

ŠPORT STAREJŠIH¹ V SLOVENIJI - OD POLITIK DO PRAKSE

mag. Patrik Peroša

(oktober 2025)

Slovenija, država z 2,13 milijona prebivalci², ima 22% prebivalcev starih 65 let in več, od tega 56% žensk in 44% moških³. Pričakovana življenjska doba znaša 79,50 pri moških in 84,70 za ženske⁴. V zadnjem desetletju se je delež prebivalcev, starih 65 let in več, povečal za 22%⁵. Projekcije Eurostata kažejo, da se bo trend staranja prebivalstva v Sloveniji nadaljeval tudi v prihodnje – do leta 2060 naj bi se pričakovana življenjska doba ob rojstvu povišala za približno pet let (na 85 let za moške in na 90 let za ženske), delež starejših od 65 let pa naj bi dosegel kar 35% celotne populacije⁶. Takšna demografska gibanja predstavljajo enega ključnih izzivov sodobne družbe, saj zahtevajo prilagoditve⁷ na področju zdravstvenega varstva, socialne politike, trga dela in sistemov dolgotrajne oskrbe. Ob tem je ključno spodbujati koncept aktivnega staranja⁸, ki temelji na ohranjanju zdravja in samostojnosti ter na družbeni vključenosti, medgeneracijskem sodelovanju in medsebojni solidarnosti.

Tudi področje športa se mora odzvati na te spremembe – z razvojem programov prilagojenih starejšim, z vključujočimi okolji ter ustvarjanjem pogojev, ki bodo starejšim omogočali načrtovano, organizirano, ponavljajoče se, varno, dejavno, zdravo in dostojanstveno staranje v skupnosti. V zakonodajnem okviru, je šport starejših⁹ opredeljen kot športno-rekreativna gibalna dejavnost oseb, starejših od 65 let, kar potrjuje njegov pomen kot enega ključnih področij športa za vse z izrazito javno-zdravstveno in družbeno vrednostjo.

Za učinkovitost tovrstnih ukrepov je pomemben ustrezen prehod iz delovno aktivnega življenja v tretje življenjsko obdobje, pri čemer zadnja četrtina zaposlitve predstavlja ključno fazo, v kateri je še mogoče sistematično spodbujati vključevanje v programe telesne dejavnosti, zlasti telesno nedejavnih, ter ohranjanje gibalnih navad, pridobljenih v aktivni delovni dobi, kar pomembno vpliva na zdravje, vitalnost in kakovost življenja v poznejših letih.

¹ Izraz starejši se nanaša na osebe stare 65 let in več

² <https://www.stat.si/statweb/Field/Index/17/104>

³ <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/13859>

⁴ <https://pxweb.stat.si/SiStatData/pxweb/si/Data/-/05L4010S.px/table/tableViewLayout2/>

⁵ https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/03/1_DEMOGRAFIJA_2023_Z_.pdf

⁶ <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MSP/Direktorat-za-stanovanje/Nacionalni-stanovanjski-program/2025-06-11-POSTAN-Demografske-projekcije-Koncno-porocilo.pdf>

⁷ https://www.umar.gov.si/fileadmin/user_upload/publikacije/kratke_analize/Strategija_dolgozive_druzbe/Strategija_dolgozive_druzbe.pdf

⁸ https://www.gds.si/wp-content/uploads/2022/04/Aktivno-staranje-v-Mestni-obcini-Ljubljana-izziv-znanosti_znanstvena-monografija_2020.pdf

⁹ https://www.uradni-list.si/_pdf/2017/ur/u2017029.pdf

Že zakonodajni^{10 11} okviri določajo, da delodajalci skrbijo za varnost in zdravje zaposlenih ter izvajajo promocijo zdravja na delovnem mestu¹², kar vključuje tudi spodbujanje telesne dejavnosti kot pomembnega dejavnika ohranjanja zdravja in dobrega počutja. Zato lahko v sodelovanju z zdravstvenimi institucijami in športnimi organizacijami uvajajo programe, ki zmanjšujejo absentizem¹³, povečujejo storilnost ter tako pripravljajo starejše zaposlene na aktiven in zdrav vstop v upokožitev. V tem času se oblikujejo navade, ki odločilno vplivajo na kakovost življenja v poznejših letih.

