

AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG ŠTUDENTOV

POROČILO RAZISKAVE ZAVODA 365

KAZALO VSEBINE

UVOD	1
1 ANALIZA DEMOGRAFSKIH PODATKOV	2
2 ANALIZA AKTIVNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA	4

KAZALO SLIK

Slika 1: Na kateri stopnja študirate?	2
Slika 2: Na kateri univerzi je visokošolski zavod v katerega ste vpisani?	2
Slika 3: Izberite visokošolski zavod Univerze v Ljubljani, ki ga obiskujete	3
Slika 4: Kako bi ocenili vaše splošno zdravje?	4
Slika 5: Koliko dni v zadnjem tednu ste bili fizično aktivni?	4
Slika 6: Katere od naslednjih oblik športno gibalnih aktivnosti so del vašega vsakdana?	5
Slika 7: Kako ste vsakodnevno športno gibalno aktivni, vključno s prihodom na visokošolski zavod in drugimi opravili?	5
Slika 8: Koliko časa na dan v povprečju presedite?	6
Slika 9: Kako bi ocenili vaš dostop do športne infrastrukture?	6
Slika 10: Kako bi ocenili, da vas naslednje zadeve ovirajo pri redni telesni vadbi oz. gibanju?	7
Slika 11: Ali menite, da količina telesne vadbe oz. gibanja vpliva na vaše študijske rezultate?	7
Slika 12: Kaj bi vas najbolj spodbudilo, da bi namenili več časa telesnim aktivnostim oz. gibanjem?	8

UVOD

Zavod 365 je raziskovalni in aktivacijski center ŠOU v Ljubljani, kjer izzive spreminjamo v priložnosti. Skupaj s študenti ustvarjamo prostor, kjer niso le predmet raziskav, temveč sooblikovalci prihodnosti. Z raziskovanjem, aktivnim vključevanjem in povezovanjem s skupnostjo si prizadevamo za bolj kakovostno, pravično in trajnostno življenje vseh študentov.

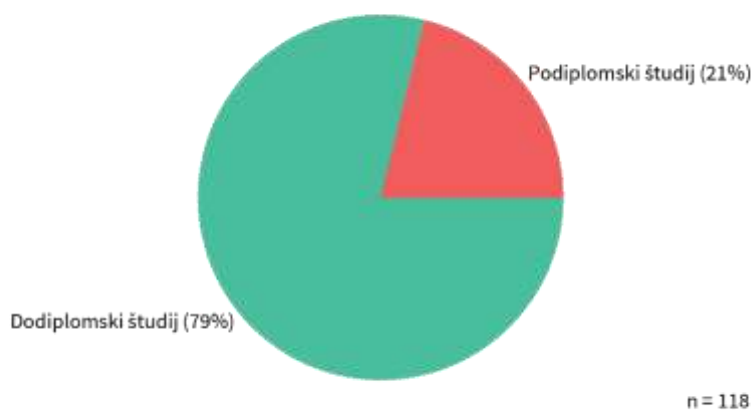
Zavod 365 je od četrтка, 6. novembra 2025 do ponedeljka, 26. januarja 2026 izvajal anketo z naslovom »**Anketa Zavoda 365 o aktivnem življenjskem slogu študentov**«. V tem času je anketo rešilo 118 respondentk in respondentov.

V mesečnem poročilu, ki je pred vami so zbrani in predstavljeni podatki rešenih anket. V poročilih je uporabljena moška verzija samostalnikov, vendar se navezujejo tako na moške kot tudi ženske.

1 ANALIZA DEMOGRAFSKIH PODATKOV

Večina respondentov (skoraj štiri petine), ki so rešili anketo, študirajo na dodiplomskem študiju. Petina študentov pa študira na podiplomskem študiju.

