižjo sekundarno stopnjo izobrazbe (ravni ISCED 0–2). Največja odstopanja med ravni ISCED so bila zabeležena na Irskem in v Avstriji. Po drugi strani je bila Litva edina država EU, kjer je enak odstotek ljudi z visoko in nizko stopnjo izobrazbe namenil vsaj 150 minut na teden aerobni telesni dejavnosti.

3.3 Aktivnosti Zveze društev upokojencev Slovenije

Ena od organizacij, ki v Sloveniji aktivno skrbi za šport upokojencev, je Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS).

Temeljna oblika organiziranja Zveze društev upokojencev Slovenije so društva upokojencev, ki združujejo člane – z nekaj izjemami – po krajevnem principu. DU se povezujejo v Pokrajinske zveze društev upokojencev – PZDU (Ljubljana z okolico, Južnoprimorska, Severnoprimorska, Gorenjska, Dolenjska, Celjska, Koroška, Šaleška, Zgornja Podravska, Pomurska, Spodnja Podravska, Zasavska in Posavska PZDU), ki so bile ustanovljene kot povezovalni člani med društvi upokojencev in Zvezo društev upokojencev Slovenije kot osrednjo upokojensko organizacijo v državi. PZDU so članice ZDUS, njihovi člani pa DU.

V Zvezo društev upokojencev Slovenije je bilo 2011 vključenih 507 društev upokojencev, ki združujejo 228.405 članov¹¹.

¹¹ <https://zdus-zveza.si/o-nas/organiziranost-zveze/>

Društva upokojencev, vključena v pokrajinske zveze in ZDUS, na področju športa in rekreacije izvajajo številne dejavnosti. Šport, rekreacija in gibalna kultura predstavljajo pomemben dejavnik pri ohranjanju in kreptvi našega zdravja.

V letu 2020 so zabeležili:¹²

- 1.662 rekreacijskih pohodov z 8.294 udeleženci, kar je bilo zaradi epidemije COVID-19 1.781 pohodov in 33.846 udeležencev manj kot leto prej,
- 342 pohodov v gore s 4.294 udeleženci, kar je bilo zaradi epidemije COVID-19 275 pohodov in 5.472 udeležencev manj kot leta 2019,
- 467 kolesarskih izletov s 1.656 udeleženci, kar je bilo zaradi epidemije COVID-19 608 kolesarskih izletov in 7.359 udeležencev manj kot leto prej, ter
- 147 različnih rekreativnih izletov s skupaj 3.678 udeleženci, kar je bilo zaradi epidemije COVID-19 508 rekreativnih izletov in 22.617 udeležencev manj kot leta 2019.

ZDUS organizira tudi druge oblike množične rekreacije, med katere uvrščajo npr. organizirane vadbe joge, fitnesa, rekreacijsko telovadbo in tedenska razgibavanja. Zaradi epidemije COVID-19 so pri teh oblikah zaznali izjemno velik upad.

Zveza društev upokojencev organizira tudi državne športne igre (DŠI). Te se izvajajo enkrat letno, med 10. in 20. oktobrom v tekočem letu, v naslednjih športnih panogah:

- balinanje,
- kegljanje,
- šah,
- strelstvo,
- lov rib s plovcem,
- pikado,
- kegljanje s kroglo na vrvici.¹³

¹²<https://zdus-zveza.si/komisija-za-sport-rekreacijo-in-gibalno-kulturo/sport-rekreacija-in-gibalna-kultura/>

¹³ <https://www.mzu-lj.si/308/drzavne-sportne-igre-zdus>

4 Zaključek

Zaključimo lahko, da je znanstvena obravnava športa, fizične aktivnosti in staranja relativno novo področje. Kako pomembno postaja to področje in kakšne spremembe so se zgodile v pojmovanju športa in fizične aktivnosti starejših, je razvidno tudi iz ukrepov Svetove zdravstvene organizacije. Ta je sprejela Globalni akcijski načrt Svetovne zdravstvene organizacije o telesni dejavnosti 2018–2030. Pomen športa in telesne aktivnosti za vse je razviden tudi iz Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji.