Med primere dobre prakse v Sloveniji sodi program zdravju prijazna organizacija¹⁴ - celosten program promocije zdravja na delovnem mestu, ki temelji na celostni obravnavi posameznika in delovnega okolja v organizaciji (javna ali zasebna pravna oseba), z osrednjim poudarkom na krepitvi zdravja, telesne pripravljenosti ter spodbujanju zdravega življenjskega sloga zaposlenih. Ukrepanje na ravni organizacij tako pomembno prispeva k oblikovanju zdravih življenjskih navad, ki se nadaljujejo tudi po zaključku poklicne poti in predstavljajo temelj za aktivno staranje.

Šport tako postaja sestavni del vsakdanjega življenja v prehodu iz aktivne v upokožensko obdobje, saj spodbuja ohranjanje gibalnih navad iz delovne dobe ter prispeva k zdravju, vitalnosti in kakovosti življenja starejših. Poleg tega ima šport starejših pomemben širši družbeni učinek - preprečuje kronične bolezni, zmanjšuje obremenitve zdravstvenega sistema ter krepi socialno vključenost in medgeneracijsko povezanost.

Tudi Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025¹⁵ pod okriljem Ministrstva za zdravje izpostavlja pomen telesne dejavnosti starejših ter medgeneracijskega sodelovanja na zdravje. Nacionalni program med drugim podpira izvajanje kakovostne telesne dejavnosti za krepitev zdravja starejših v različnih okoljih – od socialnovarstvenih zavodov in zdravstvenih domov do društev upokožencev in športnih društev – ter medsebojno povezovanje zdravstvenih, športnih in nevladnih organizacij. Poseben poudarek je namenjen podpiranju brezplačnih skupinskih vadb na javno dostopnih površinah (primer dobre prakse: jutranja telovadba 1000 gibov¹⁶), programom telesne vadbe za izboljšanje ravnotežja in koordinacije z namenom preprečevanja padcev in poškodb ter zagotavljanju dostopnosti

¹⁰ <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>

¹¹ <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO5944>

¹² <https://www.gov.si teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu>

¹³ <https://www.gov.si/novice/2025-06-13-financni-petek-absentizem/>

¹⁴ <https://www.zdravjuprijaznopodjetje.si/?t=4110000031>

¹⁵ https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/prehrana-in-tel-dej-np-DTS/DTS-nac-prog-_brošura_web_2016.pdf

¹⁶ <https://solazdravja.com/o-nas/>

vadbe tudi socialno ogroženim ali funkcijsko manj zmožnim starejšim. Pomemben del ukrepov predstavlja tudi pravočasno zaznavanje oseb s primanjkljajem v telesni pripravljenosti ter svetovanje o vključevanju v kakovostne javnozdravstvene programe z interdisciplinarnim timom (zdravnik, fizioterapevt, kineziolog, medicinska sestra in dietetik).

Nedavno sprejeti Nacionalni program športa za obdobje za 2026-2035¹⁷ pod okriljem Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport posebej izpostavlja šport starejših kot del poglavja Športa za vse. Šport je v tem okviru opredeljen kot pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga, družbene povezanosti in medgeneracijskega sodelovanja.

Med strateškimi cilji programa je povečati delež telesno dejavnih starejših v strokovno vodenih športnih programih, kar se pretežno uresničuje z javnim sofinanciranjem izvajanja Letnega programa športa¹⁸ Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport, letnega programa športa Fundacije za šport¹⁹ ter s podporo programov, ki jih sofinancirajo lokalne skupnosti. Prav tako program zasleduje cilj povečati število strokovno vodenih programov športa starejših v lokalnem okolju in povečati število izobraženih in usposobljenih strokovnih delavcev v športu²⁰ na področju športa starejših, za kar skrbi Olimpijski komite Slovenije – Združenja športnih zvez²¹ s programom usposabljanja za naziv strokovni delavec - šport starejših^{23 24}, medtem ko strokovno izobraženi kadri ta znanja pridobijo v okviru visokošolskih izobraževalnih programov. Program hkrati spodbuja povezovanje zdravstvenega sistema s ponudniki rednih, strokovno vodenih programov za ohranjanje zdravja starejših, ter k vzpostavitvi sistemskega spremljanja telesne pripravljenosti starejših.

Ključno vlogo v zdravstvenem sektorju pri spodbujanju zdravja in aktivnega življenjskega sloga prebivalcev prevzema Nacionalni program primarne preventive kroničnih bolezni - Skupaj za zdravje²⁵, v sklopu katerega ima v ambulantni družinskega zdravnika vsak odrasel prebivalec Slovenije z osnovnim zdravstvenim zavarovanjem pravico do brezplačnega letnega preventivnega pregleda. Starejši odrasli pa imajo pravico do preventivne obravnave starejše osebe (POSO)²⁶ na domu v sklopu aktivnosti službe patronažnega zdravstvenega varstva.

