

I.11 TELESNA (NE)AKTIVNOST STAREJŠIH V SLOVENIJI

Renata Slabe Erker, Tjaša Bartolj,

Inštitut za ekonomska raziskovanja

Ključne ugotovitve:

- Za ženske je manjša verjetnost neaktivnosti, povezane s sprehodi, vrtnarjenjem in drugimi lažjimi opravili v primerjavi z moškimi, a večja verjetnost neaktivnosti povezane s športom in težjimi opravili, glede na moške.
- Zanimivo je, da se verjetnost ne-ukvarjanja z zmerno telesno aktivnostjo povečuje z izobrazbo, medtem ko statistično značilnega vpliva izobrazbe na neaktivnost povezano s športom ne zaznamo.
- Razširjenost družabnega omrežja zmanjšuje verjetnost neaktivnosti povezane z zmerno porabo energije, ne zaznamo pa statistično značilnega vpliva na športno neaktivnost.
- Z vidika politike na področju športne aktivnosti v Sloveniji je potrebno bolje vključevati ženske, zaposlene in tiste, ki živijo v urbanem okolju.

I./141

1. Uvod

Večina raziskav o povezavah demografskih, ekonomskih in družbenih lastnosti s telesno aktivnostjo se nanaša na aktivnost oziroma neaktivnost različnih starostnih skupin. Še največ pa se avtorji ukvarjajo s telesno aktivnostjo mladih, empirično dokazane ugotovitve in spoznanja o telesni aktivnosti starejših pa so redka. V tem prispevku bomo razkrili vpogled v telesno (ne)aktivnost starejših v Sloveniji na osnovi podatkov iz ankete SHARE (2011). Naš cilj je razumeti, kako osebne lastnosti posameznika v zrelih letih in družbene okoliščine, v katerih živi, sooblikujejo njegovo držo telesne neaktivnosti. Ob splošno znanem dejstvu, da gibanje ohranja kakovost življenja, še posebej v starosti, je namen te analize vključitev spoznanj v ustrezne javne zdravstvene in družbene programe starejših.

2. Teoretična izhodišča

Telesna aktivnost državljanov EU se iz leta v leto povečuje, medtem ko ostaja raven aktivnosti v splošnem nizka, razlike med posameznimi državami pa velike (Martinez-Gonzalez idr., 2001: 1143). Značilne regionalne razlike ravni in dinamike družbenih povezav ter športa so odkrili tudi Kohli, Hank in Künemund (2009: 338). Van Tuyckom in Scheerder (2010a: 8) sta pokazala, da štirje od desetih Evropejcev v prostem času nikoli ne izvajajo nobene telesne aktivnosti. V svoji naslednji študiji (2010b: 18) pa sta potrdila, da je telesna aktivnost v Evropi in njenih članicah odvisna od geografske in družbene stratifikacije. V prej

omenjeni študiji avtorja empirično dokazujeta, da so najmanj aktivne skupine v Evropi jugovzhodni Evropejci, ženske, starejši, tisti z nižjo izobrazbo in tisti, ki živijo na podeželju. Avtorja sta opozorila, da se njihovi rezultati nanašajo na celotno Evropo, in ne na razlike v dejavnikih vplivanja med posameznimi državami. Družbene in kulturne razlike med državami so namreč zelo pomembne pri pripravi nacionalnih programov spodbujanja telesne aktivnosti državljanov in pri ciljanju ukrepov na najmanj aktivne skupine populacije.

Myck (2010: 6) v svoji raziskavi, narejeni na osnovi podatkov SHARE, ugotavlja, da obstajajo značilne razlike v ravni telesne aktivnosti tudi med evropsko populacijo 50+ in da velikega dela teh razlik ne moremo pojasniti z značilnostmi posameznika. To spet nakazuje na odločilnost nacionalnih in kulturnih dejavnikov pri pojasnjevanju razlik med evropskimi državami.

