



Avгust 2025

KAKO AKTIVNI SO SLOVENCИ? NACIONALNI VPOGLED V ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE

NAJBOLJSEIGRALNICE.SI



Uvod

Slovenija, dežela znana po svojih neokrnjenih pokrajinah in alpski tradiciji, že dolgo velja za eno najbolj telesno aktivnih držav v Evropi. Od vikend pohodništva v Triglavskem narodnem parku do kolesarjenja v dolini Soče in zimskih športov v Kranjski Gori – šport je več kot le hobi, je del kulturne identitete.

Da bi raziskali, kako se ta identiteta razvija v letu 2025, je [Najboljseigralnice.si](https://najboljseigralnice.si) opravila anketo med 2.000 Slovenci, starimi od 15 do 65 let, iz vseh 12 statističnih regij. Cilj je bil ugotoviti pogostost, vrsto in motive za telesno dejavnost med različnimi demografskimi skupinami.



Metodologija raziskave

- Velikost vzorca: 2.000 Slovencev
- Starostni razpon: 15–65 let
- Zajete regije: Vseh 12 (npr. Osrednjeslovenska, Gorenjska, Podravska, Obalno-kraška)

- Vrsta raziskave: Spletni intervjuji
- Časovni okvir: 1.–15. maj 2025
- Možna napaka: $\pm 2,2 \%$





Ključne ugotovitve

1. Šport je nacionalna navada – a intenzivnost se razlikuje

Kar **73 %** Slovencev poroča, da se vsaj enkrat tedensko ukvarjajo s telesno dejavnostjo:

- 22 % telovadi vsak dan
- 31 % telovadi 3–4-krat na teden
- 20 % telovadi 1–2-krat na teden
- 16 % je redko aktivnih, 11 % pa se sploh ne ukvarja s telesno dejavnostjo

Najmanj aktivni so bili posamezniki, stari od **60 do 65 let**, ter gospodinjstva z nižjimi dohodki na podeželju, predvsem v regijah, kot je **Pomurje**.





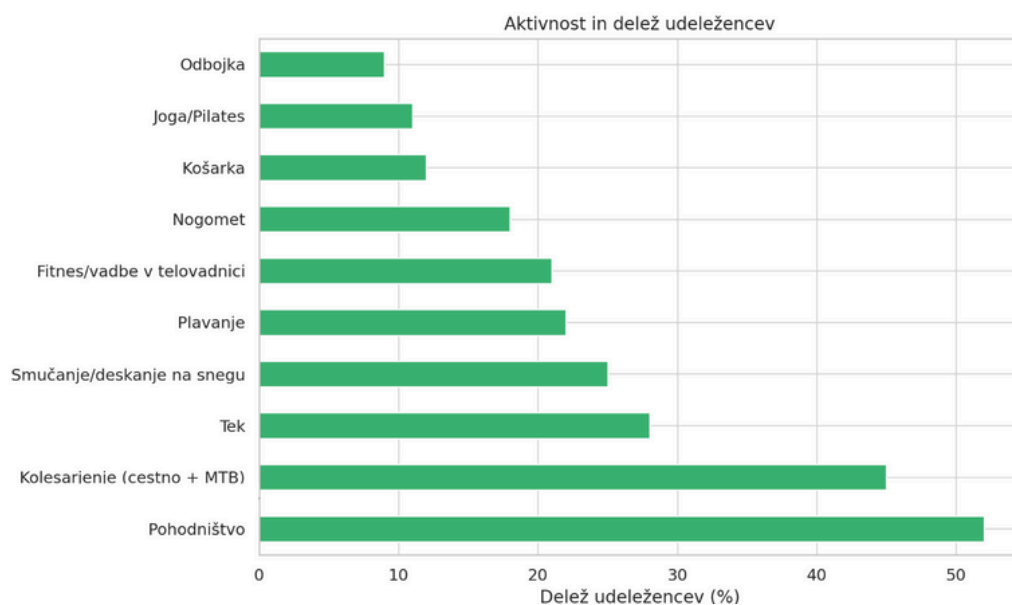
2. Prevladujejo športa na prostem

Slovenci v veliki večini dajejo prednost individualnim športom na prostem:

| Aktivnost | Delež udeležencev |
|-----------------------------|-------------------|
| Pohodništvo | 52 % |
| Kolesarjenje (cestno + MTB) | 45 % |
| Tek | 28 % |
| Smučanje/deskanje na snegu | 25 % |
| Plavanje | 22 % |
| Fitnes/vadbe v telovadnici | 21 % |
| Nogomet | 18 % |
| Košarka | 12 % |
| Joga/Pilates | 11 % |
| Odbojka | 9 % |