¹⁷ <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=RESO162>

¹⁸ <https://www.gov.si teme/letni-program-sporta-v-republiki-sloveniji/>

¹⁹ https://www.fundacijazasport.org/si/files/default/Razpis_2023/PRAVILNIK%20F%C5%A0O_38.seja%2017.12.20_objavljen%20v%20Listu_11.6.21.pdf

²⁰ <https://www.gov.si/zbirke/storitve/strokovno-izobrazeni-in-usposobljeni-delavci-v-sportu/>

²¹ <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=PRAV13445>

²² <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO6853>

²³ <https://usposabljanje.olympic.si/programi/starej%C5%A1i-1.-stopnja>

²⁴ <https://usposabljanje.olympic.si/programi/starej%C5%A1i-2.-stopnja>

²⁵ <https://skupajzazdravje.si/>

²⁶ <https://niz.si/wp-content/uploads/2024/10/navodila-patronaza.pdf>

Namenjen je celostni preventivni obravnavi starejših v njihovem domačem okolju. Njegov cilj je ohranjanje zdravja, samostojnosti in kakovosti življenja starejših ter krepitev njihovih zmožnosti za skrb za lastno zdravje. V primeru odkritja dejavnikov tveganj za nastanek kroničnih bolezni (mednje sodi tudi telesna nedejavnost in funkcijska manjzmožnost) je oseba napotena v mrežo Centrov za krepitev zdravja^{27 28}, ki so organizacijsko umeščeni v zdravstvene domove po vsej državi. Centri²⁹ ponujajo raznolik nabor preventivnih obravnav, ki prispevajo k ohranjanju in krepitvi zdravja odraslih in starejših. V centrih delujejo multidisciplinarni timi, ki vključujejo medicinske sestre, fizioterapevte, psihologe, dietetike in kineziologe. Skupaj izvajajo individualna svetovanja ter praktične delavnice o zdravem življenjskem slogu, prehrani, duševnem zdravju, obvladovanju stresa in opuščanju kajenja. Pomemben del njihovega delovanja predstavljajo tudi obravnave za gibalno opismenjevanje odraslih ter delavnice za ocenjevanje telesne pripravljenosti (za starejše senior fitness test^{30 31}), v katerih posamezniki izvedejo skupino testov prilagojeno starejšim (telesna višina, telesna masa, obseg pasu, indeks telesne mase, test vstajanja s stola, test upogibanja v komolcu, test dosega v sedečem položaju na stolu, test dotika rok za hrbtom, časovno merjeni vstani in pojdi test, dvominutni test korakanja na mestu, šestminutni test hoje) ter prejmejo individualno oceno telesne pripravljenosti in zdravstvenega stanja, ter priporočila za izvajanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja, prilagojene posameznikovim zmožnostim in zdravstvenemu stanju. Udeležba v programu Skupaj za zdravje je za uporabnika brezplačna, saj jo v celoti krije Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Pomembno nadgradnjo zdravstvenih in preventivnih dejavnosti predstavlja vadbeni program vAdBeCeDa³², prvi znanstveno utemeljen ter javno dostopen vadbeni program v Sloveniji, ki spodbuja aktivno in zdravo staranje. Razvit je bil v sodelovanju strokovnjakov s področij javnega zdravja, rehabilitacije in športa z namenom, da starejšim omogoči ohranjanje vitalnosti ter izboljšanje kakovosti življenja.

Program vAdBeCeDa³³ temelji na ciljno usmerjenih vajah za krepitev mišične moči, ravnotežja, gibljivosti in splošnega počutja ter je prilagojen potrebam starejših, ki želijo ohraniti samostojnost in aktiven življenjski slog. Program je dostopen tudi kot brezplačna mobilna

²⁷ <https://niz.si/podatki/podatkovne-zbirke-in-raziskave/zdravstvenovzgojni-centri-centri-za-krepitev-zdravja-zvct/>

²⁸ <https://skupajzazdravje.si/aktivnosti-za-krepitev-zdravja/kje-se-lahko-udelezim-aktivnosti/>

²⁹ https://health.ec.europa.eu/document/download/4b27778d-5a2a-4785-9ff4-23cfb4514509_en

³⁰ <https://niz.si/publikacije/testiranje-telesne-pripravljenosti-starejsih-oseb-senior-fitness-test/>