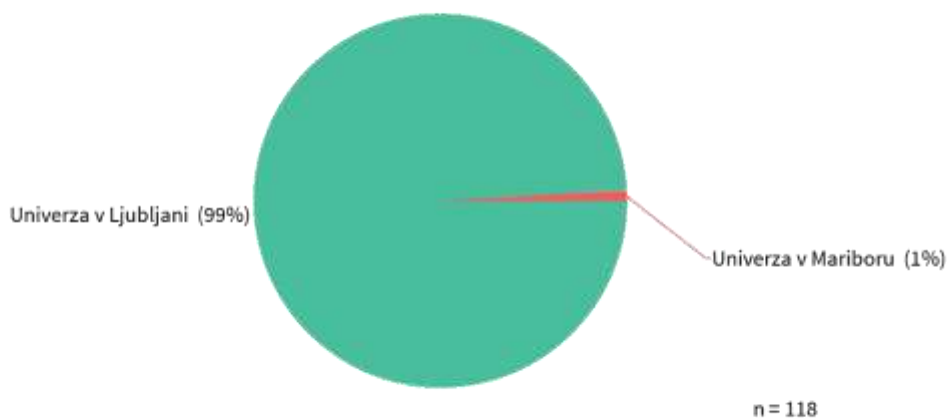
Slika 1: Na kateri stopnja študirate?



Vir: Zavod 365.

Skoraj vsi respondenti študirajo na Univerzi v Ljubljani.

Slika 2: Na kateri univerzi je visokošolski zavod v katerega ste vpisani?



Vir: Zavod 365.

Med študenti Univerze v Ljubljani, največ respondentov študira na Naravoslovnotehniški fakulteti (27 %) in Veterinarski fakulteti (17 %).

Slika 3: Izberite visokošolski zavod Univerze v Ljubljani, ki ga obiskujete



Vir: Zavod 365.

2 ANALIZA AKTIVNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Na vprašanje, kako bi ocenili njihovo splošno zdravje, so študentje po večini odgovorili, da dobro (60 %). Slaba petina jih njihovo zdravje ocenjuje kot zelo dobro (18 %) oz. niti slabo niti dobro (16 %). 2 % anketiranih ocenjuje njihovo splošno zdravje kot zelo slabo.

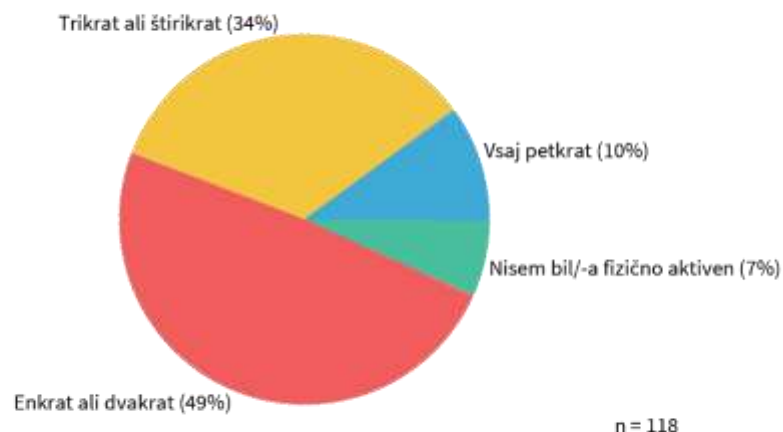
Slika 4: Kako bi ocenili vaše splošno zdravje?



Vir: Zavod 365.

Polovica respondentov je v času reševanje ankete bila v zadnjem tednu fizično aktivna enkrat ali dvakrat. Tretjina študentov je bila fizično aktivna trikrat ali štirikrat. Manjši delež študentov je bil aktiven vsaj petkrat (10 %) oz. ni bil fizično aktiven (7 %).

Slika 5: Koliko dni v zadnjem tednu ste bili fizično aktivni?

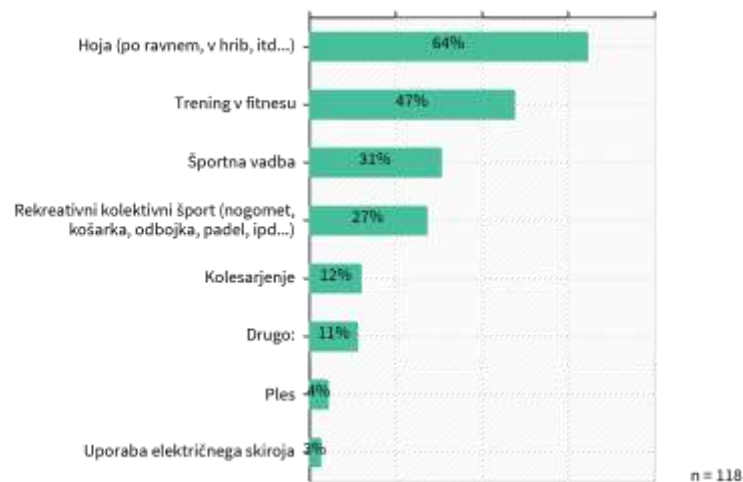


Vir: Zavod 365.