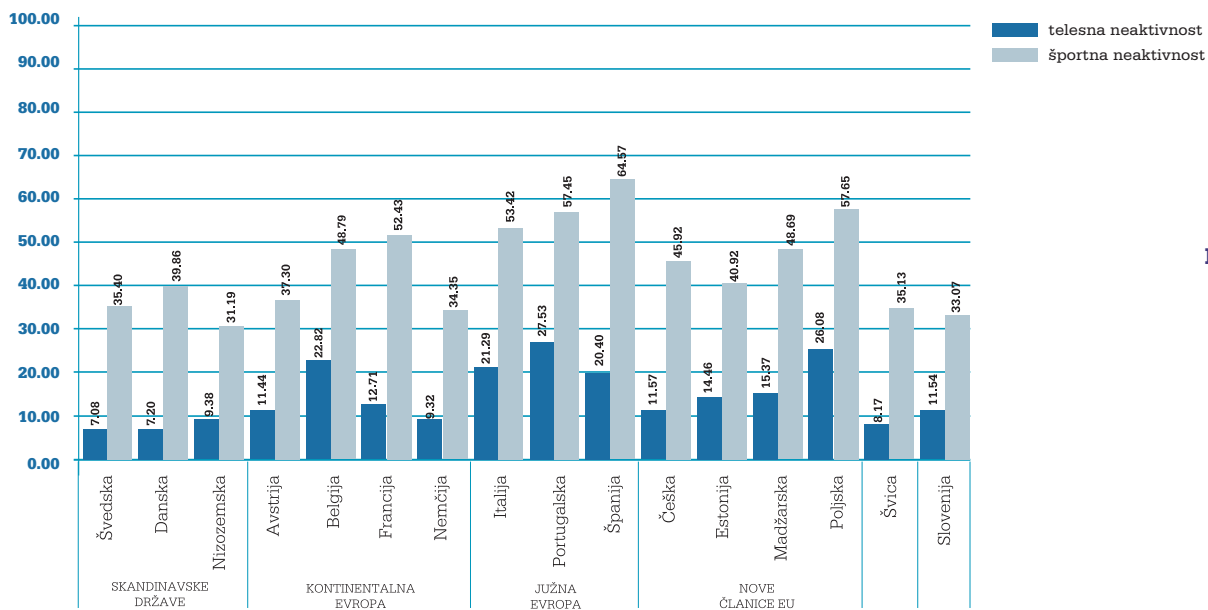
V Sloveniji se po podatkih ankete ISSP (2007) dobrih 22 % anketirancev vsak dan ukvarja s športno aktivnostjo, kar je nad povprečjem EU (16 %). Podobno velja tudi za starejše. Med anketiranci v starostni skupini 56–65 let je delež redno (dnevno) športno aktivnih skoraj 23 %. Ta delež je precej nad povprečjem EU, ki znaša okoli 16 %. Prav tako so nadpovprečno redno športno aktivni tisti, ki so starejši od 65 let, saj je delež takih anketirancev v Sloveniji 21%, povprečni delež v EU pa je 18 %. Pri obeh starostnih skupinah je Slovenija blizu povprečja EU tudi v razredu izvajanja športne aktivnosti večkrat na teden. Pri vključevanju v organizirano športno rekreacijo pa se redno, tj. vsakodnevno ali večkrat tedensko, med anketiranci, starimi od 56 do 65 let, vključuje 11 % (EU povprečje 8 %), med anketiranci, starejšimi od 65 let, pa 5 % (EU 6 %) (Kustec Lipicer idr., 2012: 211).

Bolj povprečna oziroma v nekaterih segmentih celo podpovprečna je slika popolnoma neaktivnih v teh dveh starostnih skupinah. Med anketiranci, starimi od 56 do 65 let, je neaktivnih 26 % (v EU 27 %), med starejšimi od 65 let pa 39 % (v EU 38 %). Približno 72 % anketirancev, starih med 56 in 65 let, v zadnjem letu (2007) nikoli ni sodelovalo v organizirani športni aktivnosti (klubi, društva) (EU-povprečje okoli 76 %), med tistimi nad 65 let pa je takih skoraj 93 % (EU povprečje približno 85 %) (Kustec Lipicer idr., 2012: 211).