Študija literature in predhodnih raziskav nas je pripeljala do spoznanja, da je strokovna terminologija na tem področju zelo neenotna. Čeprav je pomen izrazov »šport« in »fizična aktivnost« dobro pojasnjen, se v znanstveni literaturi pogosto uporabljajo tudi drugi izrazi. Prav tako za ukvarjanje s športom in fizično aktivnostjo ni enotnega mnenja, kje je meja starosti. Nekateri postavljajo starostno mejo 60 let, drugi 65 let, tretji upokojujev.

Znanost je relativno dobro raziskala in tudi dokazala, katere koristi prinašata šport in fizična aktivnost. Prav tako so dokaj dobro raziskani mehanizmi motivacije in motiviranja starejših za šport in fizično aktivnost. Dokazano je, da fizična neaktivnost škoduje zdravju in da imata šport in fizična aktivnost številne koristne učinke. Ni pa jasno postavljenega enotnega kriterija, kolikšna je optimalna količina športa in fizične aktivnosti za starejše ljudi. Opazili smo, da so različni avtorji zlasti v zadnjih dvajsetih letih izdelali številna priporočila, vendar so si med seboj različna.

Statistični podatki tudi za Slovenijo kažejo, da so deleži fizično aktivnih mlajših prebivalcev, ki so bili aktivni vsaj enkrat tedensko v letu 2019, v Sloveniji večja od povprečja držav Evropske unije. Delež starejših fizično aktivnih prebivalcev Slovenije pa je manjši od povprečja Evropske unije. Največjo razliko med deležema ljudi različne starosti, ki se ukvarja s športom ali so fizično aktivni vsaj enkrat tedensko, sta zabeležili Grčija in Slovenija (57 oziroma 56 odstotnih točk). Menimo, da je to posledica neustrezne politike države med leti 2000 in 2014 na področju športa. Kot smo navedli, je zakonodajalec leta 2000 v Nacionalni program športa zapisal, da imajo športne aktivnosti otrok in mladine zaradi vpliva na razvoj mladega človeka prednost v nacionalnem programu športa v Sloveniji.

Z današnjega vidika je že sama dikcija nesprejemljiva. Slovenski športniki so v tem obdobju dosegli številne mednarodne uspehe, vključujoč medalje na svetovnih prvenstvih in olimpijskih igrah, kar je impozantno in vse pohvale vredno. Vendar po drugi strani na podlagi rezultatov raziskave EUROSTAT lahko rečemo, da je politika popolnoma zapostavila šport in fizično aktivnost starejših.

Izredno aktivna na področju športa in fizične aktivnosti starejših je Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS). Na podlagi njihovih javno objavljenih poročil smo ocenili, da je bilo v letu 2019 (pred epidemijo COVID-19) v njihove aktivnosti športa in fizične aktivnosti vključenih približno 75.000 udeležb (govorimo o številu udeležb). Nekateri udeleženci so se najbrž udeležili več različnih dogodkov, zato je število ljudi, vključenih v te dogodke, najbrž manjše. Ker je ZDUS organizacija civilne družbe, gre še vedno za zelo velike številke. Glede na celotno populacijo upokojencev pa ta delež ne presega 10–15 % populacije upokojencev. Zato menimo, da sta politika in management pred izzivom, kako izboljšati obstoječe stanje. Naši predlogi so:

- Določiti je treba merljive cilje.
- Opredeliti je treba vsebine športa in fizične aktivnosti starejših, ki so v Sloveniji dejansko izvedljivi.
- Aktivnosti je treba finančno ovrednotiti in zagotoviti vire sredstev.
- Začeti je treba obširno, državno kampanjo za promocijo športa in fizične aktivnosti med starejšimi.
- V okviru obstoječih institucij je treba usposobiti izvajalce (trenerje, inštruktorje, motivatorje).
- Na javnem razpisu je treba izbrati izvajalske organizacije.

Verjamemo, da je povečanje deleža starejših, vključenih v šport in telesne aktivnosti, lahko zgolj posledica sistematičnih ukrepov.

