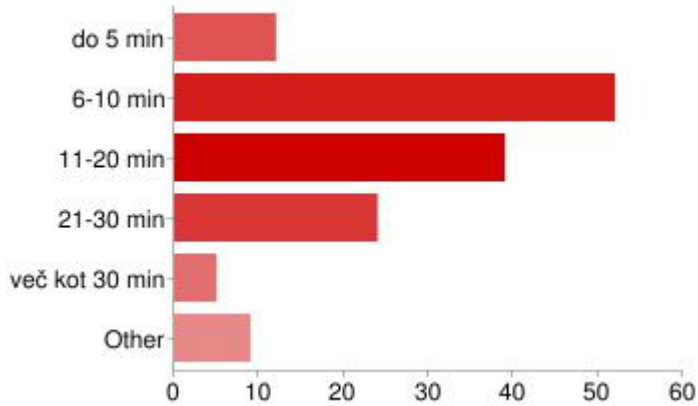


KRATEK POVZETEK REZULTATOV ANKETE O ODLAŠANJU Z ZDRAVIM NAČINOM ŽIVLJENJA

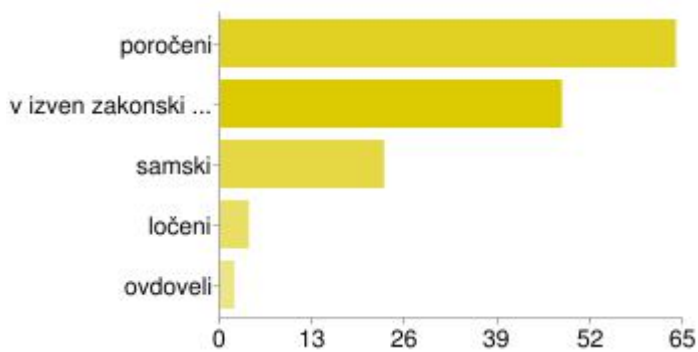
Na anketo se je odzvalo in jo v celoti izpolnilo 141 ljudi, od tega 4 moški. 90 jih je trenutno aktivno vadečih v Tanergiji.

1. Splošni demografski podatki o udeležencih

Slika 1 (pot oddaljenosti do Tanergije)

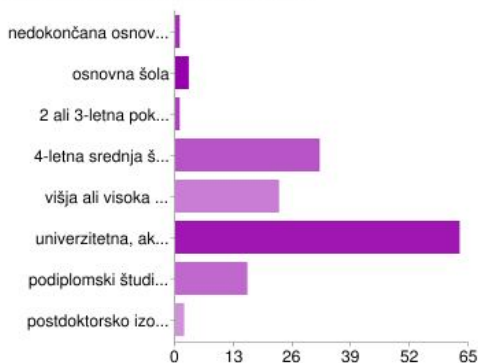


Slika 2 (zakonski stan)



Slika 3 (Izobrazba)

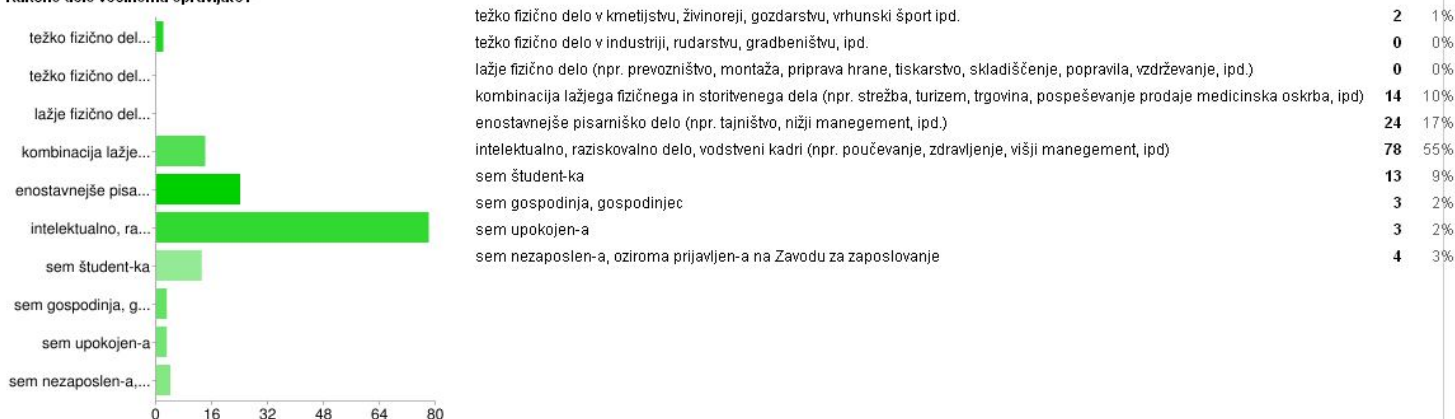
Izberite zadnjo šolo, ki ste jo dokončali:



nedokončana osnovna šola	1	1%
osnovna šola	3	2%
2 ali 3-letna poklicna šola	1	1%
4-letna srednja šola ali gimnazija	32	23%
višja ali visoka šola ali prva bolonjska stopnja	23	16%
univerzitetna, akademija ali druga bolonjska stopnja	63	45%
podiplomski študij (specializacija, magisterij ali doktorat znanosti)	16	11%
postdoktorsko izobraževanje	2	1%

Slika 4 (Vrsta dela)

Kakšno delo večinoma opravljate?



Največ anketirancev je od Tanergije oddaljenih do 10 oziroma do minut. Največ jih je poročenih, z univerzitetno, akademijo ali 2. bolonjsko stopnjo izobrazbe ter večinoma opravljajo intelektualno, raziskovalno ali vodstveno delo.

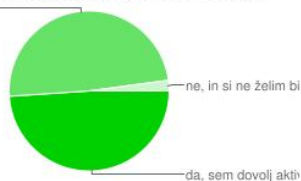
2. 6 različnih področij odlašanja

Slika 11

I. ZADOSTNA TELESNA AKTIVNOST (npr. tek, fitness, pilates, joga ... vsaj 3x na teden po več kot 30 min)

Ali ste dovolj telesno aktivni (glede na omenjeni kriterij)?

s tem odlašam [69]



da, sem dovolj aktiven/aktivna

69 49%

bi si želel/a biti bolj aktiven/aktivna in s tem odlašam

69 49%

ne, in si ne želim biti bolj aktiven/aktivna

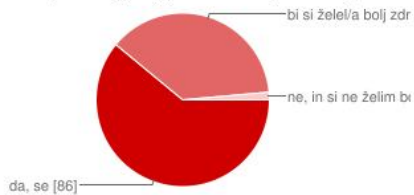
3 2%

Skoraj polovica jih je dovolj telesno aktivnih, enak delež pa jih s tem odlašaja in bi si želeli biti bolj aktivni.

Slika 11

II. ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA (vsaj 5 obrokov na dan, uravnotežena prehrana, dovolj tekočine, veliko sadja in zelenjave, sveže/sproti pripravljena hrana)

Ali se zdravo prehranujete (glede na omenjeni kriterij)?



da, se
bi si želel/a bolj zdravo prehranjevati in s tem odlašam
ne, in si ne želim bolj zdravo prehranjevati

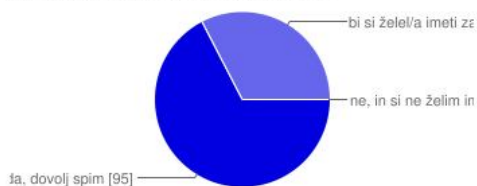
86 61%
53 38%
2 1%

Dobra tretjina anketirancev bi si želela bolj zdravo prehranjevati in s tem odlašajo.

Slika 13

III. KOLIČINA SPANJA (dovolj zgodnja ura odhoda v posteljo, da se boste imeli čas naspati, glede na to, koliko vi potrebujete - npr. 8 ur)

Ali dovolj spite (glede na omenjeni kriterij)?



da, dovolj spim
bi si želel/a imeti zadostno količino spanca in s tem odlašam
ne, in si ne želim imeti zadostne količine spanca

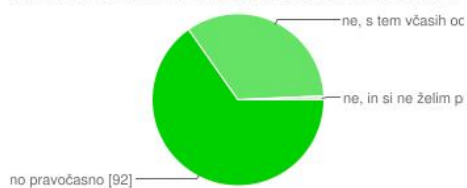
95 67%
46 33%
0 0%

Tretjina anketirancev bi si želela izboljšati svoje spalne navade, a s tem odlašajo.

Slika 14

IV. OBISK ZDRAVNIKA ali ZOBOZDRAVNIKA (kadar je to potrebno – boleznj, zobobol ali preventiva ipd.)

Ali pravočasno poiščete (zobo)zdravnika, ko je to potrebno ?



da, vedno pravočasno

92 65%

ne, s tem včasih odlašam in bi si želel/a to bolj pravočasno urediti

48 34%

ne, in si ne želim pravočasne pomoči

1 1%

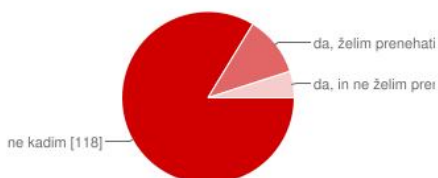
no pravočasno [92]

Tretjina jih zdravnika (ali zobozdravnika) ne obišče pravočasno, ko je to potrebno, bi si pa to želeli.

Slika 15

V. KAJENJE

Ali kadite?



ne kadim

118 84%

da, želim prenehati in s tem odlašam

16 11%

da, in ne želim prenehati

7 5%

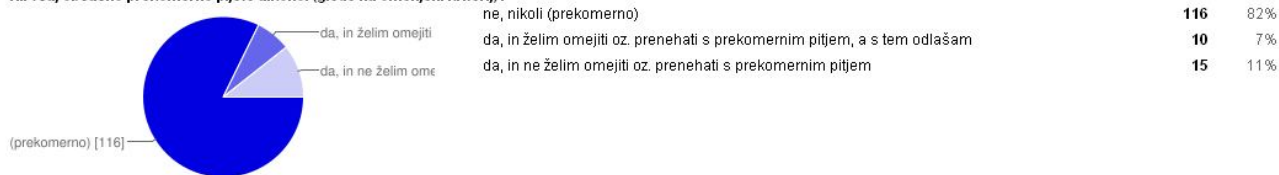
ne kadim [118]

Večina udeležencev ne kadi. 11 %, ki kadi, pa si želi prenehati, a s tem odlaša.

Slika 16

VI. PREKOMERNO PITJE ALKOHOLA Za prekomerno štejejo 4 ali več pijač za ženske oz. 6 ali več pijač za moške ob eni priložnosti - opp. prekomerno pitje ni enako alkoholizmu, temveč le vnos, ki ga v povprečju naše telo ne uspe sproti presnoviti. Kot »pijača« se šteje kozarec vina (1 dcl), pol steklenice piva (2,5 dcl) ali šilce žgane pijače (0,3 dcl).

Ali vsaj občasno prekomerno pijete alkohol (glede na omenjeni kriterij)?



Večina udeležencev pravi, da nikoli prekomerno ne pije alkohola. 7 % pa je takšnih, ki želi prenehati oz.omejiti pitje, pa s tem odlašá.

3. Razlogi za odlašanje obiska pilates vadbe

Tabelca 1

Razlog zato, da ostanem na kavču in ne grem na vadbo	Odstotek ljudi, ki jim je ta razlog pomemben
Preveč drugih opravkov	51,50
Slabo zdravje	50,90
Čudovito vreme	27,20
Ni ljubilo	23,10
Naporen dan, ni energije	21,90
Neznosno vreme	15,40
Udobno na kavču	13,60
Drago, varčevanje	8,30
Prijateljica ne gre	7,70
Lokacija predaleč	6,50
Odpor do trenutnega programa	5,30
Obveznost povzročá stres	5,30
Še bolj utrujena po vadbi	3,00
Nisem dovolj fit	3,00
Težke vaje	2,40
Ne vidi učinkov vadbe	1,80
Drugi prepričali v drugačne aktivnosti	1,80
Preveč izostankov prej	1,80
Spremembe v življenju	1,20
Inštruktor bo ukazoval/dajal navodila	0,60
Inštruktor opazuje in popravlja	0,60

Z najino raziskavo sva ugotovili, da sta najpogostejša razloga za to, da vadeči ostanejo doma in ne gredo na pilates vadbo, preveč drugih opravkov ter slabo zdravje.

4. Razlogi za obisk pilates vadbe

Tabelca 2

Razlog zato, da grem na pilates	Odstotek ljudi, ki jim je ta razlog pomemben
Zadovoljstvo po vadbi	92,9
Pozitivni učinki na psih. počutje	89,9
Učinki vadbe na telo	88,2
Naporen/odklop misli	80,5
Princip rednosti	72,8
Da se napredek ne bo izgubil	71
Muskelfiber	64,5
Ko se mi najmanj ljubi, največ naredim zase	55
Program je super	52,1
Denar ne sme iti v nič	50,9
Prelom obljube sebi	47,9
Podpora bližnjih, ne želiš razočarati	30,8
Pohvale/popravki inštruktorja	23,1
Prijateljica gre	17,2

Z najino raziskavo pa sva ugotovili tudi, da je najpomembnejši razlog za obisk pilates vadbe zadovoljstvo po vadbi. Prav tako pomembna razloga za obisk so tudi pozitivni učinki pilates vadbe na psihično počutje ter učinki pilates vadbe na telo.