Po anketi SHARE imamo v Sloveniji v populaciji 50+ 33 % anketirancev, ki se ne ukvarjajo s športom ali drugimi težjimi opravili, in okoli 12 % anketirancev, ki ne prakticirajo niti sprehodov ali lažjih opravil. S temi podatki se Slovenija uvršča ob bok zahodnoevropskih držav. Poudariti je treba, da je telesna aktivnost v anketi SHARE definirana širše od tiste v anketi ISSP. Medtem ko v ISSP telesno aktivnost v prostem času razumejo kot ukvarjanje s športom oz. telovadbo in jo zato lahko poimenujemo tudi rekreacija ali šport, pa v SHARE zahtevnejšo telesno aktivnost razumejo kot šport, težka gospodinjstva ali druga opravila, ki zahtevajo fizični napor, zmerno telesno aktivnost pa kot vrtnarjenje, čiščenje avta, sprehod in podobno.

SLIKA 1: DELEŽ TELESNO NEAKTIVNIH ANKETIRANCEV PO DRŽAVAH IN PO DVEH VRSTAH TELESNE AKTIVNOSTI – ZMERNI IN ZAHTEVNEJŠI

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE.



I./143

Večina raziskav na področju telesne aktivnosti oziroma ukvarjanja s športom te aktivnosti povezuje z nekaterimi demografskimi dejavniki, kot sta spol in starost, ter družbeno-ekonomskimi dejavniki, kot so izobrazba, dohodek, zdravje in družabnost. Redke od teh raziskav se nanašajo posebej na populacijo starejših. Med njimi lahko omenimo izsledke raziskave Thorgensen-Ntoumanijeve (2009: 293). Avtorica ugotavlja, da je dober kazalec za športno udeleževanje starejših to, koliko se s športom ukvarjajo njihovi prijatelji. Pedersenova in soavtorji (2009: 790) so na primer ocenjevali pripravljenost ljudi za spremembo njihove telesne aktivnosti in ugotovili, da se s starostjo pripravljenost na spremembe zmanjšuje. Nizozemska raziskava (Droomers idr., 2001: 565) kaže, da so pri skupini starejših od 45 let gmotne težave in slabše zdravje manj izobraženih dodatno napovedovali znižanje telesne aktivnosti v prostem času. Aichberger s soavtorji (2010) v svoji študiji, ki temelji na podatkih SHARE, dokazuje, da zmerna in intenzivna telesna aktivnost ščitita pred kognitivnim upadom v starosti. Rekreativno udeleževanje je lahko še posebej pomembno takrat, ko so prisotni drugi dejavniki tveganja kognitivnega upada.

3. Podatki in metoda

Za ocenjevanje verjetnosti vplivanja demografskih in družbeno-ekonomskih lastnosti starejšega posameznika na njegovo telesno aktivnost izpeljemo dva logit modela. Uporabljamo podatke SHARE iz 4. vala zbiranja, objava 1.1.1, ki je bila objavljena 28. marca 2013. Vzorec je reprezentativen za starejše državljane od 50 let naprej, ki prebivajo v zasebnih gospodinjstvih. V bazi imamo na voljo 2710 opazovanj iz Slovenije.

Za namen naše analize je bilo odgovore anketirancev, kodirane z npr. –15 (ni informacije), –2 (zavrne odgovor), –1 (ne vem), –12 (ne vem/zavrnitev) ali –8 (se ne nanaša), najprej treba pretvoriti v manjkajoče vrednosti, potem pa še spremeniti vrednosti nekaterih obstoječih spremenljivk oziroma ustvariti nove spremenljivke, kot bo v nadaljevanju podrobno opisano.