³¹ <https://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/senior.fitness.test-sft.pdf?ver=2022-08-30-082324-623>

³² <https://niz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/vadbeceda-vadbeni-program-za-aktivno-in-zdravo-starjanje/>

³³ <https://niz.si/publikacije/vadbeceda/>

aplikacija³⁴, hkrati pa ga izvajajo tudi Centri za krepitev zdravja po vsej Sloveniji, kjer uporabniki prejmejo individualno prilagojen vadbeni načrt glede na svojo telesno pripravljenost in osebne zmožnosti. Z združevanjem znanstvenih spoznanj in praktične uporabe program vAdBeCeDa spodbuja starejše k aktivni skrbi za svoje zdravje, k redni telesni dejavnosti in k aktivnemu življenjskemu slogu, kar podpira zdravo in aktivno staranje. S tem zdravstveni sistem s svojimi preventivnimi programi neposredno podpira tudi cilje Nacionalnega programa športa in povezuje področji športa in zdravja v skupen okvir celostnega pristopa k zdravemu in aktivnemu staranju.

Pomemben prispevek k spodbujanju aktivnega staranja predstavljajo tudi civilnodružbeni programi »Brezplačne vadbe – Aktivno staranje³⁵«, namenjeni starejšim odraslim, ki želijo ohranjati vitalnost, gibljivost in družbeno povezanost. Program vključuje brezplačne vadbene ure, prilagojene posameznikovim zmožnostim, in poteka v številnih slovenskih občinah, s čimer starejšim omogoča široko dostopnost redne telesne dejavnosti v lokalnem okolju. »Festival aktivnega staranja³⁶« pa predstavlja niz dogodkov namenjenih ozaveščanju o pomenu gibanja, druženja in medgeneracijskega povezovanja v tretjem življenjskem obdobju. Festival povezuje športna društva, lokalne skupnosti in posameznike ter prikazuje primere dobrih praks na področju športa starejših.

Pomembno dopolnitev systemskega spremljanja telesne pripravljenosti in zdravja starejših v Sloveniji predstavlja program SLOfit Lifelong^{37 38}, ki razširja dolgoletno slovensko tradicijo nacionalnega spremljanja telesne zmogljivosti otrok in mladostnikov³⁹ na odrasle in starejše. Program, ki ga razvija ekipa Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, omogoča vseživljenjsko spremljanje telesne pripravljenosti posameznikov in s tem zagotavlja vpogled v spremembe gibalnih sposobnosti skozi celotno življenjsko obdobje. Del programa je posebej namenjen starejši populaciji – SLOfit za starejše, ki vključuje niz standardiziranih meritev: telesno višino, telesno maso, obseg pasu, indeks telesne mase, test vstajanja s stola, test upogibanja v komolcu, test dosega v sedečem položaju na stolu, test dotika rok za hrbtom, test vstani in pojdi, dvominutni test korakanja na mestu, šestminutni test hoje ter meritev moči stiska roke. Po opravljenih meritvah udeleženci prejmejo osebno povratno informacijo in strokovna priporočila za ohranjanje ali izboljšanje telesne pripravljenosti, kar omogoča pripravo ustreznega vadbenega načrta glede na posameznikove sposobnosti in potrebe.

³⁴ [Onelink.to/Nfq9kf](https://onelink.to/Nfq9kf)

³⁵ <https://www.sportna-unija.si/programi/brezplacne-vadbe-aktivno-staranje/>

³⁶ <https://www.sportna-unija.si/programi/festival-aktivnega-staranja/>

³⁷ <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.1002239/full>

³⁸ <https://www.fsp.uni-lj.si/en/research/projects/national-projects/2020013114250441/SLOfit%20lifelong>

³⁹ <https://www.slofit.org/>

Z vključevanjem odraslih in starejših v enoten sistem spremljanja program SLOfit omogoča objektivno vrednotenje učinkov telesne dejavnosti, primerjavo rezultatov med različnimi starostnimi skupinami ter razvoj ukrepov za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga v poznejših letih. Rezultati meritev se zbirajo v spletnih osebnih profilih⁴⁰, kar posameznikom in strokovnjakom omogoča dolgotrajno spremljanje sprememb ter načrtovanje nadaljnjih aktivnosti za krepitev zdravja in funkcionalne zmožnosti starejših. SLOfit tako predstavlja pomembno vez med znanostjo, zdravstvom in športom ter dopolnjuje ukrepe, predvidene v Nacionalnem programu športa in programih Centrov za krepitev zdravja, s čimer prispeva k celostnemu pristopu k zdravemu staranju prebivalstva.