64 % študentov se vsak dan srečajo s hojo. Skoraj polovica jih vsak dan opravi trening v fitnessu. Najpogostejše oblike športno gibalnih aktivnosti kot del vsakdana pa so še športna vadba (31 %) in rekreativni kolektivni športi (27 %). Pod opcijo drugo, je 12 % anketiranih odgovorilo:

- plezanje,
- tek,
- jahanje,
- plavanje.

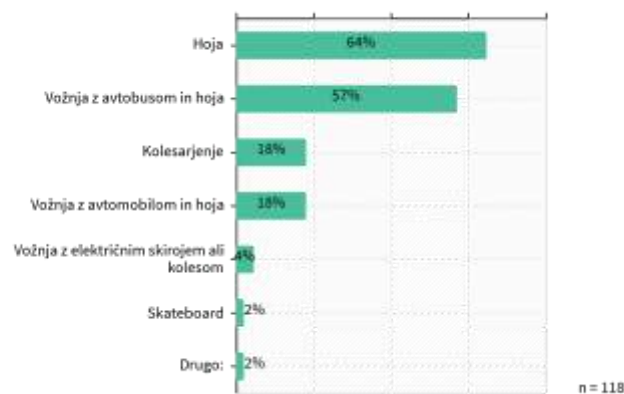
Slika 6: Katere od naslednjih oblik športno gibalnih aktivnosti so del vašega vsakdana?



Vir: Zavod 365.

Največ respondentov pride na visokošolski zavod in opravi ostala dnevna opravila peš (64 %) oz. kombinacija vožnje z avtobusom in hoje (57 %). Manj jih kolesari (18 %) ter vozi z avtom in kasneje hodi (18 %).

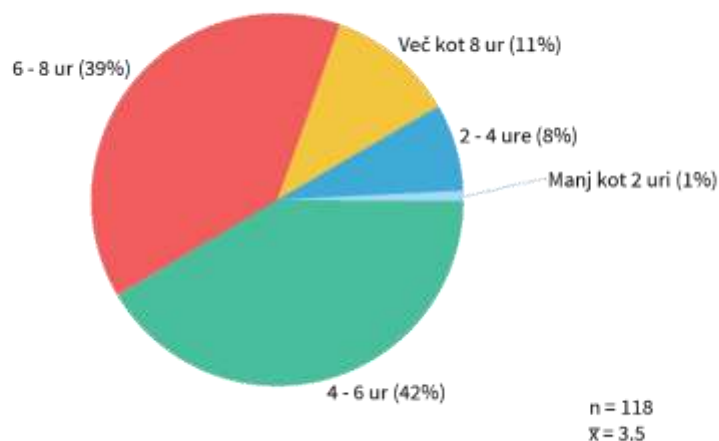
Slika 7: Kako ste vsakodnevno športno gibalno aktivni, vključno s prihodom na visokošolski zavod in drugimi opravili?



Vir: Zavod 365.

Na vprašanje koliko časa na dan v povprečju presedite so študentje najpogosteje odgovorili, da presedijo 4 – 6 ur (42 %) in 6 – 8 ur (39 %).

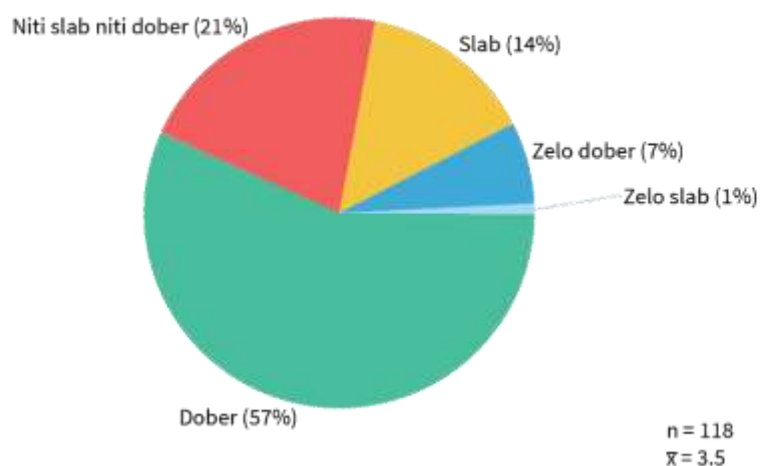
Slika 8: Koliko časa na dan v povprečju presedite?



Vir: Zavod 365.

S povprečno oceno 3.5 so študentje ocenili njihov dostop do športne infrastrukture. 57 % jih meni, da je dostop dober. 15 % jih meni, da je dostop slab oz. zelo slab.

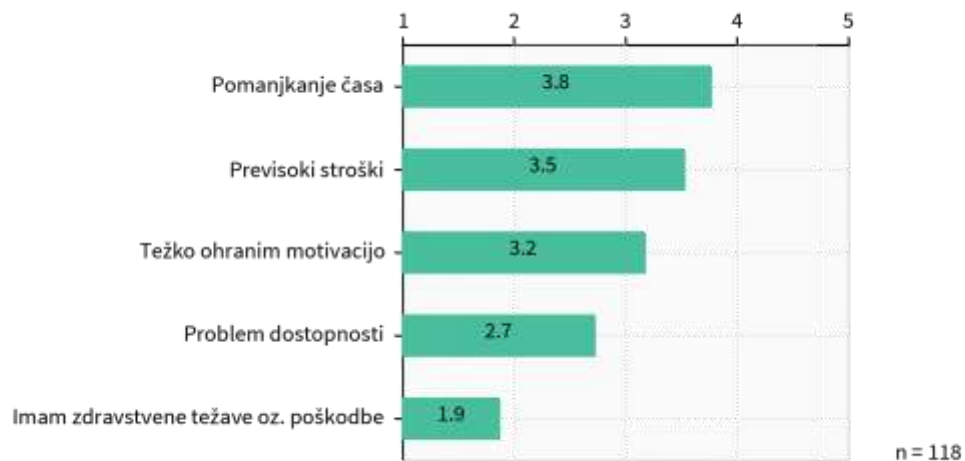
Slika 9: Kako bi ocenili vaš dostop do športne infrastrukture?



Vir: Zavod 365.

Kot glavne ovire pri redni telesni vadbi oz. gibanju so študentje izpostavili pomanjkanje časa (3.8 od 5), previsoke stroške (3.5 od 5) in težave z ohranjanjem motivacije (3.2 od 5).

Slika 10: Kako bi ocenili, da vas naslednje zadeve ovirajo pri redni telesni vadbi oz. gibanju?



Vir: Zavod 365.

Skoraj polovica študentov meni, da količina telesne vadbe oz. gibanja vpliva na njihove študijske rezultate. 36 % študentov ni sigurnih, če ima vpliv. Slaba petina študentov pa meni, da ne vpliva.

Slika 11: Ali menite, da količina telesne vadbe oz. gibanja vpliva na vaše študijske rezultate?



Vir: Zavod 365.

Na vprašanje, kaj bi študente spodbudilo, da bi namenili več časa telesnim aktivnostim oz. gibanjem je 77 % študentov odgovorilo, da bi si želeli dodatne subvencije oz. ugodnosti za študente. Malo več kot tretjina študentov si želi dodatne programe na visokošolskem zavodu. Okoli četrtnina študentov pa meni, da bi jih spodbudili programi s trenerjem, izzivi oz. nagrade, skupinske vadbe ter splošni info portal s termini vadb.

Slika 12: Kaj bi vas najbolj spodbudilo, da bi namenili več časa telesnim aktivnostim oz. gibanjem?



Vir: Zavod 365.