



# Raziskava o gibalnih interesih starostnikov

## (Povzetek ugotovitev vprašalnika)

### 1 SPLOŠNO O VPRAŠALNIKU

Vprašalnik je bil ustvarjen za Podravsko regijo, anketiranje pa je potekalo med 1. januarjem in 1. aprilom 2021. S pomočjo vprašalnika smo želeli izvedeti o gibalnih interesih starostnikov. Zanimalo nas je, koliko se starostniki gibljejo, zakaj se gibljejo, kako bi se radi gibal in koliko so pripravljeni plačati za gibalne dejavnosti. Vprašanja so bila informativne narave, s pomočjo katerih ugotovitev, bi lahko lažje zasnovali za starostnike zanimive, privlačne in dostopne gibalne dejavnosti.

### 2 STRUKTURA VPRAŠALNIKA

V anketi želimo pridobiti podatke, ki nam bodo nudili vpogled v sestavo ciljne skupine (kje in koliko je oseb, katere želimo doseči). Nato nas zanima, v čem prepoznajo glavne vzgibe za udeležbo (npr. druženje, krepitev zdravja, osebni cilji). Zanima nas tudi, kaj so dejavniki, ki jih na vadbi pritegnejo bodisi glede načina dela, okolja ali ciljev. Sestavljeno anketo smo oblikovali v spletni aplikaciji *Google vprašalnik* in ga poslali v pregled mentorici.

Vprašalnik sestavlja 8 vprašanj.

- Prva 3 vprašanja so splošne demografske narave (spol, starost, kraj bivanja).
- Druga 3 vprašanja so namenjena poizvedovanju o njihovih gibalnih interesih (koliko časa se gibljejo na teden, razlog njihovega gibanja, kaj jih navdušuje pri gibalnih aktivnostih).
- Sedmo vprašanje poizveduje o njihovi pripravljenosti investirati v gibalne dejavnosti (koliko so pripravljeni plačati za gibalne aktivnosti).
- Osmo vprašanje ugotavlja, na kakšen način se informirajo (kje dobite informacije o aktivnostih).



## 3 REZULTATI VPRAŠALNIKA

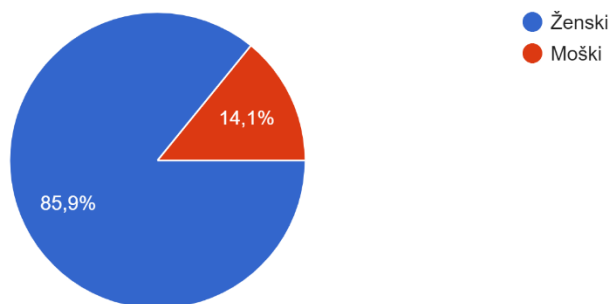
### 3.1 Opis rezultatov z grafi

Na vprašalnik >>Raziskava o gibalnih interesih starostnikov<<, je popolnoma odgovorilo **85 vprašanih**. 55 vprašanih je odgovorilo na spletni vprašalnik, 30 oseb pa je odgovorilo na tiskani verziji vprašalnika.

**Vprašanje: >>Spol<<.**

Od 85 vprašanih je **85,9% žensk** in **14,1% moških** odgovorov.

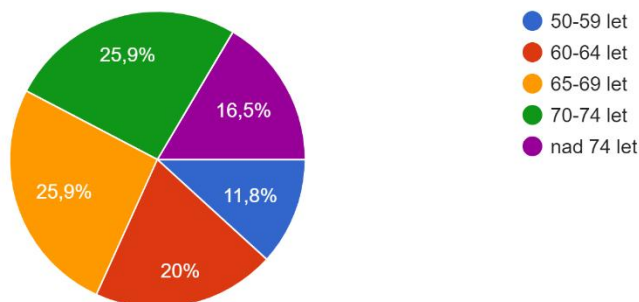
Spol  
85 odgovorov



**Vprašanje: >>V katero starostno skupino spadate?<<.**

Največ starostnikov spada v starostno skupino **od 65 do 69 let in 70 do 74 let**, kjer obe skupini znašata vsaka posebej **25,9%**. Starostna skupina **od 60 do 64 let** znaša 1/5 vseh starostnikov oz. **20%**. Najstarejša starostna skupina, **74 let in več**, se uvršča na 4. mesto z **16,5% deležom**. Najmanjši delež, **11,8%**, ima najmlajša starostna skupina, **od 50 do 59 let**.

V katero starostno skupino starostno skupino spadate?  
85 odgovorov





**Vprašanje: >>V kateri občini bivate?<<**

Anketiranci, ki so odgovorili na vprašalnik, z največjim deležem **42,4%** (36 odg.), prihajajo iz **občine Ptuj**. Manjši delež **11,8%** vseh odgovorov prihaja iz **občine Kidričevo**. **Občina Hajdina** in **občina Duplek** ne zaostajata veliko z deležem odgovorov **10,6%** iz **Hajdine** in **9,4%** iz **Dupleka**. Ostale občine se zvrstijo v naslednjem vrstnem redu: **Hoče – Slivnica 5,9%**; **Videm pri Ptuj in Maribor 4,7%**; **Markovci 3,5%**; **Slovenska Bistrica in Ormož 2,4%**; **Miklavž na Dravskem polju in Starše 1,2%**.

V kateri občini bivate?

85 odgovorov

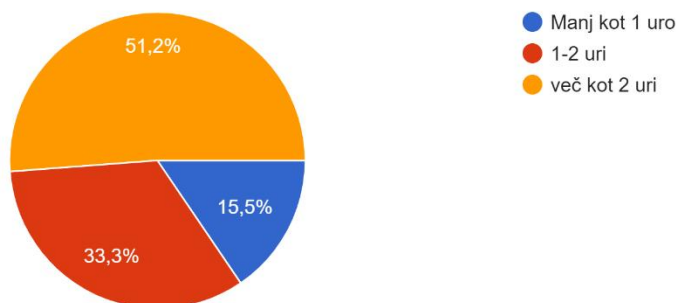


**Vprašanje: >>Koliko časa na TEDEN ste gibalno aktivni (nordijska hoja, organizirane vadbe, ples, kolesarjenje...)?<<**

Večina starostnikov, s **51,2%** odgovorov **so gibalno aktivni več kot 2 uri na teden**. Zmerno aktivni, **1 do 2 uri je 33,3% starostnikov**. Malo gibalno aktivnih starostnikov, **manj kot 1 uro na teden, je 15,5%** odgovorov.

Koliko časa na TEDEN ste gibalno aktivni (nordijska hoja, organizirane vadbe, ples, kolesarjenje...)?

84 odgovorov



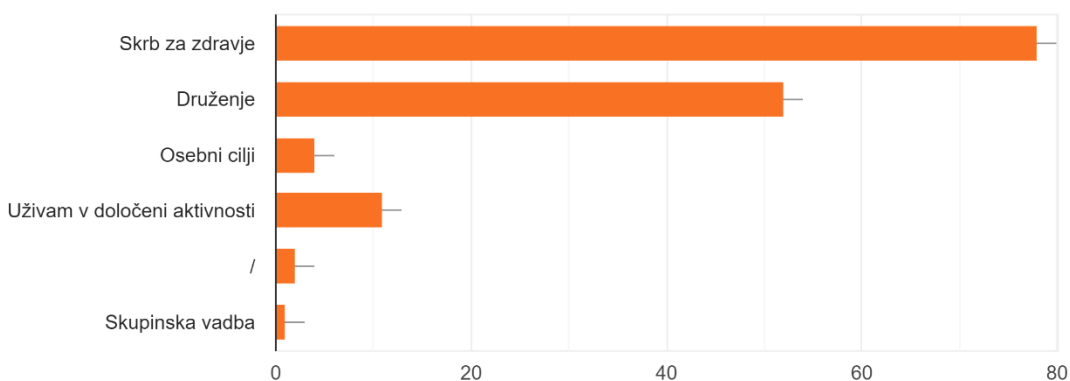


**Vprašanje: >>Zakaj bi se želeli udeleževati gibalnih aktivnosti?<<.**

Vprašanje o razlogih za gibanje je imelo 2 možna odgovora. **Skrb za zdravje** je razlog, ki ima največ odgovorov z deležem **91,8%**. **Druženje** zaseda drugo mesto z **61,2%** deležem. Razlogi z majhnim deležem se vrstijo po naslednjem vrstnem redu: **Uživam v določeni aktivnosti 12,9%**; **Osebnih cilji 4,7%**; **Drugo 2,4%**; **Skupinska vadba 1,2%**.

Zakaj bi se želeli udeleževati gibalnih aktivnosti? (Izberete lahko največ 2 odgovora!)

85 odgovorov

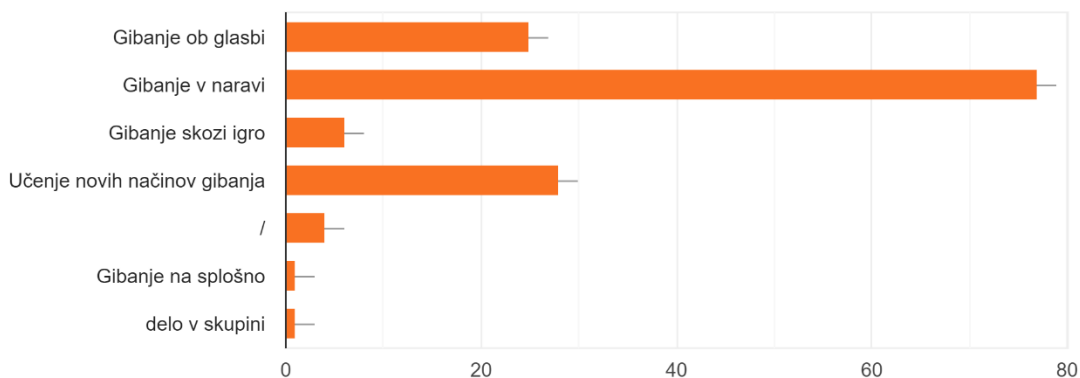


**Vprašanje: >>Kaj bi vas pri gibalni aktivnosti navdušilo?<<**

Vprašanje, kaj starostnike navdušuje pri gibalni aktivnosti ima 2 možna odgovora. Največji delež, **90,6%**, ima odgovor **gibanje v naravi**. V deležu vseh odgovorov sta si podobna odgovora, **učenje novih načinov gibanja s 32,9%** in **gibanje ob glasbi s 29,4%**. Ostali razlogi navdiha se vrstijo v naslednjem vrstnem redu: **Gibanje skozi igro 7,1%**; **Drugo 4,7%**; **Delo v skupini in Gibanje na splošno 1,2%**.

Kaj bi vas pri gibalni aktivnosti navdušilo? (Izberete lahko največ 2 odgovora!)

85 odgovorov



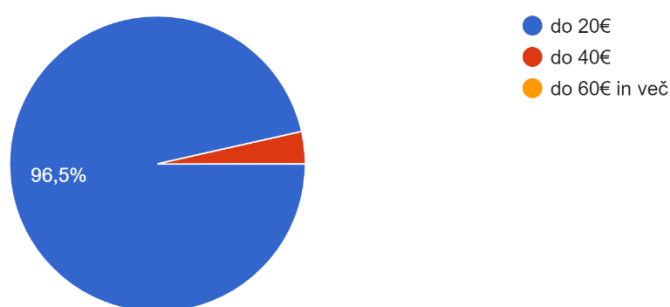


**Vprašanje: >>Koliko bi bili pripravljeni plačati za gibalno aktivnost, ki bi se izvajala štirikrat na mesec?<<**

Vprašanje, Koliko bi bili pripravljeni plačati za gibalno aktivnost, ki bi se izvajala štirikrat na mesec, ima eden možen odgovor. Z velikim deležem **96,5%**, je večina starostnikov pripravljena plačati do **20€ na mesec**. **Do 40€** za gibalno aktivnost, bi dalo **3,5%** starostnikov. Za možen odgovor **60€ in več**, ni odgovorila nobena oseba.

Koliko bi bili pripravljeni plačati za gibalno aktivnost, ki bi se izvajala štirikrat na mesec?

85 odgovorov

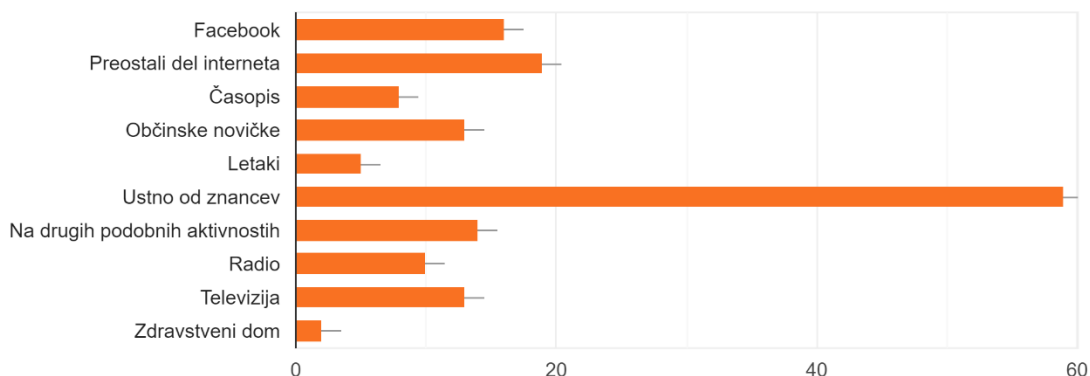


**Na vprašanje >> Kje najpogosteje dobite informacije o aktivnostih?<<**

Vprašanje, kje se informirajo starostniki, sta možna 2 odgovora. Odgovoru, **ustno od znancev**, znaša največji delež odgovorov **69,4%**. Ostali odgovori imajo podoben delež in se vrstijo po naslednjem vrstnem redu: **Preostali del interneta 22,4%**; **Facebook 18,8%**; **Drugo 16,5%**; **Občinske novičke in Televizija 15,3%**; **Radio 11,8%**; **Časopis 9,4%**; **Letaki 5,9%**; **Zdravstveni dom 2,4%**.

Kje najpogosteje dobite informacije o aktivnostih? (Izberete lahko največ 2 odgovora!)

85 odgovorov





## 4 SKLEPI IN UGOTOVITVE VPRAŠALNIKA

Iz rezultatov ankete je izrazito opazen večji delež žensk, kar se sklada tudi z opažanji, da se jutranje vadbe »1000 gibov za zdravje« pretežno udeležujejo predstavnice nežnejšega spola. Zaradi očitne razlike v deležu (moški/ženske = 1:5) se nam pojavlja vprašanje zakaj je temu tako. Del odgovora lahko sklepamo z rezultati odgovorov na peto vprašanje, ki sprašuje po motivu za udeležbo na skupinskih gibalnih aktivnostih. Prevladujoč odgovor je bil skrb za zdravje, kar lahko nakazuje na dejstvo, da so ženske v večji meri ozaveščene o pomenu gibanja za trajnostno vzdrževanje zdravega načina življenja. Sledil je odgovor, da je namen udeležbe druženje, kar lahko pomeni, da se ženske v večji meri počutijo osamljene, oziroma se aktivneje borijo proti osamljenosti, kot moški.

Iz drugega vprašanja lahko razberemo delež starostnih skupin, katere je anketa naslovila. Opazimo lahko, da je porazdelitev glede na določen starostni razpon dokaj enakomerna, vendar ob natančnejšem pregledu opazimo zanimiv podatek. Najobsežnejša starostna skupina je prva (50-59 let) z razponom 9 let. Razpon ostalih skupin obsega 4 leta, zaradi česar bi lahko pričakovali, da bo anketa zajela številčnejšo skupino anketirancev, umeščeno v prvo starostno skupino. Iz ankete je odgovor na vprašanje, zakaj je temu tako, težko razbrati. Vendar obstaja pomembna demografska ločnica v ciljni skupini ankete in sicer upokojitev (po zaključeni delovni dobi). Iz rezultatov lahko sklepamo, da je anketa dosegla predvsem posameznike, ki so se že upokojili. Na podlagi sledeče ugotovitve predpostavljamo, da o svojih gibalnih potrebah manj razmišljajo posamezniki, ki še vedno spadajo v delovno prebivalstvo.

Vložek anket je bil pretežno pridobljen v spletni obliki. Preko spletnega obrazca je anketo izpolnilo 55 anketirancev, v fizični obliki pa 30. Vprašanje številka tri, ki prikazuje regijsko porazdelitev dosega ankete, prikazuje večinsko udeležbo na območju občine Ptuj. Če povežemo ugotovitev s predhodno lahko sklepamo, da so starostniki na območju mesta Ptuj informacijsko bolj pismeni, kot starostniki, ki živijo na podeželju. Dejstvo lahko predstavlja usmeritev pri oblikovanju načrta oglaševanja novih produktov v prihodnosti.

Kljub temu pa mediji v elektronski obliki na splošno niso tako učinkoviti, kot je osebni prenos informacij o lokalnih aktivnostih. Z več kot polovičnim deležem ta način obveščanja prekosi ostale, ki so po mnenjih anketirancev približno enako učinkoviti. V razmislek pa vodi dejstvo, da so zdravstveni domovi le malo zaslužni za obveščanje starostnikov o poteku preventivnih vadbenih programov v njihovi bližini.

Kljub temu, pa lahko razberemo, da je zavedanje o pomenu gibalne aktivnosti razmeroma razširjeno. Polovica anketirancev gibalno aktivno preživi več kot dve uri časa na teden. Ta podatek nakazuje na željo, oziroma potrebo posameznikov po udejstvovanju v gibalnih dejavnostih. Zanimalo nas je tudi, v kakšni obliki si želijo biti aktivni in velika večina rada preživlja čas v naravi. Sledi želja po učenju novih oblik gibanja ter nato aktivnosti ob glasbi. Za vadbo, ki bi potekala enkrat tedensko, pa so le redki pripravljeni odšteti več kot 20€ mesečno.



## 5 ZAKLJUČEK

Anketa je bila uspešno izvedena, z zadovoljivim številom udeleženih. Sintezo ugotovitev ankete lahko razdelimo na dva dela. Prvi del, se nanaša o ozaveščenosti prebivalstva o pomenu gibanja za preventivno skrb za zdravje. Rezultati nam nudijo splošen vpogled v gibalne interese posameznikov, ki so po rezultatih sodeč prisotni predvsem v ženskem delu populacije, za katere predvidevamo, da so bolj osveščene o pomenu gibanja za preventivno skrb za zdravje. Za udeležbo na gibalnih aktivnostih se zanimajo predvsem upokojenci, predvidoma tudi zaradi časa, s katerim lahko razpolagajo. Problem lahko pomeni dejstvo, da delovno prebivalstvo ne usmerja pozornosti v prevencijo zdravstvenih težav s pomočjo gibanja, za kar predvidevamo, da pomeni več izpostavljenost poslabšanju zdravstvenega stanja. Sklepamo torej, da imajo najmanj želje po gibalnem udejstvovanju v **skupinskih vadbah** zaposleni moški, ne izključujemo pa dejstva, da se lahko samostojno udejavljajo v športno-rekreativnih panogah (ob porastu priljubljenosti individualnih športnih panog v zadnjem času). Drugi del ugotovitev se nanaša na preferenčno obliko in način izvedbe gibalnih aktivnosti, tistih, ki so z izpolnjeno anketo izrazili svoje gibalne interese. Te ljudi predvsem zanima gibanje v naravi, ki bi jim predstavljalo zabaven način skrbi za zdravje in druženje. Za tedensko vadbo so pripravljeni vložiti do 20€ mesečnih sredstev. Ugotovili smo, da lahko do starostnikov, ki živijo na območju mesta, učinkovito dostopamo preko elektronskih virov informacij, splošno najučinkovitejša oblika obveščanja pa je ustno izročilo preko znancev in zadovoljnih uporabnikov. Smiselno je tudi pretehtati učinkovitost posredovanja informacij o preventivnih gibalnih aktivnostih skozi zdravstvene domove.