TABELA 1: PORAZDELITEV ANKETIRANCEV GLEDE NA NJIHOVO ZMerno IN INTENZIVNO TELESNO AKTIVNOST

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE.

I./144

RAZRED	ZMerna TELESNA AKTIVNOST			PREKOMERNA TELESNA AKTIVNOST		
	FREKVENCA	ODSTOTEK	KUMULATIVNI ODSTOTEK	FREKVENCA	ODSTOTEK	KUMULATIVNI ODSTOTEK
Večkrat na teden	1,917	70,95	70,95	1,033	38,23	38,23
Enkrat na teden	252	9,33	80,27	427	15,80	54,03
Od enkrat do trikrat na mesec	221	8,18	88,45	348	12,88	66,91
Komaj kdaj oz. nikoli	312	11,55	100,00	894	33,09	100,00

Odvisna spremenljivka v modelu – telesna aktivnost (zmerna ali intenzivna) temelji na anketnem vprašanju: »Kako pogosto izvajate telesne aktivnosti, ki zahtevajo zmerno/intenzivno porabo energije?« Anketiranci so izbirali odgovore med »več kot enkrat na teden«, »enkrat na teden«, »od enkrat do trikrat na mesec« in »komaj kdaj oz. nikoli«.

Ustrezna spremenljivka v modelu (neaktint_d in neaktzm_d) je enaka 1, če oseba ni telesno aktivna, sicer je enaka 0.

Naš podatkovni niz vključuje vrsto binarnih spremenljivk: ženska je enako 1, če je vprašani ženskega spola; urbano je enako 1, če živi v urbanem okolju; zaposleni je enako 1, če je anketirani zaposlen; bolezen je enako 1, če ima vprašani evidentirano vsaj eno bolezen; D je enako 1, če je anketiranec brez rednega dohodka, pri čemer niso upoštevani socialni prejemki.

Odgovori anketiranih na vprašanje o velikosti gospodinjstva se razprostirajo od 0 do 9 članov gospodinjstva. Iz teh odgovorov smo tvorili spremenljivko gospodinjstvo, ki lahko zavzema tri vrednosti – 0 (en član gospodinjstva), 1 (dva člana gospodinjstva) in 2 (trije ali več članov gospodinjstva). Uporabimo tudi podatke o starosti anketiranih (od 50 do 99 let), številu let izobraževanja (od 0 do 24), logaritmu dohodka (pokojnine, plačila zaposlenih in samoplačila zaposlenih) ter razširjenosti družabnega omrežja (od 0 do 7 članov družabnega omrežja).

Opisne statistike spremenljivk iz modelov prikazujemo v tabeli 2.

TABELA 2: OPISNE STATISTIKE SPREMENLJIVK IZ MODELA (N = 2710)

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE.

	ARITMETIČNA SREDINA	STANDARDNI ODKLON	MINIMALNA VREDNOST	MAKSIMALNA VREDNOST
Starost	65,7	10,0	50	99
Število let izobraževanja	10,2	3,7	0	24
Število članov gospodinjstva	2,3	1,1	0	9
Število članov družabnega omrežja	1,8	1,2	0	7
Neto letni dohodek v EUR	4.815	8.980	0	250.000

I./145

4. Rezultati

Ocenili smo dva logit modela za telesno neaktivnost, vezano na zmerno in intenzivno porabo energije populacije 50+ za Slovenijo. Rezultati so prikazani v Tabeli 3.

TABELA 3: LOGIT MODEL ZA NAPOVEDOVANJE NEAKTIVNOSTI (MODEL 1 – Z ZMERNO PORABO ENERGIJE; MODEL 2 Z INTENZIVNO PORABO ENERGIJE) STAREJŠIH ZA SLOVENIJO, MEJNI UČINKI

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE.

SPREMENLJIVKA	MODEL 1		MODEL 2	
	dy/dx	Se	dy/dx	Se
Ženska	-0,0167109	0,0234966	0,1409572***	0,0259668
Starost	0,006925***	0,0013474	0,0088814***	0,0016511
Izobrazba	0,0095269**	0,0034589	-0,0046648	0,0038913
Gospodinjstvo	-0,0449967**	0,0168008	-0,0679463***	0,0193913
Zaposlen	0,070301	0,0415732	0,1266523***	0,0329924
Log(dohodek)	-0,0881192***	0,0102094	-0,1040425***	0,0114000
D	-0,4043416***	0,0317354	-0,7150862***	0,0449945
Št. članov druž. omrežja	-0,0874958***	0,0116766	-0,0131952	0,0111249
Bolezni	0,0693836**	0,024176	0,1895415***	0,0282307
Urbano	-0,0203308	0,0236461	0,0700829**	0,0261653

Poglejmo si najprej rezultate za prvi model. Ti kažejo, da je verjetnost telesne neaktivnosti zmerne intenzivnosti pri starejših nižja za posameznike z dohodkom v primerjavi s tistimi brez dohodka ($-0,4043416$), a se z velikostjo dohodka zmanjšuje ($-0,0881192$). Mejni učinek starosti na neaktivnost je $0,006925$, kar pomeni, da se z vsakim letom staranja pri povprečnih vrednostih ostalih spremenljivk verjetnost neaktivnosti povprečno poveča za $0,69$ odstotne točke. Prav tako se verjetnost neaktivnosti zmanjšuje z razširjenostjo družabnega omrežja in s številom članov gospodinjstva. Z vsakim novim članom družabnega omrežja/gospodinjstva se verjetnost za neaktivnost zmanjša za $8,74$ oziroma $4,49$ odstotne točke. Za starejše, ki imajo vsaj eno bolezen, je verjetnost telesne neaktivnosti zmerne intenzivnosti večja za $6,93$ odstotne točke v primerjavi s tistimi, ki nimajo bolezni. Telesna neaktivnost pa se malenkostno povečuje še s številom let izobrazbe. Z vsakim dodatnim letom izobraževanja se verjetnost neaktivnosti poveča za $9,52$ odstotne točke. Statistično značilnih razlik med moškimi in ženskami, med tistimi, ki živijo v ruralnem in urbanem okolju, ter med zaposlenimi in upokojenimi nismo odkrili.

Rezultati za drugi model so po pričakovanjih nekoliko drugačni od tistih za prvi model. Rezultati za verjetnost telesne neaktivnosti visoke intenzivnosti namreč kažejo, da je ta višja za ženske v primerjavi z moškimi (za $14,09$ odstotne točke), za posameznike, ki živijo v urbanem okolju, v primerjavi s tistimi, ki živijo v ruralnem okolju (za $7,00$ odstotnih točk), za zaposlene v primerjavi z upokojenimi (za $12,66$ odstotne točke) in za tiste, ki imajo odkrito bolezen, v primerjavi z zdravimi (za $18,95$ odstotne točke). Povečuje pa se tudi z vsakim letom starosti, in sicer za $0,88$ odstotne točke. Tako kot pri zmerni telesni neaktivnosti tudi tukaj velja, da je verjetnost športne neaktivnosti manjša pri posameznikih z dohodkom v primerjavi s tistimi brez dohodka, in sicer za $71,50$ odstotne točke, in se z velikostjo dohodka zmanjšuje ($-0,1040425$). Prav tako se verjetnost zmanjšuje s številom članov gospodinjstva ($-0,0679463$). Statistično značilnih razlik med posamezniki z manjšim ali večjim družabnim omrežjem ter med posamezniki z več ali manj leti izobrazbe pa nismo zaznali.

5. Ugotovitve in sklep

S primerjavo rezultatov za model neukvarjanja z zmerno telesno aktivnostjo in za model neukvarjanja z zahtevnejšo telesno aktivnostjo pridemo do zanimivih zaključkov. Predznak mejnih učinkov se spremeni pri spolu, saj je za ženske manjša verjetnost neaktivnosti, povezane s prehodi, vrtnarjenjem in drugimi lažjimi opravili, v primerjavi z moškimi, a večja verjetnost neaktivnosti, povezane s športom in težjimi opravili, glede na moške. Zanimivo je, da se verjetnost neukvarjanja z zmerno telesno aktivnostjo povečuje z izobrazbo, medtem ko statistično značilnega vpliva izobrazbe na neaktivnost, povezano s športom, ne zaznamo. Iz tega lahko sklepamo, da zmerno telesno aktivnost bolj izobraženi starostniki nadomeščajo z drugimi oblikami aktivnosti, morda družabnimi, izobraževalnimi. Podobno velja za tiste z rednimi prejemki, ki telesno aktivnost morda nadomeščajo z drugimi oblikami aktivnosti. Tudi druge raziskave so le redkokdaj potrdile vpliv izobrazbe na ukvarjanje oziroma neukvarjanje s športom. Razširjenost družabnega omrežja zmanjšuje verjetnost neaktivnosti,

povezanih z zmerno porabo energije, spet pa ne zaznamo statistično značilnega vpliva na športno neaktivnost.

Dejstvo, da je posameznik zaposlen ali upokojen in ali živi na podeželju ali v mestu, nima statistično značilnih vplivov na neukvarjanje z lažjimi telesnimi dejavnostmi oziroma opravili, je pa večja verjetnost, da bo zaposleni v primerjavi z upokojenim in tisti, ki živi v urbanem okolju, v primerjavi s tistim, ki živi na podeželju, telesno neaktiven v smislu zahtevnejšega dela oz. športa.

Iz tega lahko izpeljemo nekaj predlogov za usmerjanje politike na področju gibanja starejših. V smislu športa so slabše vključene predvsem naslednje skupine starejših: ženske, zaposleni in tisti, ki živijo v urbanem okolju. Starejše ženske športno rekreacijo morda nadomeščajo z lažjimi aktivnostmi, kot so sprehodi in vrtnarjenje. Zaposleni pa imajo seveda na voljo manj prostega časa nasploh in tudi za telesne aktivnosti. Glede uvajanja ukrepov na delovnem mestu za povečanje telesne aktivnosti zaposlenih so mnenja strokovnjakov zelo različna. Nekateri sicer dajejo prednost ukrepom, usmerjenim na delovno aktivno prebivalstvo, kot so redni programi vadbe za določene poklice, prehransko svetovanje, sprostitvene tehnike in varstvo zdravja pri delu (Schneider in Becker, 2005: 421), drugi pa imajo zadržke glede ukrepov, kot so svetovanje o telesni aktivnosti na delovnem mestu, saj niso stroškovno učinkoviti v kratkem času (Proper idr., 2004: 36). Verjetnost manjše aktivnosti starejših, ki živijo v urbanem okolju, v primerjavi s starejšimi, ki živijo v ruralnem okolju, sovpada s slovensko infrastrukturno zgodbo. Slovenija sicer sodi med države z večjim deležem zelenih površin, a raje kot z urejanjem njihove športne funkcionalnosti gradimo športne objekte zaprtega tipa, ki so običajno namenjeni tudi omejeni skupini državljanov. Za gibanje starejših državljanov v urbanem okolju pa so pomembne predvsem dostopnost, urejenost, varnost in opremljenost (pitna voda, klopi, sanitarije, prehodi za invalide) zelenih površin večjega obsega (kot npr. park Tivoli z okolico v Ljubljani). Vpliv določene vrste športne infrastrukture je namreč zelo različen po starostnih skupinah in ga je za načrtovanje vseživljenjske aktivnosti dobro poznati. Na primer razpoložljivost bazenov je pomembna v otroštvu in v času odraščanja, razpoložljivost centrov za fitnes, dvoran in športnih igrišč, kar se večinoma gradi v Sloveniji, pa za mlade odrasle (Wicker idr., 2009: 115–116). Neustrezna infrastruktura ali njena previsoka cena (nenazadnje se verjetnost neaktivnosti v obeh modelih zmanjšuje s povečanjem dohodka), ki vključuje tudi potne stroške dostopanja, je v tranzicijskih državah posledica tradicionalne usmerjenosti športa k mladim in dosežkom v profesionalnem športu. Po eni strani je ta politika prinesla številne svetovno uspešne športnike in utrdila nacionalno podobo države, po drugi strani pa so bili programi in financiranje športa za vse, zlasti za starejše, vrsto let zanemarjeni – tako v praksi, medijih, politiki kot družbi nasploh.

Literatura

- Aichberger, M., Busch, M., Reischies, F., Ströhle, A., Heinz, A., Rapp, M. (2010): »Effect of physical inactivity on cognitive performance after 2.5 years of follow-up. Longitudinal results from the Survey of Health, Ageing, and Retirement (SHARE). Research Report«. *GeroPsych* 23: 7–15.
- Droomers, M., Schrijvers, C., Mackenbach, J. (2001): »Educational level and decreases in leisure time physical activity: predictors from the longitudinal GLOBE study«. *Journal of Epidemiology and Community Health* 55: 562–568.
- ISSP Research Group (2009): International Social Survey Programme: Leisure Time and Sports – ISSP 2007. *GESIS Data Archive*, Cologne. ZA4850 Data file Version 2.0.0.
- Kohli, M., Karseten, H., Künemund, H. (2009): »The social connectedness of older Europeans: patterns, dynamics and contexts«. *Journal of European Social Policy* 19: 327–340.
- Kustec Lipicer, S., Slabe Erker, R., Bartolj, T. (2012): *Javnopolični ukrepi in modeli športne politike v Sloveniji*. Ljubljana: FDV, IER.
- Martinez-Gonzalez, M. A., Varo, J. J., Santos, J. L., De Irala, J., Gibney, M., Kearney, J., Martinez, A. (2001): »Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union«. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 33: 1142–1146.
- Myck, M. (2010): »Physical activity patterns of European 50+ populations«. *Advances in Rehabilitation*, 3: 6–13.
- Pedersen, P. V., Kjoller, M., Ekholm, O., Gronbaek, M., Curtis, T. (2009): »Readiness to change level of physical activity in leisure time among physically inactive Danish adults«. *Scandinavian Journal of Public Health* 37: 785–792.
- Proper, K., de Bruyne, M., Hildebrandt, V., van der Beek, A., Meerdering, W. J., van Mechelen, W. (2004): »Costs, benefits and effectiveness of worksite physical activity counseling from the employer's perspective«. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health* 30 (1): 36–46.
- Schneider, S., Becker, S. (2005): »Prevalence of physical activity among the working population and correlation with work-related factors: Results from the first German national health survey«. *Journal of Occupational Health* 47 (5): 414–423.
- Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) (2013): *Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. 4 Wave Release 1.1.1*. SHARE: München.
- Thorgensen-Ntoumani, C. (2009): »An ecological model of predictors of stages of change for physical activity in Greek older adults«. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19 (2): 286–296.
- Van Tuyckom, C., Scheerder, J. (2010a): »A multilevel analysis of social stratification patterns of leisure-time physical activity among Europeans«. *Science & Sports* 25: 304–311.

- Van Tuyckom, C., Scheerder, J. (2010b): »Sport for All? Insight into stratification and compensation mechanisms of sporting activity in the 27 European Union member states«. *Sport Education and Society* 15: 495–512.
- Wicker, P., Breuer, C., Pawlowski, T. (2009): »Promoting Sport for All to Age-specific Target Groups: the Impact of Sport Infrastructure«. *European Sport Management Quarterly* 9: 103–118.