Na tem mestu velja izpostaviti trenutni projekt »Zmigaj se do vadbe«⁴¹, ki ga sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus⁴² (ESS+) in Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport. Projekt v vrednosti 4,4 milijona evrov⁴³ vzpostavlja mrežo izvajalcev strokovno vodenih športno-rekreativnih programov⁴⁴, namenjenih telesno manj dejavnim odraslim in starejšim, ki ne dosegajo smernic⁴⁵ Svetovne zdravstvene organizacije glede telesne dejavnosti. Projekt, ki traja štiri leta, je namenjen spodbujanju nezadostno telesno dejavnih odraslih in starejših, da postopno vključijo redno telesno vadbo v svoj vsakdan in razvijejo trajnejše gibalne navade. Programi so brezplačni in potekajo dvakrat tedensko v skupnem obsegu 60 ur, v zaprtih prostorih ali na prostem, pod vodstvom usposobljenih strokovnjakov. Pred vključitvijo v vadbo in po enem letu izvajanja udeleženci opravijo meritve telesnih zmogljivosti⁴⁶ po testni skupini SLOfit za starejše, kar omogoča ugotavljanje izhodiščnega stanja in oceno napredka ter prispeva k vrednotenju učinkov telesne dejavnosti pri udeležencih.

Šport starejših v Sloveniji predstavlja več kot le obliko telesne dejavnosti – je družbena naložba v zdravje, kakovost življenja in medgeneracijsko povezanost prebivalstva. Z vključevanjem starejših v redno in strokovno voden vadbo se zmanjšujejo zdravstvena tveganja, krepi samostojnost posameznikov ter spodbuja njihova socialna vključenost v skupnost.

⁴⁰ <https://moj.slofit.org/Prijava?returnurl=>

⁴¹ <https://zmigajsedovadbe.olympic.si/>

⁴² <https://evropejskasredstva.si/en/media-center/all-media/eu-funding-for-the-project-get-moving-start-exercising/>

⁴³ <https://www.gov.si/novice/2024-06-19-evropska-sredstva-za-projekt-zmigaj-se-do-vadbe/>

⁴⁴ <https://www.gov.si/novice/2025-08-12-znani-so-prejemniki-sredstev-za-programe-sportno-rekreativne-vadbe-projekta-zmigaj-se-do-vadbe/>

⁴⁵ https://niz.si/wp-content/uploads/2022/07/who_smernice_td_slv.pdf

⁴⁶ <https://zmigajsedovadbe.olympic.si/meritve-teslnih-zmogljivosti>

Za nadaljnji razvoj tega področja je ključno sodelovanje vseh deležnikov – ministrstev, lokalnih skupnosti, delodajalcev, zdravstvenih izvajalcev, domov starejših, nevladnih organizacij, raziskovalnih institucij ter drugih, ki delujejo na področju športa starejših. Le z usklajenim delovanjem je mogoče zagotoviti celostne pogoje za aktivno staranje ter uresničevati cilje nacionalnih zdravstvenih strategij in programov športa za vse generacije.

Pomen športa starejših se v Sloveniji postopno krepi, kar potrjujejo tudi načrtovani sistemski ukrepi. V letu 2026 se bo na državni ravni⁴⁷ začel postopek uvedbe satelitskega računa za šport^{48 49}, s katerim bo mogoče natančneje spremljati in ovrednotiti ekonomske in družbene učinke športa. Takšen pristop bo omogočil boljše razumevanje prispevka športa k blaginji prebivalstva ter utrdil njegovo vlogo kot enega ključnih stebrov zdrave, aktivne in solidarne družbe.

Šport starejših v Sloveniji se izkazuje kot ključni steber zdravega, aktivnega in povezanega staranja, kjer se politike, znanost in praksa prepletajo v skupni viziji kakovostnega življenja za vse generacije.

Strasbourg, 21. 10. 2025

⁴⁷ <https://www.gov.si/novice/2025-05-22-vlada-potrdila-resolucijo-o-nacionalnem-programu-sporta-za-obdobje-20262035/>

⁴⁸ <https://www.gov.si/dogodki/2022-03-02-predstavitev-satelitskih-racunov-za-sport/>

⁴⁹ https://www.zsrs-planica.si/PageFiles/2022_03_SATELITSKI_RACUNI_ZA-SPORT_2021.pdf