Literatura

- Aldwin, C. M., & Gilmer, D. F. (1999). Immunity, disease processes, and optimal aging. In J. C. Cavanaugh in S. Krauss Whitbourne (eds). *Gerontology: An Interdisciplinary Perspective*. New York: Oxford Academic
- DOI: <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195115468.003.0005>
- Atchley, R. (1989). A Continuity Theory of Normal Aging. *The Gerontologist*, 29, 183–190.

- Bragina, I. C. Voelcker-Rehage, C. (2018). The exercise effect on psychological well-being in older adults—a systematic review of longitudinal studies, *German Journal of Exercise and Sport Research*, 2018(48), 323–333. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12662-018-0525-0>
- Dionigi, R. (2011). Leisure and Identity Management in Later Life: Understanding Competitive Sport Participation Among Older Adults. *World Leisure Journal*, 44(3), 4-15. DOI:10.1080/04419057.2002.9674274
- Edemekong, F. Bomgaars, D. Sukumaran S. et al. (2022). Activities of Daily Living. [Updated 2022 Jul 3]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470404/>
- Fass, E. Pyun, H. Schlesinger, T. (2020). Perception of aging in the relation between sport activity and self-rated health in middle and older age - A longitudinal analysis, *SSM - Population Health*, 11(10).
- Galloway, M. Jokl, P. (2000). Aging Successfully: The Importance of Physical Activity in Maintaining Health and Function. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 8(1), 37–44.
- Gard, M. Dionigi, R. Horton, S. Baker, J. Weir, P. Dionigi, C. (2017). The normalization of sport for older people? *Annals of Leisure Research*, 20(3), 253-272. DOI: 10.1080/11745398.2016.1250646
- Gayman, A. Fraser-Thomas, J. Dionigi, R. Horton, S. Baker, J. (2017). Is sport good for older adults? A systematic review of psychosocial outcomes of older adults' sport participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 164-185. DOI: 10.1080/1750984X.2016.1199046
- Jenkin, C. Eime, R. van Uffelen, J. Westerbeek, H. (2021). How to re-engage older adults in community sport? Reasons for drop-out and re-engagement. *Leisure Studies*. 40(4), 441-453. DOI: 10.1080/02614367.2021.1888310
- Jenkin, C. Eime, R. Westerbeek, H. O'Sullivan, G. van Uffelen, J. (2016). Are they 'worth their weight in gold'? Sport for older adults: benefits and barriers of their participation for sporting organisations. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(4), 663-680. DOI: 10.1080/19406940.2016.1220410
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H. et al. (2017) Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*, 17, 976. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4970-8>
- Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji (NPS), (Uradni list RS, št. 24/00 in 31/00 – popr.).
- Olson, J. Papatomas, A. Kritz, M. Ntoumanis, N. Quested, E. Thøgersen-Ntoumani, C. (2021). Challenges to Engaging Older Adults in a Group-Based Walking Intervention: Lessons From the Residents in Action Trial. *Journal of Aging and Physical Activity*, 30(5), 788–798. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.2021-0009>
- Resolucija o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023 (Uradni list RS, št. 26/14).
- Roberts, C. Phillips, L. Cooper, C. Gray, S. Allan, J. (2017). Effect of Different Types of Physical Activity on Activities of Daily Living in Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(4), 653–670. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0201>
- Spiteri, K. Broom, D. Hassan Bekhet, A. Xerri de Caro, J. Laventure, B. Grafton, K. (2019). Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-Aged and Older Adults—A Systematic Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(6), 929-944. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.2018-0343>
- Walsh, D. B. Green, C. Holahan, C. Cance, J. Lee, D.. (2019). Healthy aging? An evaluation of sport participation as a resource for older adults in retirement. *Journal of Leisure Research*, 50(1), 56-80. DOI: 10.1080/00222216.2018.1554092
- Wang, M., Shi, J. (2013). Psychological Research on Retirement. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 209-233. DOI: 10.1146/annurev-psych-010213-115131
- World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization.