



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Naslov projekta: "Build Opportunities for Nourishments by Doing Sports"

ŠTUDIJA ŠPORTA, PREHRANE IN ŽIVLJENJA V ŠTIRIH EVROPSKIH DRŽAVAH

Prispevek avtorjev:

Alina Zaharia (Se Poate - Romunija) je pripravila prvotne osnutke obeh raziskav, analizirala podatke in napisala študijo, Spartaco Griego (Asd Margherita Sport e Vita Basket - Italija), Irena Valantine (Lietuvos Sporto Universitetas - Litva), Daniel Enăchescu și Georgiana Marcu (Se Poate - Romunija) in Simon Wltavsky (Trend-Prima - Slovenija) sta revidirala začetne osnutke obeh raziskav in te študije.

Zahvala:

Študija je bila financirana iz programa Erasmus + Šport: Ref. Projekt: 590686-EPP-1-2017-1-RO-SPO-SSCP.

Kazalo

1.	BONDS projekt	4
2.	METODOLOGIJA	5
3.	REZULTATI IN RAZPRAVA	6
3.1	The survey conducted before the BONDS activities	Error! Bookmark not defined.
3.2	The survey conducted after the BONDS activities	Error! Bookmark not defined.
4.	Conclusion.....	Error! Bookmark not defined.
5.	Bibliography.....	20
6.	Annex A. before-event questionnaire	Error! Bookmark not defined.
7.	Annex B. after-event questionnaire	Error! Bookmark not defined.

1. BONDS PROJEKT

Projekt “Building Opportunities for Nourishments by Doing Sports” izvajajo nevladna organizacije Se Poate (Romunija), A.S.D. Margherita Sport e Vita (Italija), Lietuvos Sporto Universitetas (Litva) in Trend-Prima (Slovenija) prek programa Erasmus + Sport.

Splošni cilj projekta BONDS je spodbujanje prostovoljnih dejavnosti v športu, skupaj s socialno vključenostjo, enakimi možnostmi in ozaveščanjem o pomenu telesne dejavnosti, ki krepi zdravje, s povečano udeležbo in enakim dostopom do športa za vse. V tem smislu je cilj projekta spodbujati aktivno državljanstvo skupaj s socialno vključenostjo in enakostjo s športom in telesnimi dejavnostmi za ustvarjanje zdravega življenjskega sloga v skladu z evropskimi strateškimi dokumenti.

Povečanje udeležbe v športu na kakršen koli način je glavni cilj tega projekta, saj 41% Evropejcev vsaj enkrat na teden vadijo ali sodelujejo pri športnih aktivnostih, medtem ko pomemben delež državljanov EU (59%) nikoli ali redko to počne - glede na raziskavo Eurobarometra.¹

Tudi delež ljudi iz EU, ki se sploh ne telovadijo ali so športno aktivni, se je v letu 2014 v primerjavi z letom 2009 povečal z 39% na 42%, medtem ko je to razmerje 60% za državljane Romunije, ki je četrta država na ravni EU z najmanj športne aktivnosti. Tudi 60% italijanskega prebivalstva in 46% litovskih ljudi se nikoli ne ukvarja, saj je položaj Romunije slab, saj se uvršča nad povprečje EU. Medtem pa je Slovenija zabeležila pozitiven položaj kot kazalec glede odstotka ljudi, ki se nikoli ne ukvarjajo, saj je ta pod povprečjem EU 42%, Slovenija pa 22%, kar je dober primer dobre prakse in boljših izkušenj v športnih dejavnostih.

Tudi druge športne dejavnosti, kot so kolesarjenje, ples ali vrtnarjenje niso popularne v Romuniji, 31-50 vprašanih jih ne opravlja. Tudi v Romuniji imamo enega najnižjih deležev ljudi, ki se ukvarjajo s športom na prostem. Študija Eurobarometra o športu je pokazala, da ženske hodijo manj kot moški, zato smo z dejavnostmi v našem projektu spodbujali ženske, da več hodijo. Pomanjkanje primerne ali dostopne športne infrastrukture se v veliki večini držav EU ne obravnava kot problem, čeprav večji delež anketirancev v Romuniji (10%), Litvi (9%), na Hrvaška (8%) in Slovaška (8) omenjajo to kot oviro za njih, glede na Eurobarometer v športu.

Organizirali smo vrsto mednarodnih športnih dogodkov, da bi povečali ozaveščenost glede možnosti izvajanja športa v različnih okoljih.

Projekt BONDS je mogoče zlahka ponoviti, saj lahko postane model pri izgradnji večkulturnega partnerstva, primerne za izgradnjo evropskih pogojev, ki spodbujajo telesne dejavnosti med ljudmi vseh starostnih skupin.

¹ Special Eurobarometer 412: Sport and physical activity, najdeno na https://data.europa.eu/euodp/data/dataset/S1116_80_2_412

2. METODOLOGIJA

V tej študiji so predstavljeni rezultati dveh raziskav, izvedenih med izvajanjem projekta BONDS leta 2018. Vsak partner iz štirih držav partneric je bil odgovoren za zbiranje podatkov med aprilom in junijem 2018, odvisno od načrtovanja športnih dogodkov v vsaki državi partnerici.

Prva raziskava, ki je bila izvedena pred razvojem dogodkov BONDS v vsaki državi, je namenjena ugotavljanju stopnje udeležbe telesne dejavnosti v prostem času, vzorcih dnevne telesne dejavnosti anketirancev in informacij o prehrani, da bi izboljšali znanje o zdravju, kulturo in aktivno državljanstvo.

Druga raziskava je namenjena predstavitvi povratnih informacij udeležencev na prireditvah BONDS za vsako državo, kot tudi prvega, za določitev stopnje udeležbe telesne dejavnosti v prostem času, vzorcev dnevne telesne aktivnosti anketirancev in informacije o zdravju, da bi izboljšali znanje o zdravju, kulturi in aktivnem državljanstvu. Ta raziskava je poteka po izvedbi športnih in telesnih dejavnosti, ki se razvijajo v okviru projekta BONDS. Glavni anketiranci so osebe, ki so se udeležile projektnih dejavnosti.

Številne študije o športu in zdravju so bile navdih pri pripravi dveh vprašalnikov, ki so bili uporabljeni pri teh raziskavah: študentski vprašalnik glede športa in telesne dejavnosti univerze Thanet; vprašalnik o upravljanju telesne teže in življenjskega sloga zdravstvenega centra v Torontu iz Kanade; vprašalnik za prehrano - NCMC "Adult Weight Management"; vprašalnik za udeležbo športa.

Za boljšo utemeljitev rezultatov je bil pri analizi rezultatov raziskav uporabljen indeks telesne mase (ITM), da bi določili zdravstveno stanje glede na težo anketirancev. »ITM se izračuna tako, da se telesna teža (kilogrami) deli z višino (metri) na kvadrat. Za vrednotenje se ITM uporablja na naslednje razdelitve: <18,5: premajhna teža; > = 18,5 in <25: normalna teža; > = 25: prekomerna telesna teža; > = 30: čezmerna teža.

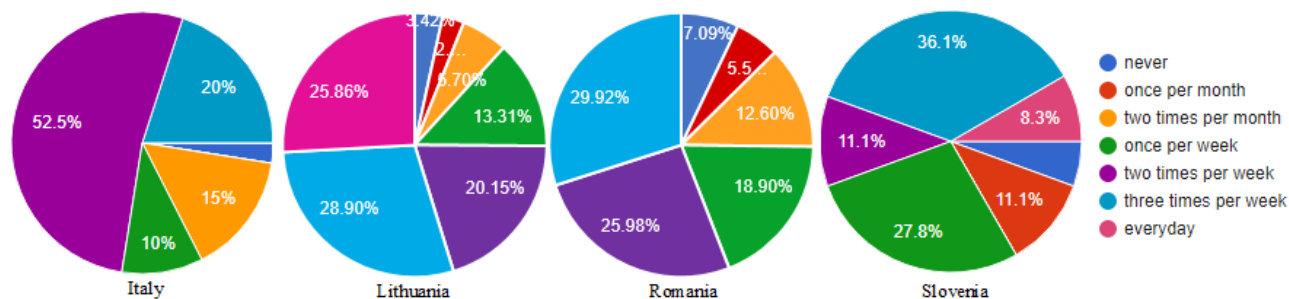
Rezultati spletnih raziskav nimajo statističnega pomena in predstavljajo le mnenja anketirancev. Cilj te študije je privabiti različne oblikovalce odločitev in politik s področja športa in zdravja, da bi bolje razumeli nekatere izzive na teh področjih.

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

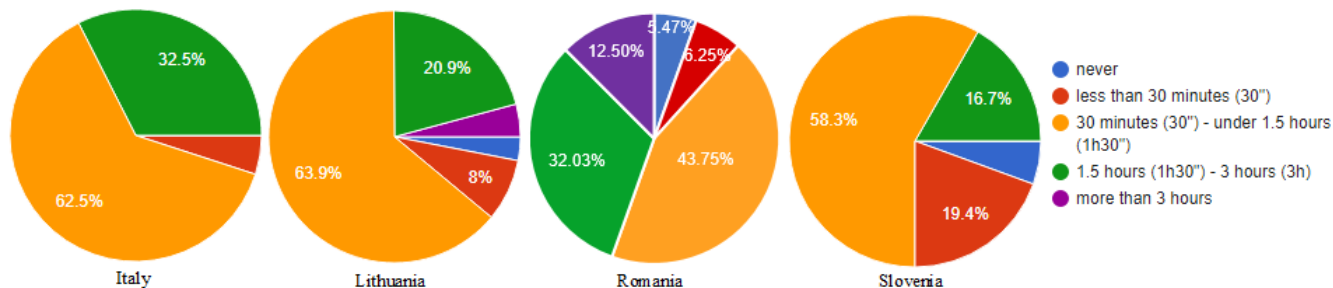
3.1 RAZISKAVA, KI SE JE IZVAJALA PRED ŠPORTNIMI DOGODKI BONDS

Število anketirancev, ki so izpolnili anketo po končanih aktivnostih BONDS, je predstavljeno še: 40 v Italiji, 263 v Litvi, 130 v Romuniji in 36 v Sloveniji. V nadaljevanju so opisani glavni rezultati ankete, ki je bila izvedena na spletu, preden so bile izvedene dejavnosti projekta BONDS. Italijanski anketiranci so iz Margherite di Savoia (22,5%) in drugih regij iz Italije (77,5%). Litovski anketiranci so iz Kauna (63,1%) in drugih regij (36,9%). Romunski anketiranci so iz Bukarešte (57,7%) in drugih regij (42,3%). Slovenski anketiranci so iz Maribora (80,6%) in drugih regij (19,4%).

Prva dva vprašanja vprašalnika sta proučevala pogostost športne aktivnosti na mesečni ravni in glede na aktivnost. Slika 1 in slika 2 ponazarjata te vidike.



Slika 1. Pogostost izvajanja športnih dejavnosti v državah partnericah na mesečni ravni



Slika 2. Pogostost opravljanja športnih in fizičnih dejavnosti po državah, po dejavnostih

Po frekvenci lahko sklepamo, da anketiranci na splošno opravljajo fizične aktivnosti enkrat, dvakrat ali trikrat na teden, ki trajajo 30 minut do ene ure in pol. Med italijanskimi, litvanskimi, romunskimi in slovenskimi udeleženci so udeleženci, ki se ne ukvarjajo veliko s športom, ker izvajajo fizične aktivnosti dvakrat mesečno, enkrat mesečno ali celo nikoli.

Anketiranci so vključeni v različne vrste športa in telesne dejavnosti, kot je prikazano na sliki 3.

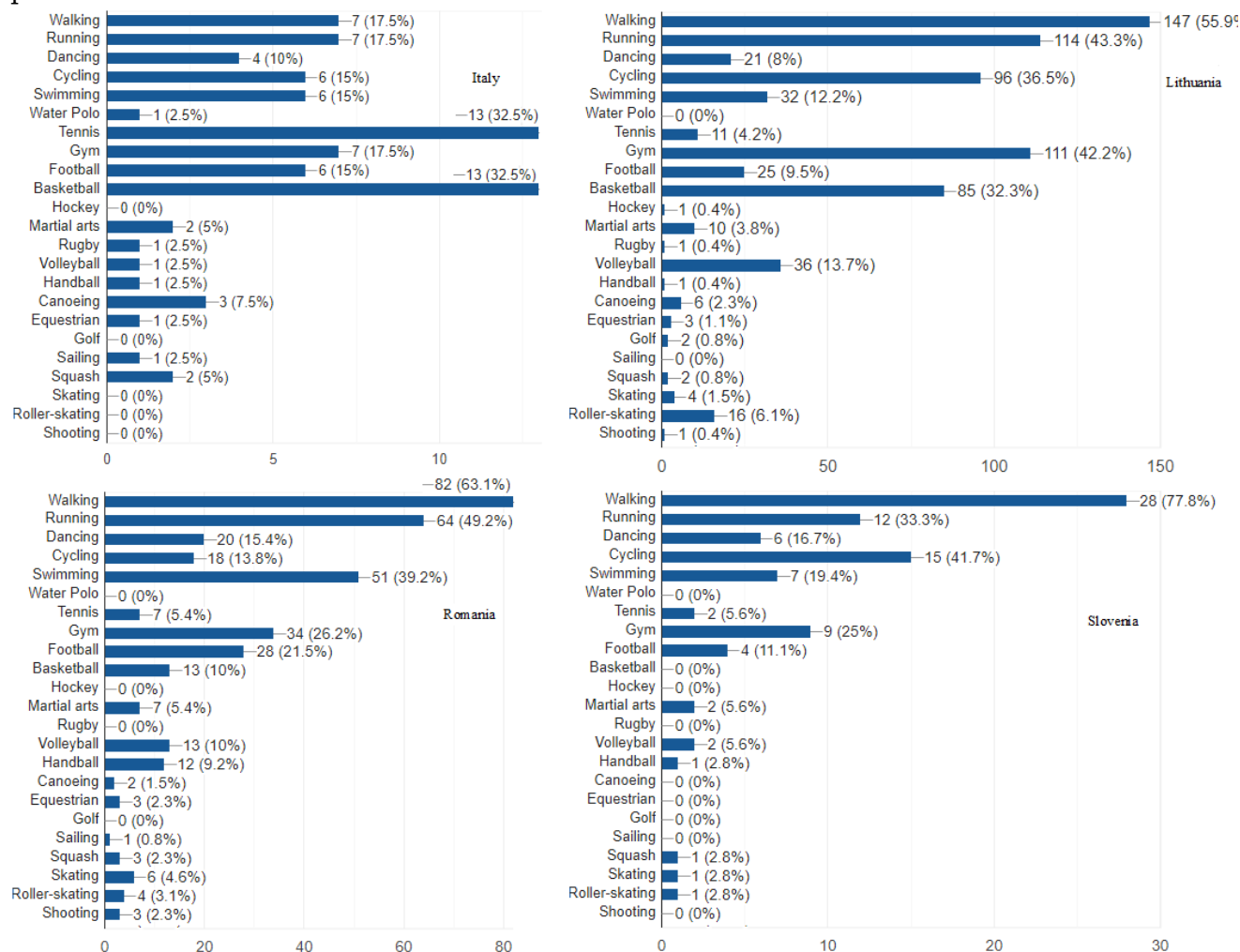


Figure 3. Types of physical activities practiced by the respondents before BONDS events, by country

Glavne vrste športnih in telesnih dejavnosti, ki jih izvajajo anketiranci, so: košarka, tenis, fitnes, hoja in tek v Italiji; hoja, tek, fitnes, kolesarjenje in košarka v Litvi; hoja, tek, plavanje, telovadba in nogomet v Romuniji; hoja, kolesarjenje, tek, fitnes in plavanje v Sloveniji.

Kar zadeva udeležbo anketirancev pri športnih dogodkih je 80% italijanskih anketirancev, 65,02% litovskih, 70% romunskih anketirancev in 58,33% slovenskih od vseh v vsaki državi sodelovalo v športnem dogodku v preteklosti. Tudi 95% italijanskih anketirancev, 94,30% litovskih, 93,08% romunskih anketirancev in 66,67% slovenskih vprašanih je izrazilo, da bi se udeležili prihodnjih fizičnih aktivnostih. Hkrati pa je 80% italijanskih anketirancev, 79,85% litovskih, 86,15% romunskih anketirancev in 61,11% slovenskih od pripravljenih sodelovati na tečajih o prehrani in zdravem načinu življenja. Poleg tega je 70% italijanskih anketirancev, 17,11% litovskih, 21,53% romunskih anketirancev in 22,22% slovenskih dejalo, da so trenutno na dieti. Poleg tega je 92,50% italijanskih anketirancev, 96,20% litovskih, 98,46% romunskih anketirancev in 83,33% slovenskih anketirancev sodelovalo v preteklih športnih dogodkih. Ti vidiki so prikazani na sliki 4.

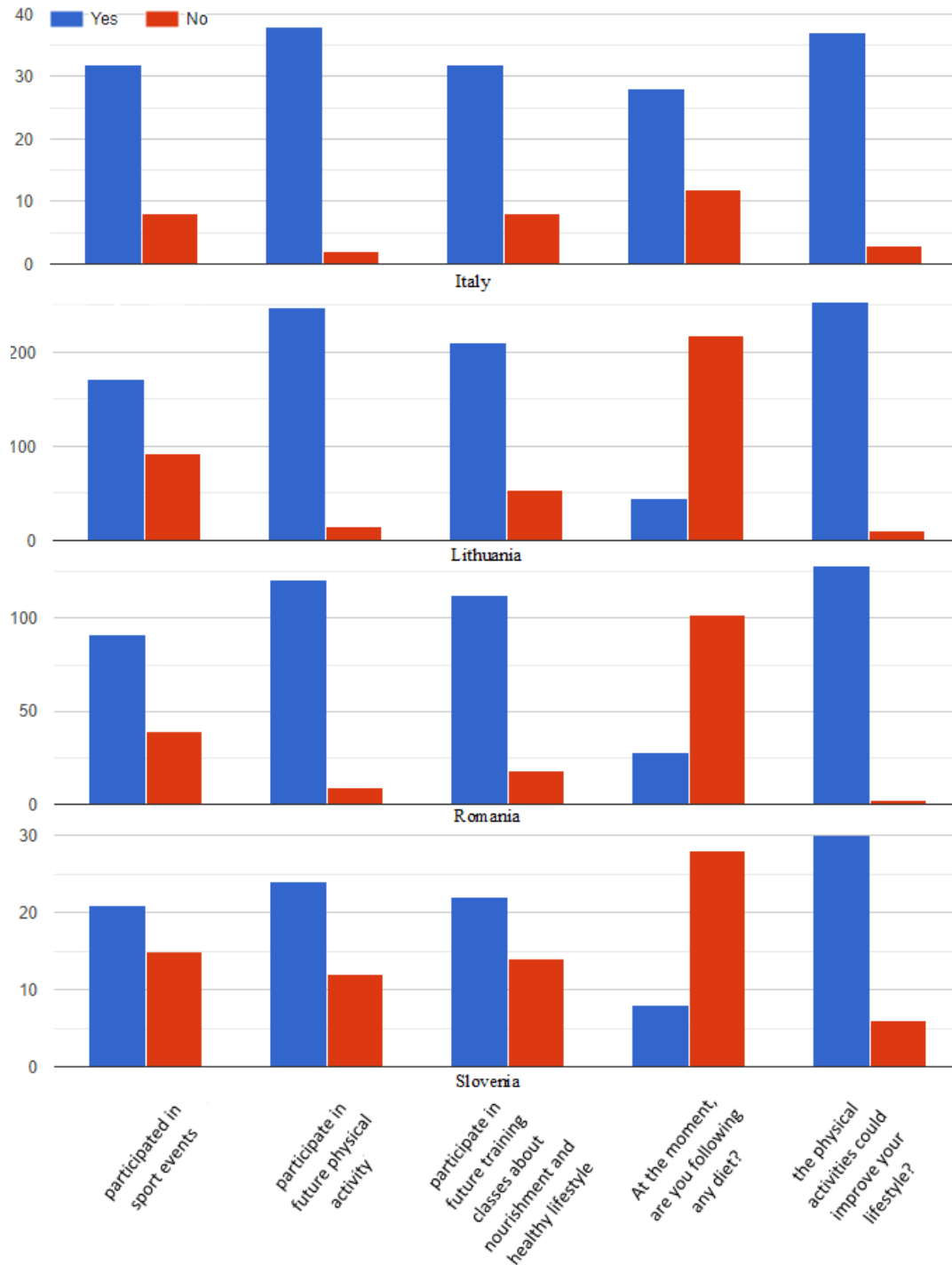


Figure 4. Interests of respondents in participating in sport and nourishment events, by country

Kot je razvidno iz slike 5, večina anketirancev vidi svojo težo kot normalno.

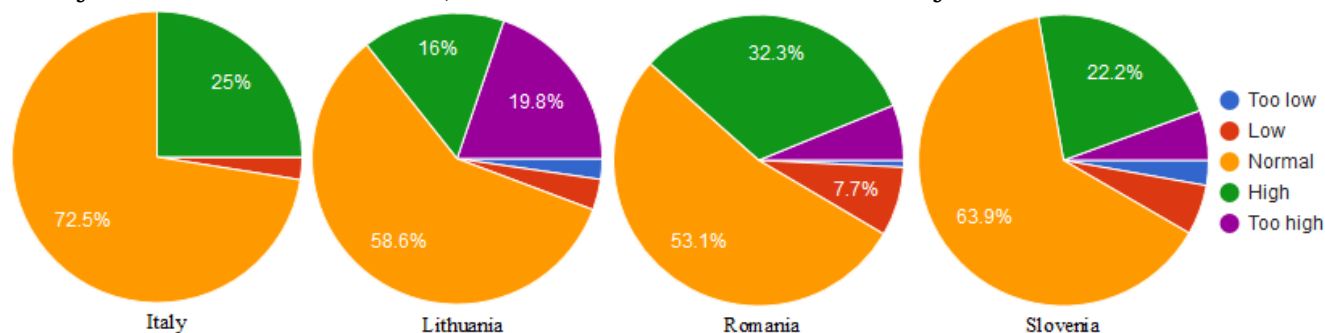


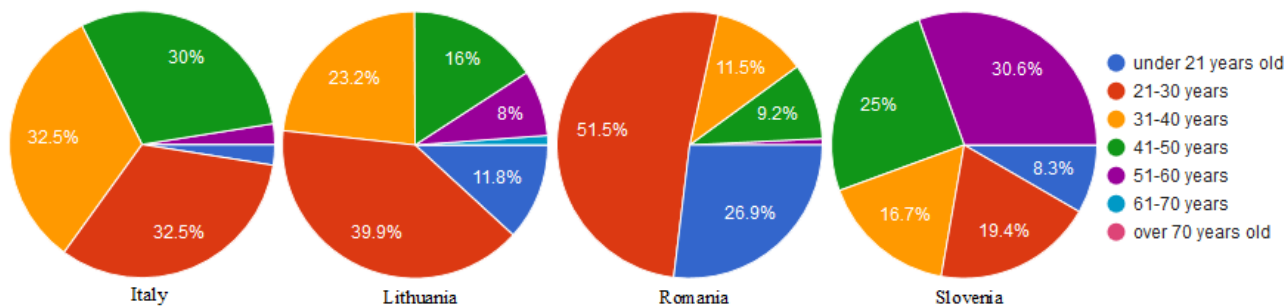
Figure 5. Weight opinions of the respondents before BONDS events, by country

25% italijanskih anketirancev, 16% Litovcev, 32,3% Romunov in 22,2% Slovencev zaznava, da imajo preveliko težo. Hkrati pa 2,5% italijanskih anketirancev, 5,7% Litovcev, 8,5% Romunov in 8,4% slovenskih anketirancev meni, da je njihova teža nizka ali prenizka.

Raziskava je pokazala tudi, da anketiranci verjamejo, da fizične in športne aktivnosti izboljšujejo njihov življenjski slog s:

- povečanje vključenosti in medosebnih odnosov po mnenju italijanskih anketirancev;
- povečanje telesnega in duševnega zdravja, dodajanje več energije, učvrstitev srca, krepitev mišic, zmanjšanje teže, izboljšanje kakovosti spanja, preprečevanje bolezni in povečanje imunitete, povečanje produktivnosti dela, izboljšanje samozavesti in po mnenju litovskih anketirancev razpoložnja;
- hujšanje in toniranje mišic, telesna vzdržljivost, izboljšanje odpornosti, zmanjšanje stresa, boljši spanec, boljše delovanje srca in možganov, več energije, povečanje telesnega in duševnega zdravja, povečanje motivacije in zaupanja, izboljšanje osredotočenosti, razvoj socialnih odnosov, po mnenju romunskih anketirancev;
- izboljšanje zdravja in dobrega počutja, postajanje bolj mirno, manj stresno in bolj sproščeno, izboljšanje prebave, boljša drža, več energije in večja koncentracija, izboljšanje družbenega življenja in krepitev zdravja, po mnenju slovenskih anketirancev

V nadaljevanju so obravnavane socialne in demografske značilnosti anketirancev. Večina anketiranih je bilo žensk v vseh štirih analiziranih državah. Po starosti so anketiranci mlajši od 70 let, večina jih je starih med 21 in 50 let, kot je prikazano na sliki 6.



Slika 6. Starostni intervali anketirancev po državah

Stopnja izobrazbe in zaposlitev anketirancev sta v štirih analiziranih državah različno porazdeljeni.

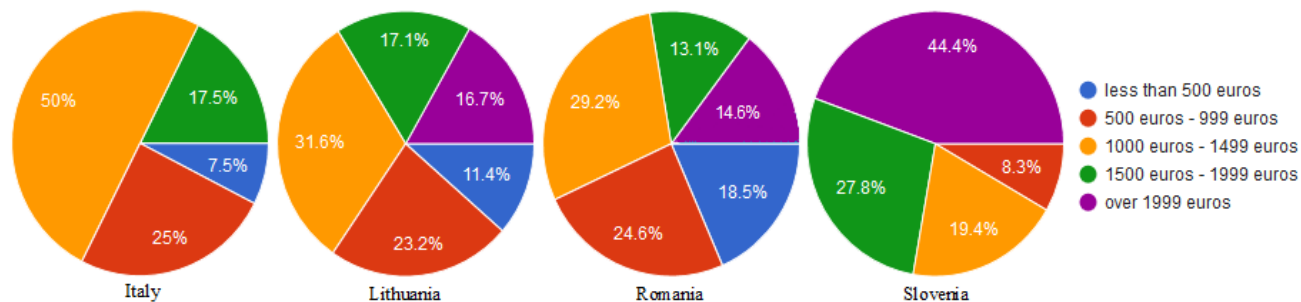
Večina italijanskih anketirancev je končala srednjo šolo (65%), preostali pa imajo diplomo (35%). Največ jih je zaposlenih (57,5%), 25% pa samozaposlenih, 17,5% pa študentov. Po poklicu se aktivirajo na področju zdravja in športa (20%), izobraževanja in znanosti (17,5%), okoljskega sektorja (15%), turizma (12,5%), poslovne administracije (10%), gradbeništva (10%) in drugih sektorjev (15%).

Večina litovskih anketirancev (70%) ima vsaj univerzitetno izobrazbo, preostali pa imajo končno osnovno stopnjo (3%), srednjo (24%) in doktorsko (3%). Največ jih je zaposlenih (38%), 28,5% pa študentov, 20,2% je samozaposlenih, ostali pa imajo drugačen status (13,3%). Po poklicu se aktivirajo na področjih zdravja in športa (22,8%), ne uporabljajo (21,3%), izobraževanja in znanosti (16,7%), poslovne administracije (14,8%) in druge (24,4%).

Večina romunskih anketirancev (54,6%) je končala srednješolsko izobrazbo, preostali pa imajo diplomo (24,6%), magisterij (19,2%) in doktorat (1,6%). Največ študentov (51,5%), 27,7% je zaposlenih, 11,5% je samozaposlenih, ostali pa imajo drugačen status (9,3%). Po poklicu se aktivirajo na področju zdravja in športa (29,2%), izobraževanja in znanosti (15,4%), ne uporabljajo (13,8%), poslovne administracije (13,1%), kmetijstvo (4,6%) in drugih področjih (23,9%).

Večina slovenskih anketirancev (69,4%) ima najmanj univerzitetno izobrazbo, preostali pa imajo končano srednjo šolo (25%) in doktorat (5,6%). Največ jih je zaposlenih (61,2%), 30,6% pa samozaposlenih, 8,2% študentov. Po poklicu se aktivirajo na področju zdravja in športa (30,6%), ne veljajo (22,2%), umetnosti (8,3%), gradbeništva (8,3%), poslovni administraciji (8,3%), področju okolja (5,6%), energija (5,6%) in drugih področjih (11,1%).

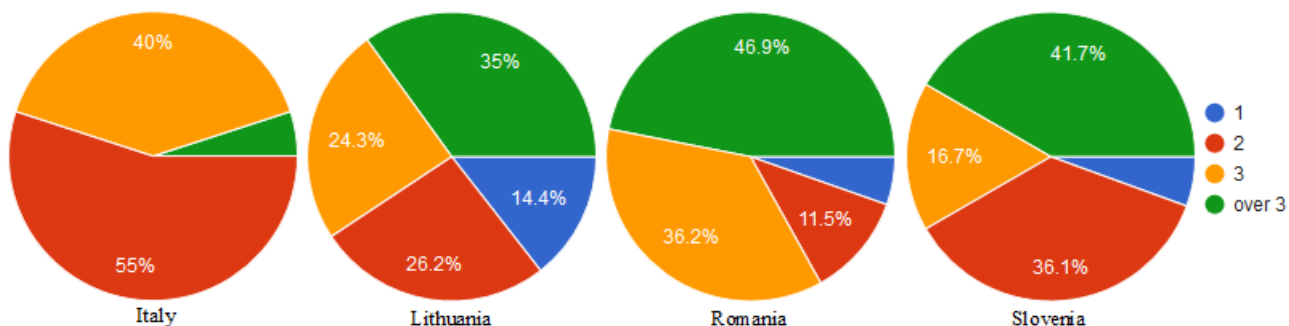
Gospodarski položaj gospodinjev anketirancev je prikazan spodaj na sliki 7.



Slika 7. Mesečni dohodek gospodinjstev anketirancev po državah

Najvišji odstotek italijanskih anketirancev (50%) in litovskih anketirancev (31,6%) zasluži med 1000 in 1499 evri, najnižji odstotek pa Italijani (7,5%) in Litovci (11,4%) zaslužijo manj kot 500 evrov. Najvišji odstotek romunskih anketirancev (29,2%) zasluži tudi med 1000 in 1499 evri, najnižji odstotek med njimi (13,1%) pa zasluži med 1500 in 1999 evri. Najvišji odstotek slovenskih anketirancev (44,4%) zasluži več kot 1999 evrov, najnižji odstotek (8,3%) pa od 500 do 999 evrov.

Velikost gospodinjstev je prikazana spodaj na sliki 8.



Slika 8. Velikost gospodinjstev udeležencev v projektu BONDS

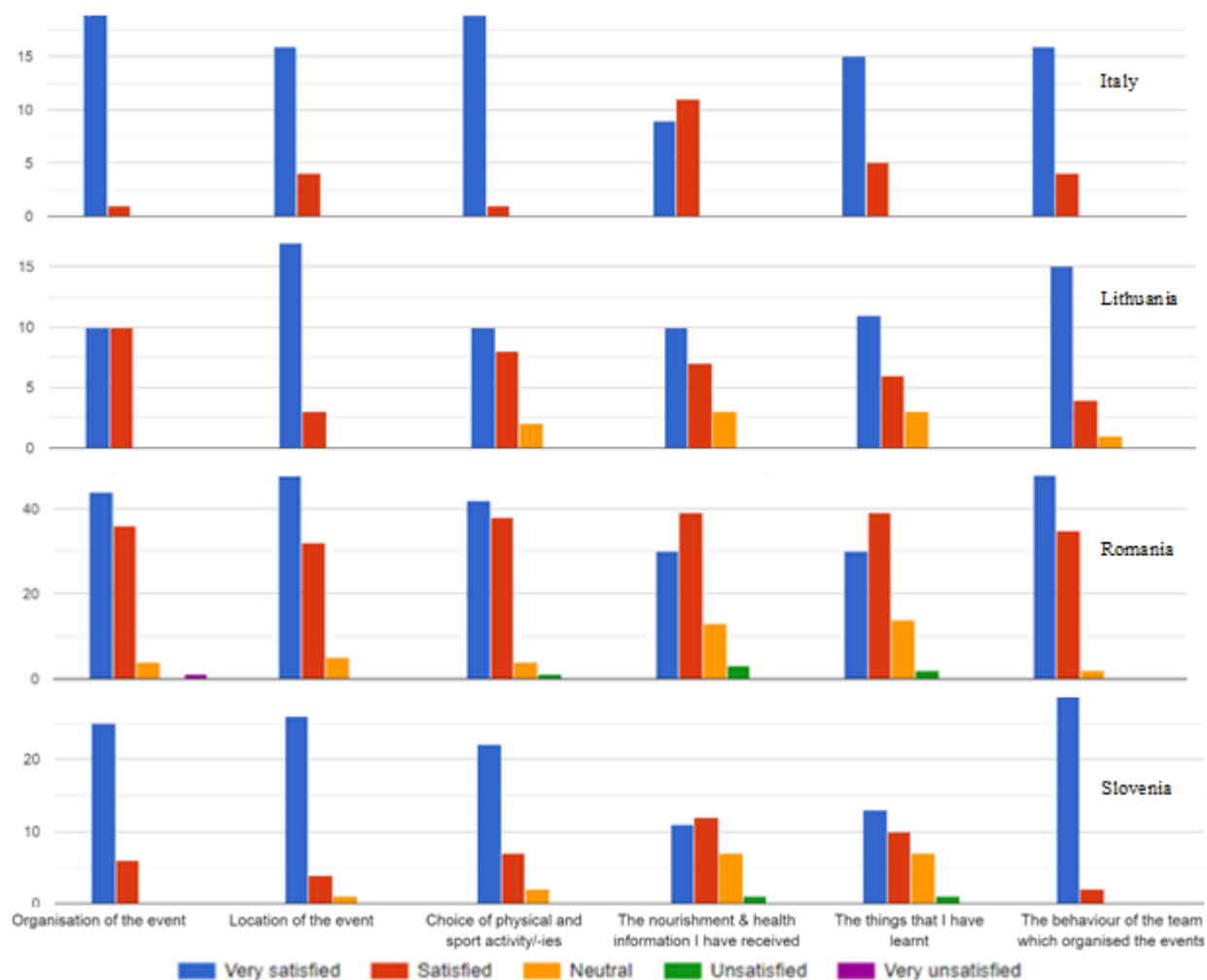
Zdi se, da sestavlja večino gospodinjstev italijanskih anketirancev (55%) samo dve osebi, medtem ko ni bilo nobenega italijanskega gospodinjstva s samo eno osebo. Najvišji odstotek litovskih (35%), romunskih (46,9%) in slovenskih (41,7%) anketirancev ima gospodinjstvo z več kot tri osebami, medtem ko so najnižji odstotki Litvancev (14,4%), Romuni (5,4%) in Slovencev (5,5%) s samo eno osebo v gospodinjstvu.

3.2 ANKETA PO ŠPORTNIH DOGODKIH BONDS

Število anketirancev, ki je bila anketirana po aktivnostih v projektu BONDS, je: 20 v Italiji, 20 v Litvi, 85 v Romuniji in 31 v Sloveniji. Glavni rezultati so opisani spodaj. Italijanski udeleženci, ki so sodelovali v aktivnostih projekta BONDS, so bili iz Margherite di Savoia (40%) in drugih regij iz Italije (60%). Litovski udeleženci, ki so sodelovali v aktivnostih projekta BONDS, so bili iz Kaunasa (90%) in drugih regij (10%). Romunski udeleženci, ki so sodelovali v aktivnostih projekta BONDS, so bili iz Bukarešte (62%) in drugih regij (38%). Slovenski udeleženci, ki so sodelovali v aktivnostih projekta BONDS, so bili iz Maribora (96%) in drugih regij (4%).

Prvo vprašanje študije je razkrilo status udeležencev in katere različne in skupne športne in telesne dejavnosti so izvajali v vseh štirih državah med dejavnostmi BONDS. Skupne so različne vrste hoje, tek, skakanje, kolesarjenje, košarka, skakalnica, igre z žogami, igre za pare, vadbe. Različne fizične dejavnosti so: nordijska hoja in kolesarjenje za litovske udeležence; oina (romunska tradicionalna igra), metanje in prehod z ene na drugo vrsto žogic (medicinska krogla, košarka, oina), tekanje skozi stožce, igranje gležnja, igranje kroga, x in 0, žogica kapitanu, lestev, Hopscotch, štafeta, teniški tenis in osel z roko za romunske udeležence; kolesarjenje, vaje ABS, vaje za gibljivost, nove vaje za celotno telo, vaje za roke, vaje za trebuh in noge, skupinske vaje za starejše, vaje za pare za slovenske udeležence.

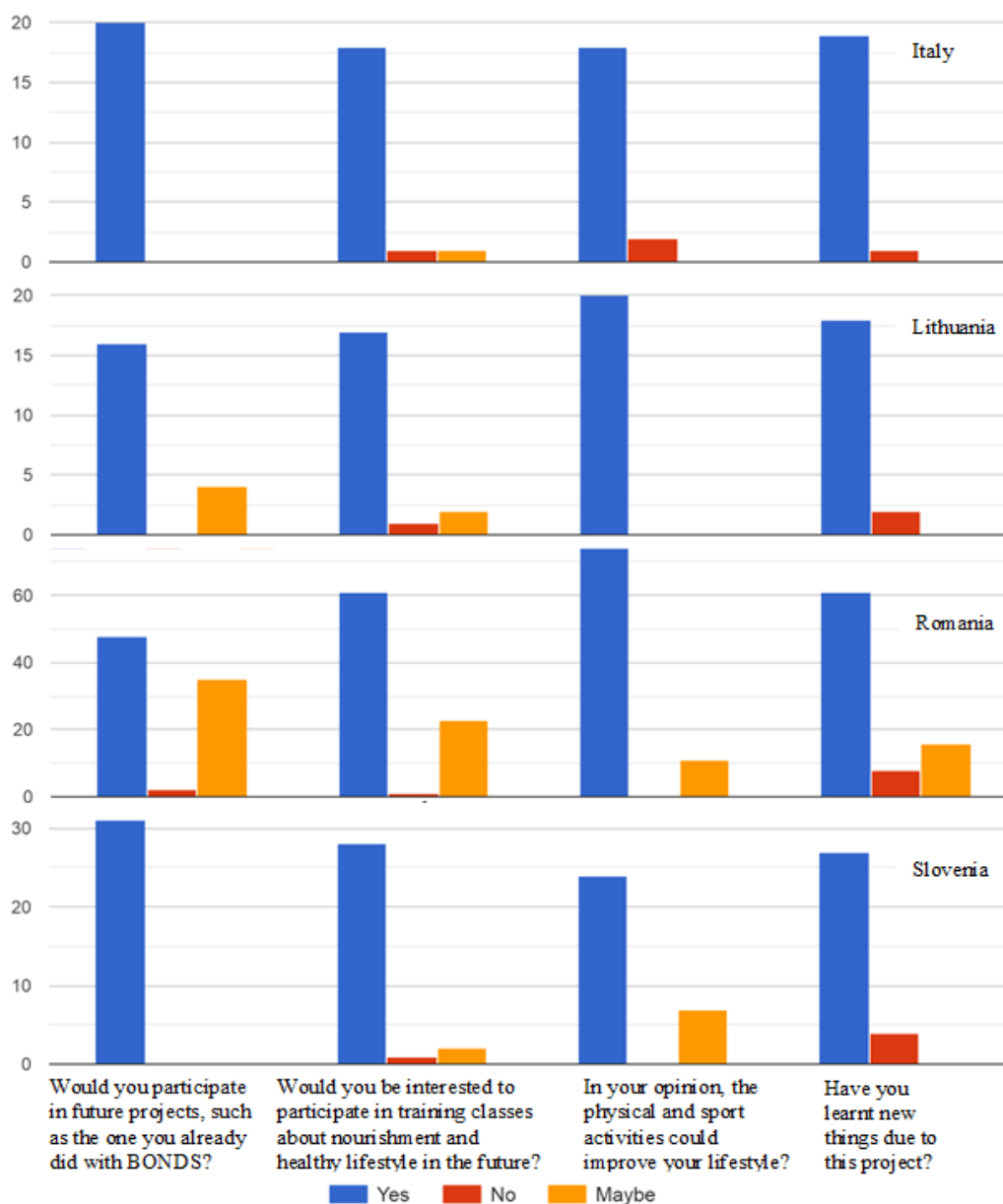
Drugo vprašanje ankete, ki je sledila projektu, je ocenila stopnjo splošnega zadovoljstva na podlagi petstopenjske ocene, kot je prikazano na sliki 9.



Slika 9. Splošno zadovoljstvo športnih dogodkov po državah

Rezultati kažejo na visoko splošno zadovoljstvo športnih in fizičnih aktivnosti v okviru projekta BONDS, v smislu organizacije dogodkov, lokacije, izbire fizičnih aktivnosti, informacij o prehrani in zdravju, novih spoznanjih in ekipah.

Kar se tiče interesov udeležencev projekta BONDS glede udeležbe v nekaterih drugih projektih dejavnostih, kot so BONDS, se zdi verjetno, da obstaja veliko zanimanje za športne in telesne dejavnosti, kjer je prehrana in zdravje vključena tudi v dogodke. Prav tako tudi večina udeležencev občinskega programa meni, da bi športne in telesne dejavnosti lahko izboljšale njihov življenjski slog. Najpomembnejše pa je, da se je večina udeležencev projekta BONDS naučila novih stvari, ko so se vključili v projektne dejavnosti, kot je prikazano spodaj na sliki 10.

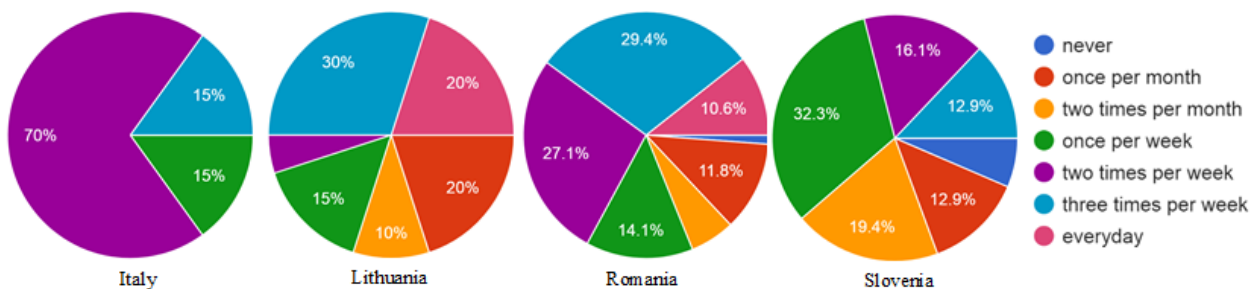


Slika 10. Mnenja o telesnih dejavnostih, prehrani in življenjskem slogu po državah

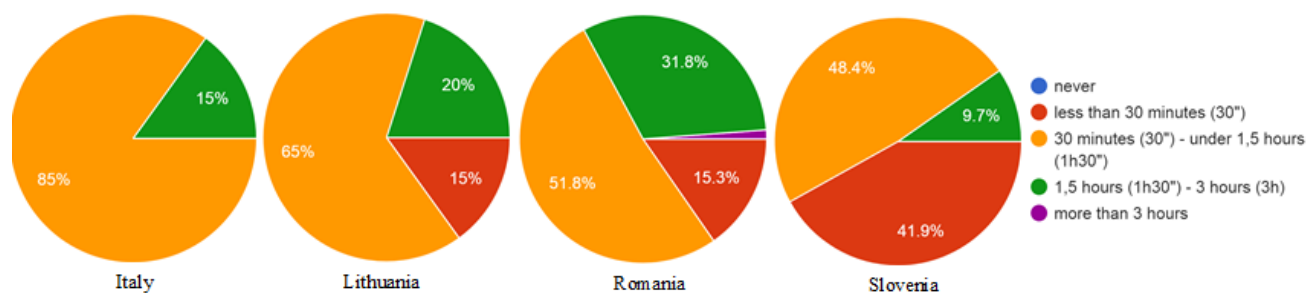
Četrto vprašanje poudarja novosti, ki so se jih naučili udeleženci z izvajanjem dejavnosti BONDS v vsaki državi. Litovski anketiranci so se naučili novih vadb za različne starostne skupine, novih vrst vadb z žogico, ugodnostih športa in telesnih dejavnosti za zdravje in družbeno življenje, znanje o prehrani in zdravem življenjskem slogu, nove

tehnike nordijske hoje. Romunski udeleženci so se naučili tudi nove vadbe z različnimi orodji. Slovenski anketiranci so se seznanili tudi nove vrste vaj, dobili nove informacije o prehrani, vaje za starejše in znanje o uporabi mestne infrastrukture za fizične aktivnosti in šport. Italijanski udeleženci se na to vprašanje niso odzvali.

Kar zadeva pogostost športa in telesne dejavnosti, na sliki 11 in sliki 12 navajamo nekatere razlike glede na države.



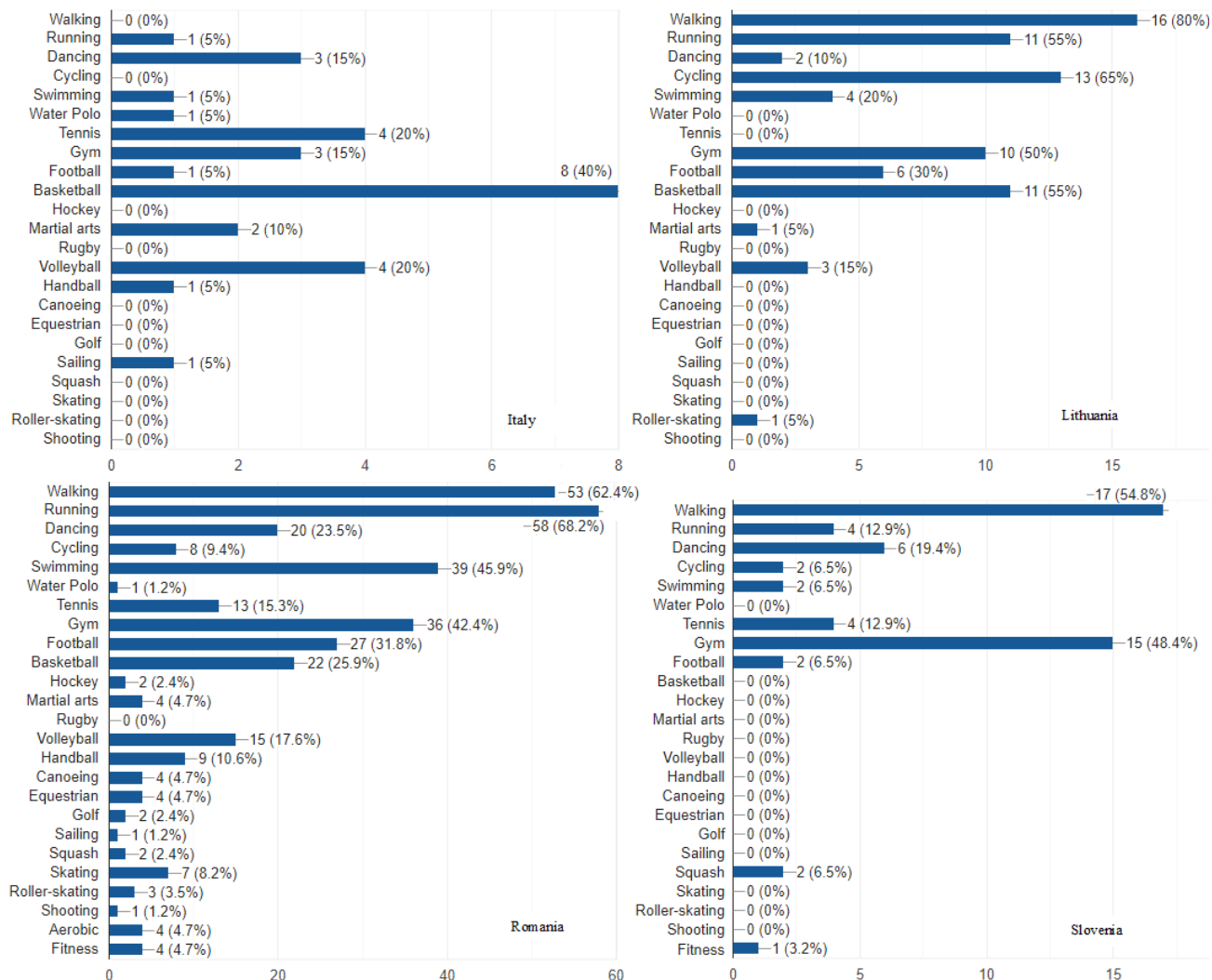
Slika 11. Pogostost športa in telesnih dejavnosti po državah na mesec



Slika 12. Pogostost opravljanja športnih in fizičnih dejavnosti po državah, po dejavnostih

Po frekvenci je mogoče sklepati, da udeleženci projekta BONDS so telesno aktivnosti enkrat, dvakrat ali trikrat na teden, ki traja od 30 minut do ene ure in pol. Vsi Italijanski udeleženci so aktivni ljudje, ki se vsaj enkrat na teden športno ukvarjajo (vsaj 30 minut na aktivnost), vendar nobeden od njih ni vsak dan športno aktiven. Med litvanskimi, romunskimi in slovenskimi udeleženci so udeleženci, ki niso zelo športno aktivni, saj izvajajo telesne aktivnosti samo dvakrat na mesec, enkrat na mesec ali celo nikoli.

Udeleženci projekta BONDS so vključeni v različne športne in fizične aktivnosti, kot je prikazano na sliki 13.



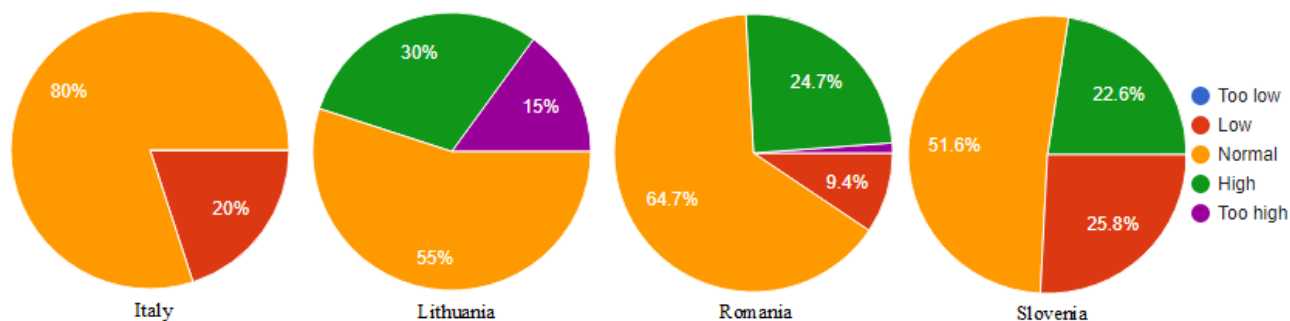
Slika 13. Vrste telesnih dejavnosti, ki jih izvajajo udeleženci projekta BONDS, po državah

Glavne vrste športnih in telesnih aktivnosti, ki jih izvajajo udeleženci projekta BONDS, so: košarka, tenis, odbojka, fitness in ples v Italiji; hoja, kolesarjenje, tek, košarka in fitness v Litvi; tek, hoja, plavanje, telovadba in nogomet v Romuniji; hoja, telovadba, ples, tenis in tek v Sloveniji.

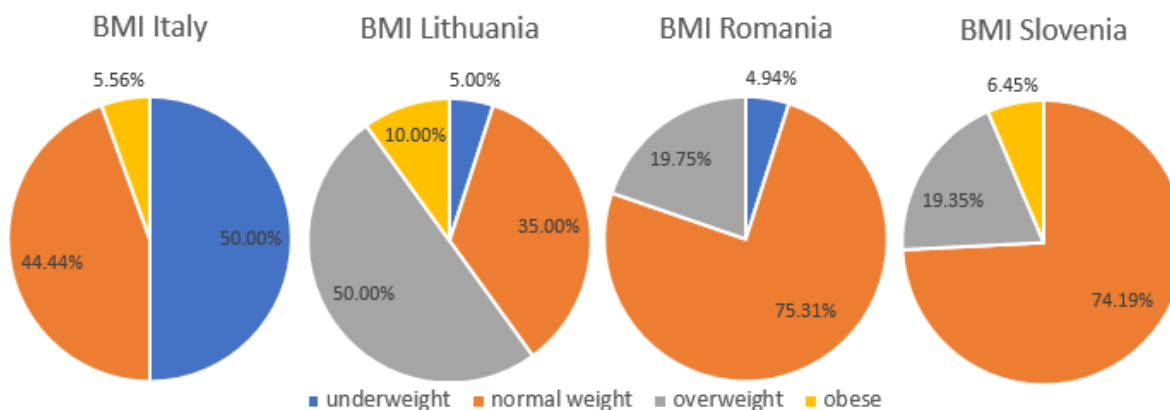
In what concerns the perception of the BONDS participants on their weight, the majority of the BONDS participants perceive their weight normal. Also, it seems like 15% of the Lithuanian respondents and 1.2% of the Romanian ones think that their weight is too high, as well as 30% of the Lithuanians, 24.7% of the Romanians and 22.6% of the Slovenians think that they have a high weight. In the same time, 20% of the Italian respondents, 9.4% of the Romanian ones and 25.8% of the Slovenian ones consider their weight low. This information is presented below in figure 14.

Kar zadeva zaznavanje udeležencev projekta BONDS o njihovi teži, večina udeležencev projekta BONDS misli, da imajo normalno telesno težo. 15% litovskih anketirancev in 1,2% romunskih meni, da je njihova teža previsoka, pa tudi 30%

Litovcev, 24,7% Romunov in 22,6% Slovencev meni, da imajo visoko težo. Hkrati pa 20% italijanskih anketirancev, 9,4% romunskih in 25,8% slovenskih vprašanih meni, da je njihova teža nizka. Te informacije so prikazane spodaj na sliki 14.



Slika 14. Mnenja udeležencev projekta BONDS glede teže, po državah

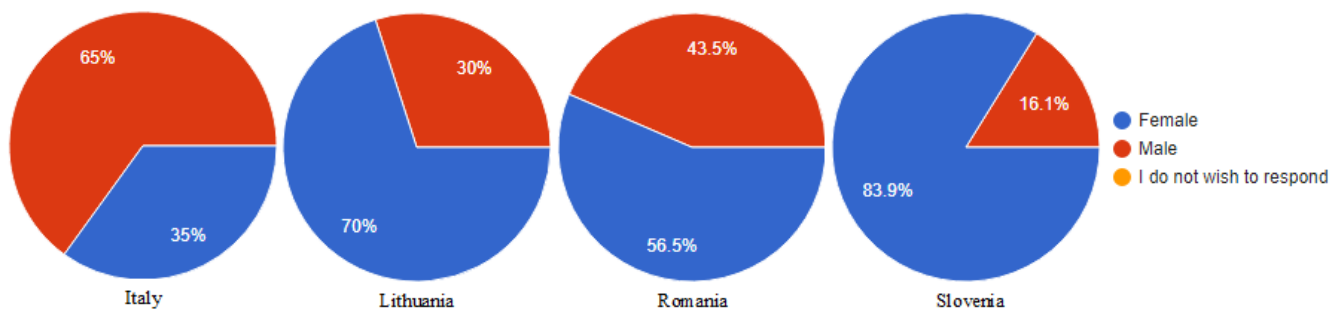


Slika 15. BMI udeležencev projekta BONDS, po državah

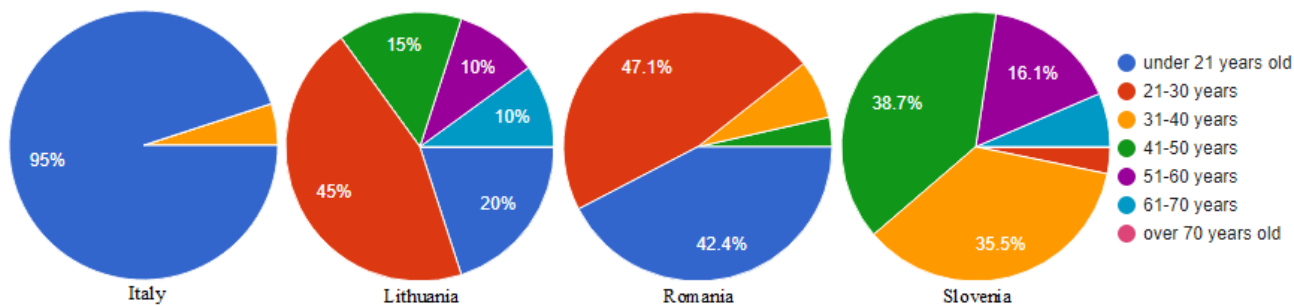
Deveto in deseto anketno vprašanje, opravljenih v vseh štirih državah po dejavnostih projekta BONDS, sta bili uporabljeni za določitev BMI udeleženca projekta BONDS (slika 15), da bi ga primerjali z dojetjem lastne teže. Pri primerjavi teh dveh vidikov lahko opazimo, da dojetanje ni vedno resnično. Vsi Italijani, ki so mislili, da imajo nizko težo, so imeli v resnici normalen BMI in nekateri od tistih, ki so izjavili, da imajo normalno težo, so dejansko imeli prenizko težo. Dojetanje vseh litovskih udeležencev v BONDS, ki so izjavili, da imajo visoko ali preveliko težo, je povezano s tem, kar je pokazal ITM, vendar nekateri od tistih, ki so se zavedali, da imajo normalno težo, dejansko njihov indeks telesne mase, kažejo na prekomerno telesno težo ali prenizko težo. Dojetanje vseh romunskih udeležencev v BONDS, ki so izjavili, da imajo nizko težo, je povezano s tem, kar kaže na ITM, razen 3,7% (trije udeleženci), ki imajo dejansko normalno težo v skladu z BMI. Tudi nekateri (3,7%), ki so se zavedali, da imajo normalno težo, njihov ITM kažejo na prekomerno telesno težo. Prav tako 8,6% romunskih udeležencev meni, da je njihova teža visoka ali previsoka, ko je dejansko njihova teža po izračunih BMI normalna. Zaznavanje vseh slovenskih udeležencev v BONDS, ki so izjavili, da imajo normalno težo, je povezano s tem, kar je pokazal ITM, razen tistega, ki ima po BMI dejansko prekomerno telesno težo. Tudi polovica tistih, ki se zaznavajo z visoko telesno težo, je normalno glede

na BMI, medtem ko so vsi tisti, ki so se zaznali z nizko težo, dejansko normalni (16,12% - 6 udeležencev) ali prekomerna telesna teža (2 udeleženca) glede na ITM.

Socialne in demografske značilnosti udeležencev projekta BONDS so označene spodaj. Večina anketirancev je bilo žensk in mlajših od 40 let v vseh štirih državah, kot je prikazano na sliki 16 in 17.

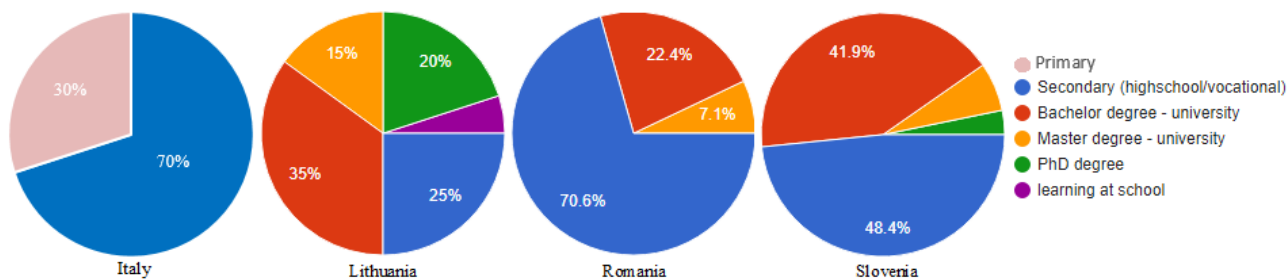


Slika 16. Spol udeležencev BONDS, po državah



Slika 17. Starost udeležencev BONDS, po državah

Stopnja izobrazbe v štirih državah projektnih partnericah je različno porazdeljena. Italijanski udeleženci projekta BONDS so predvsem mladi, ki so končali osnovno ali srednjo šolo. Večina Litovcev (70%) in Slovencev (51,6%) ima univerzitetno izobrazbo, medtem ko jo ima 29,5% romunskih udeležencev, preostalih 70,5% je končalo srednješolsko stopnjo izobrazbe, kar je razvidno iz slike 18. .

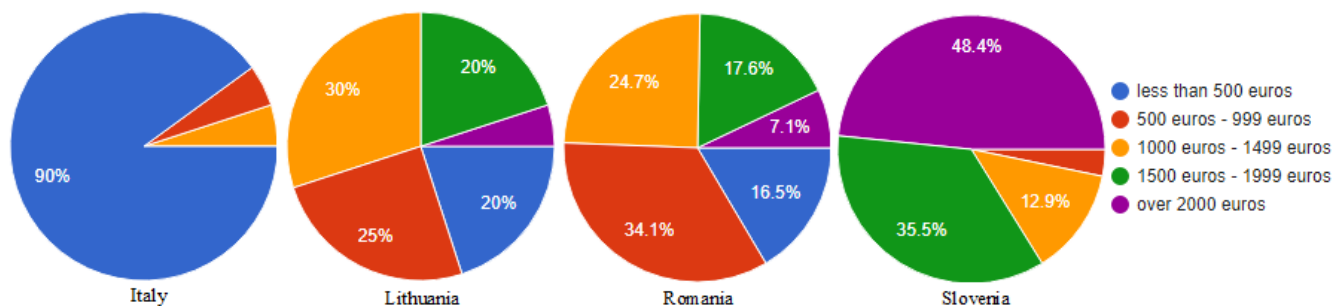


Slika 18. Stopnja izobrazbe udeležencev projekta BONDS, po državah

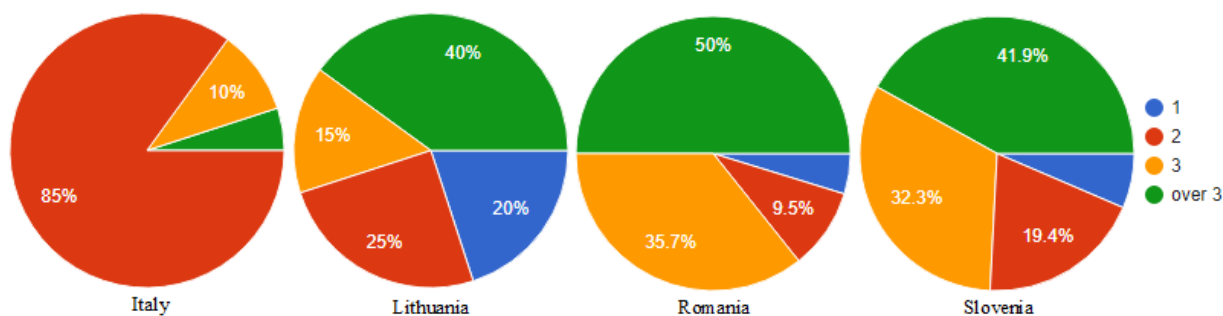
Po poklicu so italijanskih udeleženci projekta BONDS 90% študentov in 10% zaposlenih. Glavna področja njihove dejavnosti so zdravje in šport, področje okolja in poslovna administracija. Litovski udeleženci so 40% študentov, 40% zaposlenih, 10%

upokojevcev in 10% učitelji, njihova poklicna področja pa so zdravje in šport, izobraževanje in znanost, poslovna administracija, turizem. Romunski udeleženci so 75% študentov, 12% zaposlenih, 5% liberalnih dejavnosti in drugi, glavna področja poklica pa so različna, kot so zdravje in šport, izobraževanje in znanost, poslovna administracija, turizem, umetnost, prodaja, gradbeništvo, socialnih medijev. Slovenski udeleženci so 58% zaposlenih, 13% upokojevcev, glavna področja njihove dejavnosti pa so različna, kot so zdravstvo in šport, izobraževanje in znanost, poslovna administracija, turizem, gradbeništvo, energetika, kmetijstvo, okolje.

Gospodarski status gospodinjstev udeležencev je prikazan na sliki 19, velikost gospodinjstev pa je prikazana na sliki 20.



Slika 19. Mesečni dohodek gospodinjstev udeležencev projekta BONDS, po državah



Slika 20. Velikost gospodinjstev udeležencev projekta BONDS, po državah

Rezultati so pokazali, da je 90% italijanskih udeležencev zasluži manj kot 500 evrov na mesec in 85% gospodinjstev je sestavljeno iz dveh članov. Najvišji odstotek (30%) litovskih udeležencev zasluži med 1000 in 1499 evri, medtem ko najnižji odstotek (5%) zasluži več kot 2000 evrov. Prav tako jih 40% ima več kot tri člane v gospodinjstvu, 20% gospodinjstev litovskih udeležencev pa je sestavljenih le iz enega člana. Najvišji odstotek (34,1%) romunskih udeležencev zasluži med 500 in 999 evri, medtem ko najnižji odstotek (7,1%) zasluži več kot 2000 evrov. Prav tako jih ima 50% več kot tri člane v gospodinjstvu in 4,8% gospodinjstev romunskih udeležencev je sestavljenih le iz enega člana. Najvišji odstotek (48,4%) slovenskih udeležencev je več kot 2000 evrov, najnižji odstotek (3,2%) pa od 500 do 999 evrov. Med njimi ima 41,9% več kot tri člane v gospodinjstvu in 6,4% gospodinjstev slovenskih udeležencev je sestavljenih le iz enega člana.

4. SKLEP

Raziskave so bile izvedene v štirih evropskih državah, partnericah v projektu BONDS, predvsem v regijah: Margherita di Savoia in drugih regijah iz Italije; Kauno in druge regije iz Litve; Bukarešta in druge regije iz Romunije; Maribor in drugih regijah iz Slovenije.

Prva raziskava je pokazala, da so glavne vrste športnih in telesnih dejavnosti, ki jih izvajajo anketiranci: košarka, tenis, fitnes, hoja in tek v Italiji; hoja, tek, telovadba, kolesarjenje in košarka v Litvi; hoja, tek, plavanje, telovadba in nogomet v Romuniji; hoja, kolesarjenje, tek, telovadba in plavanje v Sloveniji. Na splošno anketiranci opravljajo fizične aktivnosti enkrat, dvakrat ali trikrat na teden, ki trajajo 30 minut do ene ure in pol.

Anketiranci verjamejo, da telesne in športne aktivnosti izboljšujejo njihov življenjski slog s: povečanjem vključenosti in medosebnih odnosov, izboljšanjem telesnega in duševnega zdravja, poveča nivo vaše energije, krepitvijo mišic, zmanjšanjem teže, izboljšanjem kakovosti spanja, preprečevanjem bolezni in povečanjem imunitete, povečanjem produktivnosti, izboljšanjem samozavesti in razpoloženja.

Druga raziskava je pokazala, da so glavne aktivnosti, ki so bile razvite v okviru projekta BONDS: različne vrste hoje, tek, skakanje, kolesarjenje, košarka, skakanje, igre z žogami, igre za usklajevanje, igre v parih, vadba v parku, nordijska hoja in kolesarjenje, oina (romunska tradicionalna igra), metanje in prehod z ene na druge različne vrste žogic (medicinska krogla, košarka, oina), tekanje skozi stožce, igranje gležnja, igranje kroga, x in 0, žogica kapitanu, lestev, hopskot, štafeta, teniški tenis in osel, vaje ABS, vaje za gibljivost, nove vaje za celotno telo, vaje za roke, vaje za trebuh in noge, skupinske vaje za starejše, vaje za pare.

In what concerns the comparison between BMI and the respondents' perception on their own weight, it can be concluded that the perception is not always true, as some of the respondents underestimate or overestimate themselves.

Kar zadeva primerjavo med BMI in percepcijo anketirancev glede njihove lastne teže, lahko sklepamo, da njihovo dojemaje ni vedno resnično, saj se nekateri anketiranci podcenjujejo ali precenjujejo.

5. BIBLIOGRAFIJA

- Special Eurobarometer 412: Sport and physical activity, accessed at https://data.europa.eu/euodp/data/dataset/S1116_80_2_412
- <https://www.surveymonkey.com/r/Y3Z8SCV>
- <https://my.clevelandclinic.org/ccf/media/files/Canada/Weight%20and%20Lifestyle%20Management%20Questionnaire.pdf>
- Barr J, Schumacher G. J Amer Diet Assoc. 2003; 103:844-851, <http://www.ncmc-weightloss.com/pdf/nutrition-questionnaire.pdf>
- <https://www.surveymonkey.com/r/HRVP6Z6>
- [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Glossary:Body_mass_index_\(BMI\)](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Glossary:Body_mass_index_(BMI))

6. PRILOGA VPRAŠALNIKA PRED DOGODKOM

1. Športi, prehrana in življenjski slog - B.O.N.D.S.

Cilj projekta BONDS (vzpostavitev priložnosti za šport) je spodbujanje aktivnega državljanstva s spodbujanjem sodelovanja v kolektivnih športih, telesne dejavnosti in prostovoljne dejavnosti med državljani vseh starosti, da bi povečali ozaveščenost o pravičnosti, spoštovanju do drugih, solidarnosti, aktivnem državljanstvu in zdravi prehrani.

Namen tega vprašalnika je ugotoviti stopnjo udeležbe pri fizičnih aktivnostih v prostem času, vzorce vsakodnevne fizične aktivnosti anketirancev in informacije o prehrani, da bi izboljšali njihovo znanje o zdravju, kulturi in aktivnem državljanstvu.

Če odgovorite na ta vprašalnik, se strinjate z naslednjo izjavo: "Odgovori v tem vprašalniku so prostovoljni, projektni skupini dovolim, da analizira podatke za raziskovalne načrte in objavlja rezultate raziskave."

Rezultati individualnih anket so anonimni, rezultati bodo uporabljeni za vodenje študije o športu.

Če vas zanimajo rezultati projekta, lahko do njih dostopate do naslednje povezave:
<http://bondsport.eu/>

1. Kolikokrat na mesec se udeležujete športnih in telesnih aktivnostih? *

- a) nikoli
- b) enkrat na mesec
- c) dvakrat na mesec
- d) enkrat na teden
- e) dvakrat na teden
- f) trikrat na teden
- g) štirikrat na teden
- h) pet krat na teden
- i) vsak dan
- j) večkrat na dan
- k) drugo:

2. Koliko časa porabite za posamezen šport / telesno dejavnost?

- a) nikoli
- b) manj kot 30 minut (30")
- c) 30 minut (30") – manj kot 1,5 ure (1h30")
- d) 1,5 ure (1h30") - 3 ure (3h)
- e) Več kot 3 ure

3. Intenzivnost vaše telesne dejavnosti je (po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije zmerne telesna aktivnost znaša 150 min na dan): *

- a) nizka
- b) zmerna

c) visoka

4. Katere telesne dejavnosti izvajate?

- a) hoja
- b) tek
- c) ples
- d) kolesarjenje
- e) plavanje
- f) vaterpolo
- g) tenis
- h) fitnes
- i) nogomet
- j) košarka
- k) hokej
- l) borilne veščine
- m) rugby
- n) odbojka
- o) rokomet
- p) kanjonik
- q) jahanje
- r) golf
- s) jadranje
- t) squash
- u) skejtanje
- v) rolanje
- w) streljanje
- x) drugo:

5. Za vsako vprašanje označite ustrezen odgovor:

Da

Ne

Trenutno sem

Ali ste se kdaj udeležili (kot popoln udeleženelec) kakšnega športnega dogodka (na primer maraton, tek, tekma, košarka itd.)?

Želite sodelovati pri kakršni telesni dejavnosti v prihodnosti?

Bi se udeležili izobraževanja o prehrani in zdravem življenjskem slogu?

Ali ste na kakšni dieti?

Bi po vašem mnenju telesne dejavnosti lahko izboljšale vaš življenjski slog?

6. Ali želite v prihodnje sodelovati pri kakršni koli fizični aktivnosti? (Če da, katero vrsto dejavnosti?) *

- a) Ali bi vas zanimalo, da se udeležite usposabljanj o prehrani in zdravem načinu življenja?
- b) Da – prost dogodek
- c) Da – plačljiv dogodek
- d) Ne

7. Kako ocenjujete svoje zdravje na splošno? *

- a) slabo
- b) dobro
- c) odlično

8. Vaša teža: *

9. Vaša višina: *

10. Vaše mnenje o vaši teži: *

- a) prenizka
- b) nizka
- c) normalna
- d) velika
- e) prevelika

11. Po vašem mnenju bi lahko telesne dejavnosti izboljšale vaš življenjski slog? V kakšnem smislu? Prosimo, opišite. *

12. Kakšno je vaše mnenje o naslednjih izjavah o prostovoljstvu (prosimo, izberite odgovore, ki veljajo za vas):

- a) Trenutno opravljam prostovoljno delo v organizaciji, ki izvaja projekte o športu in telesnih dejavnostih
- b) V preteklosti sem prostovoljno delal v organizaciji, ki izvaja projekte o športu in telesni dejavnostiIn
- c) V prihodnje želim prostovoljno sodelovati v organizaciji, ki izvaja projekte o športu in telesnih dejavnostih
- d) Nisem zainteresiran

13. Vaš spol? *

- a) Ženski
- b) Moški
- c) drugo/ne želim odgovoriti

14. Vaša starost: *

- a) Manj kot 21 let
- b) 21-30 let
- c) 31-40 let
- d) 41-50 let
- e) Več kot 50 let

15. Vaša izobrazba? *

- a) Sekundarni (srednja šola / poklicna šola)
- b) Diploma
- c) Magisterij
- d) Doktorat
- e) Nad doktorat
- f) Drugo:

16. Kakšen je vaš poklic? *

- a) študent - brezposeln
- b) študent - zaposlen
- c) zaposlen – vodilna pozicija
- d) zaposlen – administracija
- e) samozaposlen ali umetnik
- f) upokojenec
- g) drugo:

17. Kakšno je vaše glavno poklicno področje? *

- a) ni primerljivo
- b) zdravje in šport
- c) izobraževanje in znanost
- d) umetnost
- e) okoljsko področje
- f) poslovna administracija
- g) energija
- h) gradnja
- i) turizem
- j) kmetijstvo
- k) Drugo:

18. Izberite svoj mesečni dohodek: *

- a) štipendija
- b) manj kot 500 EUR
- c) 500 - 999 EUR
- d) 1000 - 1499 EUR
- e) 1500 - 1999 EUR
- f) več kot 1999 EUR

19. Prosimo, izberite mesečni dohodek vašega gospodinjstva: *

- a) Manj kot 500 EUR
- b) 500 - 999 EUR
- c) 1000 - 1499 EUR
- d) 1500 - 1999 EUR
- e) Več kot 2000 EUR

20. Koliko članov je v vašem gospodinjstvu?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) Več kot 3

21. Koliko mladoletnih otrok živi v vašem gospodinjstvu? *

- a) 0
- b) 1

- c) 2
- d) Več kot 2

22. Iz katere države ste? *

- a) Romunija-Bukarešta
- b) Italija-Margherita di Savoia
- c) Slovenija-Maribor
- d) Litva-Kaunase)
- e) (za vsako državo) drugo mesto

7. PRILOGA, VPRAŠALNIK PO DOGODKU

2.Šport, hrana in način življenja - B.O.N.D.S.

Cilj projekta BONDS (vzpostavitev priložnosti za šport) je spodbujanje aktivnega državljanstva s spodbujanjem sodelovanja v kolektivnih športih, telesne dejavnosti in prostovoljne dejavnosti med državljani vseh starosti, da bi povečali ozaveščenost o pravičnosti, spoštovanju do drugih, solidarnosti, aktivnem državljanstvu in zdravi prehrani. Namen tega vprašalnika je analizirati povratne informacije o projektnih dejavnostih. Ta raziskava se izvaja po izvedbi športnih in telesnih aktivnosti, razvitih v okviru projekta BONDS. Glavna ciljna skupina anketirancev so osebe, ki so se udeležile projektnih aktivnosti.

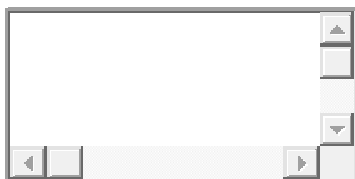
Če odgovorite na ta vprašalnik, se strinjate z naslednjo izjavo: "Odgovori v tem vprašalniku so prostovoljni, projektni skupini dovolim, da analizira podatke za raziskovalne načrte in objavlja rezultate raziskave."

Anketiranci so anonimni in rezultati ankete bodo uporabljeni za izvedbo študije o športu, medtem ko bodo povratne informacije pripomogle pri razvoju projektnih aktivnosti.

Če vas zanimajo rezultati projekta, lahko do njih dostopate do naslednje povezave:
<http://bondsport.eu/>

1. Have you participated in the activities organized through the BONDS project: "Build Opportunities for Nourishments by Doing Sports"? (If NOT, please stop the survey) * 1.
Ali ste sodelovali pri aktivnostih, ki so bile organizirane v okviru projekta BONDS? (Če NE, prosimo ne izpolnite ankete) *
 - b) Da
 - c) Ne

Če ste se udeležili dogodka BONDS ga kratko opišite.



2. Kako ste bili zadovoljni z dogodkom?
 - a) Zelo zadovoljni
 - b) zadovoljni
 - c) neutralni
 - d) nezadovoljni
 - e) zelo nezadovoljni
 - f) organizacija, ki je organizirala dogodek
 - g) lokacija dogodka
 - h) izbira telesnih aktivnosti
 - i) informacije o zdravem življenjskem slogu

- j) kaj ste se naučili novega
- k) Obnašanje ekipe, ki je organizirala dogodke
- l) Organizacija dogodka
- m) Lokacija dogodka
- n) Izbira fizične in športne dejavnosti
- o) Informacije o prehrani in zdravju, ki sem jih prejel
- p) Stvari, ki sem se jih naučil
- q) Obnašanje ekipe, ki je organizirala dogodke

3. Za vsako vprašanje označite ustrezen odgovor:

Da

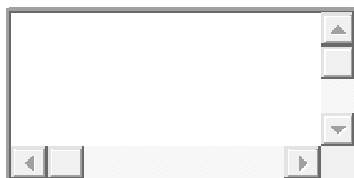
Ne

Mogoče

- a) Ali bi sodelovali v prihodnjih projektih, kot je BONDS?
- b) Ali trenutno spremljate svojo prehrano?
- c) Ali bi si želite iti na dieto v bližnji prihodnosti?
- d) Po vašem mnenju bi lahko telesne dejavnosti izboljšale vaš življenjski slog?
- e) Ali ste se zaradi tega projekta naučili novih stvari?
- f) Ali bi sodelovali v prihodnjih projektih, kot je projekt, ki ste ga že opravili z BONDS?
- g) Ali trenutno uporabljate kakšno dieto?
- h) Bi želeli v bližnji iti na dieto?
- i) Po vašem mnenju bi lahko telesne dejavnosti izboljšale vaš življenjski slog?

4. Ali ste se zaradi tega projekta naučili novih stvari?

Če ste se zaradi projekta BONDS naučili novih stvari, opišite nekatere od njih.



5. Ali bi vas zanimalo, da se udeležite usposabljanj o prehrani in zdravem načinu življenja?

*

- a) Da – neplačljiv dogodek
- b) Da – plačljiv dogodek
- c) Ne

6. Kako pogosto sodelujete v športu in telesnih dejavnostih na mesec? *

- a) Nikoli
- b) enkrat na mesec

- c) dvakrat na mesec
- d) enkrat na teden
- e) dvakrat na teden
- f) trikrat na teden
- g) štirikrat na teden
- h) petkrat na teden
- i) vsak dan
- j) dvakrat ali več na dan
- k) drugo:

7. Koliko časa običajno porabite za opravljanje športa / telesne dejavnosti - čas, ko opravljate kakšno dejavnost? *
- a) nikoli
 - b) manj kot 30 minut (30")
 - c) 30 minut (30") – manj kot 1,5 ur (1h30")
 - d) 1,5 ur (1h30") - 3 ur (3h)
 - e) Več kot 3 ure
8. Intenzivnost vaše telesne dejavnosti je (po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije zmerna telesna aktivnost znaša 150 min (2 uri in 30 minut) na dan):
- a) nizka
 - b) zmerna
 - c) velika
9. V kateri vrsti telesnih dejavnosti sodelujete? *
- a) Hoja
 - b) Tek
 - c) Ples
 - d) Kolesarjenje
 - e) Plavanje
 - f) Vaterpolo
 - g) Tenis
 - h) Fitnes
 - i) Nogomet
 - j) Košarka
 - k) Hokej
 - l) Borilne veščine
 - m) Ragbi

- n) Odbojka
- o) Rokomet
- p) Kanuing
- q) Konjeništvo
- r) Golf
- s) Jadranje
- t) Squash
- u) Drsanje
- v) Drsanje
- w) Streljanje
- x) Drugo:

10. Kako ocenjujete svoje zdravje na splošno? *

- a) slabo
- b) dobro
- c) odlično

11. Vaša teža: *

12. Vaša višina: *

13. Vaša teža je: *

- a) prenizka
- b) nizka
- c) normalna
- d) velika
- e) prevelika

14. Kakšno je vaše mnenje o naslednjih izjavah o prostovoljstvu (prosimo, izberite odgovore, ki veljajo za vas):

- a) Trenutno opravljam prostovoljno delo v organizaciji, ki izvaja projekte o športu in telesnih dejavnostih
- b) V preteklosti sem prostovoljno delal v organizaciji, ki izvaja projekte o športu in telesni dejavnosti
- c) V prihodnje želim prostovoljno sodelovati v organizaciji, ki izvaja projekte o športu in telesnih dejavnostih

d) Ne zanima me

15. Vaš spol? *

- a) moški
- b) ženski
- c) drugo/ne želim odgovoriti

16. Prosimo, izberite svoj starostni interval: *

- a) Manj kot 21 let
- b) 21-30 let
- c) 31-40 let
- d) 41-50 let
- e) Več kot 50 let

17. Kakšna je vaša zadnja stopnja izobrazbe? *

- a) Sekundarna (srednješolska / poklicna)
- b) Univerzitetna diploma
- c) magisterij – univerza
- d) doktorat znanosti
- e) podoktorska naloga
- f) Drugo:

18. Vaš poklic? *

- a) študent – brezposelni
- b) študent – zaposlen
- c) zaposleni - vodilni položaj
- d) zaposleni - izvršilni in upravni položaja
- e) samozaposlene ali liberalne gospodarske dejavnosti
- f) upokojenec
- g) Drugo:

19. Kakšno je vaše glavno poklicno področje? *

- a) Ni aplikativno
- b) zdravje in šport
- c) izobraževanje in znanost
- d) umetnost

- e) okoljsko področje
- f) poslovna administracija
- g) energija
- h) gradnja
- i) turizem
- j) kmetijstvo
- k) Drugo:

20. Izberite svoj individualni mesečni dohodek: *starševska finančna podpora / štipendije
(ta možnost je za študente vseh stopenj izobrazbe)

- a) Manj kot 500 EUR
- b) 500 - 999 EUR
- c) 1000 - 1499 EUR
- d) 1500 - 1999 EUR
- e) Več kot 1999 EUR

21. Prosimo, izberite mesečni dohodek vašega gospodinjstva: *

- a) Manj kot 500 EUR
- b) 500 - 999 EUR
- c) 1000 - 1499 EUR
- d) 1500 - 1999 EUR
- e) Več kot 2000 euros

22. Koliko članov šteje vaše gospodinjstvo?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) Več kot 3

23. How many children under 18 years old live in your home? * 23. Koliko mladoletnih šteje
vaše gospodinjstvo? *

- a) 0
- b) 1
- c) 2
- d) Več kot 2

24. Iz katere države ste? *

- a) Romunija-Bukarešta

- b) Italija-Margherita di Savoia
- c) Slovenija-Maribor
- d) Litva-Kaunas
- e) (za vsako državo) drugo mesto