Narava je najpogostejše naveden razlog za aktivnost:
68 % vprašanih pravi, da jih k telesni dejavnosti spodbuja “bivanje v bližini gozdov, gora ali jezer”.





3. Generacijske razlike v telesni dejavnosti

- **Starostna skupina 15–24 let:** Največja udeležba v ekipnih športih in skupinskih vadbah, izrazita uporaba digitalnih platform
- **Starostna skupina 25–39 let:** Največ članarin v fitnesih in uporabe aplikacij za vadbo
- **Starostna skupina 40–54 let:** Vrh v individualnih športih na prostem, kot sta kolesarjenje in pohodništvo
- **Starostna skupina 55–65 let:** Najraje izbirajo hojo ter športe z manjšim fizičnim naporom, kot sta plavanje ali joga

Ženske so pogostejše izpostavile hojo, pohodništvo, jogo in plavanje kot priljubljene dejavnosti, medtem ko so moški bolj naklonjeni ekipnim športom, vadbi za moč in kolesarjenju.





4. Motivacija za telesno dejavnost

Trije glavni razlogi za aktivno življenje so:

- **Zdravje in dolgoživost (81 %)**
- **Duševno počutje in zmanjševanje stresa (64 %)**
- **Uživanje v naravi (59 %)**

Pri mlajših odraslih (mlajših od 35 let) sta bila zunanji videz in samozavest glede telesa pomembnejša dejavnika kot pri starejših starostnih skupinah.





5. Ovira za telesno dejavnost

Na vprašanje, kaj jih ovira pri večji telesni aktivnosti, so anketiranci odgovorili:

| Ovira | Delež odgovorov |
|-------------------------------|-----------------|
| Pomanjkanje časa | 41 % |
| Stroški športa/fitnesa | 27 % |
| Pomanjkanje bližnjih objektov | 14 % |
| Vreme ali sezonskost | 11 % |
| Nizka motivacija | 9 % |

Pomanjkanje časa so najpogosteje izpostavili zaposleni za polni delovni čas ter starši otrok, mlajših od 12 let.



6. Zadovoljstvo s športno infrastrukturo

Splošno zadovoljstvo s športno infrastrukturo (poti, fitnesi, stadioni, bazeni, parki): 62 %

- V mestnih regijah (Ljubljana, Maribor) je bilo zadovoljstvo večje zaradi dostopa do javnih fitnesov in dobro vzdrževanih kolesarskih poti.
- Podeželska območja (Koroška, Zasavska) pa so izrazila željo po boljši osvetlitvi, varnejših pešpoteh in več pokritih oziroma vremensko neodvisnih objektih.

7. Vpliv nacionalnih športnih junakov

31 % anketirancev pravi, da jih športniki, kot so Tadej Pogačar, Luka Dončić in Janja Garnbret, motivirajo k večji telesni aktivnosti ali k preizkušanju novega športa.

Še posebej najstniški fantje so poročali, da jih je močno navdihnila Dončićevo košarkarska kariera, medtem ko je Pogačarjev vzpon spodbudil večje zanimanje za tekmovalno kolesarjenje – tudi med starejšimi moškimi.



8. Skupinski vs. samostojni šport

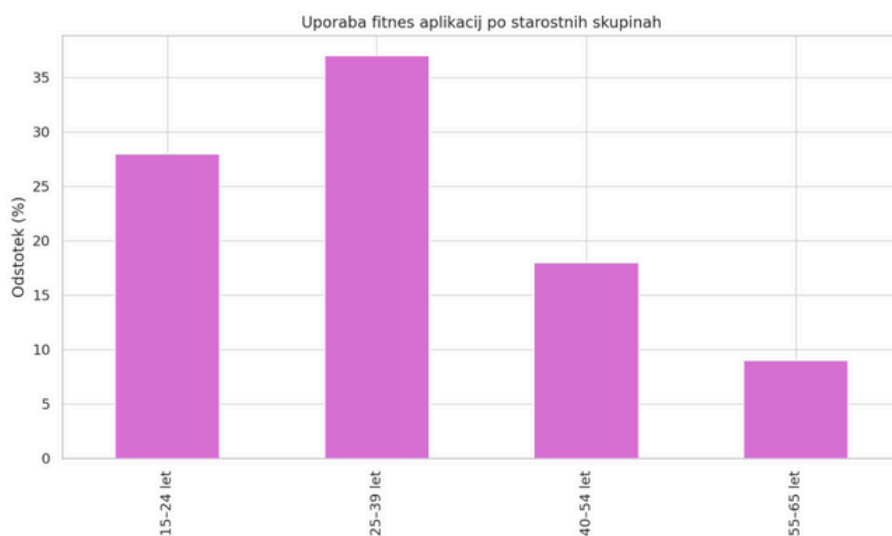
Le **16 %** udeležencev je članov uradnega športnega društva. Velika večina (**72 %**) raje izbira samostojne ali neformalne oblike aktivnosti, kot so vikend pohodi s prijatelji ali samostojni tek po službi.

To odraža nacionalni trend v smeri večje prilagodljivosti, samostojnosti in rekreacije v naravi.

9. Digitalna vadba v porastu, zlasti v mestih

24 % Slovencev uporablja aplikacije za vadbo ali šport, kot so Strava, MyFitnessPal ali Fitify.

- Največja uporaba je v starostni skupini 25–39 let (37 %).
- Priljubljene vsebine vključujejo HIIT vadbe, sledilnike teka in videe za jogo.
- Fitnes vplivneži imajo zmeren, a rastoč vpliv – predvsem na TikToku in YouTubeu.



10. Zdravstvena ozaveščenost in podpora politikam

- **91 %** vprašanih verjame, da redna telesna dejavnost izboljšuje fizično in duševno zdravje
- **67 %** podpira državno subvencioniranje športnih programov za mladino
- **58 %** meni, da bi morali delodajalci ponujati spodbude za zdravje ali finančno podporo za vadbo



Regionalni poudarki

Ljubljana (Osrednjeslovenska)

- Najvišja stopnja udeležbe v fitnesih in skupinskih vadbah
- Dobro razvita kolesarska infrastruktura
- Hitro rastoče zanimanje za urbano tekmovanje v teku po poteh in plezalne stene

Gorenjska

- Vodilna regija za pohodništvo in smučanje
- Družinam prijazne pohodniške poti
- Veliko zadovoljstvo z javnimi vlaganji v šport

Obalno-kraška

- Največ celoletnih plavalcev in veslačev na deski
- Vodni športi in odbojka na mivki priljubljeni med mladimi
- Nizka uporaba fitnesov, a visoka vsakodnevna telesna aktivnost

Pomurje in Zasavska

- Nižja splošna raven aktivnosti
- Športna društva imajo pomembno vlogo v skupnosti
- Poudarjena potreba po boljši dostopnosti do sodobnih objektov

Zaključek

Slovenci so močno povezani s športom, zlasti v naravnem okolju. Podatki kažejo visoko stopnjo udejstvovanja v telesni dejavnosti, predvsem v neformalnih in samostojno izbranih oblikah. Kljub temu obstajajo razlike glede na regijo, starost in dohodek.

Odločevalci, občine in delodajalci imajo ključno vlogo pri tem, da šport ostane vključujoč, dostopen in osrednji del slovenskega življenja tudi v prihodnjih desetletjih.

Vir: Anketa Najboljseigralnice.si, 2025

Če nameravate uporabiti te ugotovitve, prosimo, vključite povezavo do <https://najboljseigralnice.si/>

