

<https://www.delo.si/novice/slovenija/sportni-karto...>

1 / 6

SLOVENIJA

Športni karton za odrasle, ki povezuje otroštvo in zdravje v odraslosti

Nacionalno znanstveno študijo Pot v odraslost vodi raziskovalna skupina SLOfit s **Fakultete za šport Univerze v Ljubljani**.



Projekt Pot v odraslost predstavlja enega najambicioznejših in hkrati najbolj vključujočih raziskovalnih podvigov pri nas. FOTO: Mladen Zivkovic/Shutterstock



Polona Malovrh

12. 6. 2025 | 18:45

7:18

A+ A-

Ekipa raziskovalcev s **Fakultete za šport** v Ljubljani je zagnala največjo znanstveno raziskavo o telesni zmogljivosti in zdravju odraslih Slovencev, imenovano SLOfit odrasli, kot del nacionalnega projekta Pot v odraslost. Cilj je vključiti vsaj 1000 oseb, starih od 30 do 65 let, in primerjati njihove trenutno izmerjene telesne zmogljivosti z rezultati iz otroštva, pridobljenimi iz športno-vzgojnih kartonov. V Ljubljani, kjer meritve izvajajo trikrat letno, so vsi termini polno zasedeni in odziv

Ljubljančanov je izjemen, pravi **Robert Kereži**. Zdaj meritve prvič prihajajo tudi v Maribor in Celje.

Urnik aktualnih meritev in povezave do prijavnic v Celju in Mariboru:

- **Maribor** 14. junij 2025, Atletski stadion Poljane, od 9. - 12.30 ure.
Obvezno rezervirati termin na <https://1ka.arnes.si/a/2fe3d273>
- **Celje**, 19. junij 2025, 1. OŠ Celje, od 15. - 19. ure.
Obvezno rezervirati termin na <https://1ka.arnes.si/a/705cb905>

Dodatne informacije na:

- odrasli@slofit.org
- telefon 040 760 032

Se kdaj vprašate, kako telesno pripravljeni ste? Vas skrbi, ali ste še vedno dovolj gibčni, močni in vzdržljivi za vsakodnevne izzive? Odgovor je mogoče najti s pomočjo meritev SLOfit za odrasle in SLOfit senior, ki omogočajo brezplačno, varno in znanstveno utemeljeno oceno telesne zmogljivosti ljudi v vseh življenjskih obdobjih.

Kako zdravi in fit bi bili danes, če bi včeraj vedeli to, kar veste danes?

To je izhodiščno vprašanje nacionalne znanstvene študije Pot v odraslost, ki jo vodi raziskovalna skupina SLOfit s **Fakultete za šport Univerze v Ljubljani**. Projekt, ki bo trajal do leta 2027, raziskuje, kako telesna zmogljivost v otroštvu ter življenjski vzorci na poti v odraslost vplivajo na zdravje in kakovost življenja v zrelejših letih.



Vsi na meritve! Športni karton za odrasle

Študija temelji na preprosti, a močni predpostavki: če poznamo svojo telesno zmogljivost iz mladosti, lahko bolje razumemo, kaj se z našim telesom dogaja danes, in predvsem – kaj lahko naredimo za boljše počutje in zdravje v prihodnosti. Raziskovalci želijo v projekt vključiti vsaj tisoč odraslih oseb, starih med 30 in 65 let, ki bodo skupaj z njimi raziskovali povezave med gibanjem, navadami, zdravjem in počutjem skozi leta. Ključno vlogo bodo igrali tudi zgodovinski podatki, zbrani prek Športnovzgojnega kartona, ki ga poznajo številne generacije Slovencev. Ti bodo zdaj primerjani z novimi meritvami, izvedenimi v okviru programa SLOfit odrasli, razširjenega tudi za starejše – SLOfit senior.

Meritve bodo potekale v več kot desetih krajih po Sloveniji, med drugim v Ljubljani, Mariboru, Celju, Škofji Loki, Tolminu, Ptuju in Postojni. Udeleženci bodo opravili brezplačne meritve telesne zmogljivosti, pri čemer bodo rezultati shranjeni v njihovem profilu na aplikaciji Moj SLOfit. Ta jim omogoča sprotno spremljanje napredka, primerjavo z vrstniki, opozorila za prihodnje meritve in dostop do strokovnih priporočil. Podatki so uporabni tudi za zdravnike in trenerje, saj omogočajo varno načrtovanje telesne vadbe.



Robert Kereži. FOTO: Bojan Rajšek

Udeleženci niso le merjenci, temveč aktivni soustvarjalci znanstvenih spoznanj. Sodelujejo s svojimi življenjskimi zgodbami, izkušnjami in mnenji, sodelujejo pri razvoju raziskovalnih orodij in so del spletne skupnosti, kjer bodo deležni dodatne podpore in izobraževanj. Zbrani podatki bodo omogočili boljše razumevanje vpliva gibanja, prehrane, spanja, razvad in drugih navad na dolgotrajno zdravje ter postavili temelje za strokovna priporočila in znanstvene objave.

Tako dolgoročne znanstvene študije so redke

Z odprtim dostopom, varstvom osebnih podatkov in jasnim družbenim namenom projekt Pot v odraslost predstavlja enega najambicioznejših in hkrati najbolj vključujočih raziskovalnih podvigov pri nas. V njegovem središču nismo le številke in meritve, temveč ljudje – s telesno zgodovino, ki je vredna pozornosti, razumevanja in skupne skrbi.

Obvezna predhodna prijava

Število mest je omejeno, zato je predhodna prijava obvezna.

Oddati jo je mogoče na:

- <https://www.slofit.org/SLOfit-odrasli//Aktualne-meritve> ali
- odrasli@slofit.org oz.
- 040/760-032

Ob prijavi je nujno sporočiti starostno kategorijo: mlajši od 30 let, 30 do 65 let ali starejši od 65 let.

Gre za enega redkih primerov dolgoročne znanstvene študije, ki raziskuje vzročno-posledične povezave med navadami v otroštvu in zdravjem v odrasli dobi in poudarja pomen telesne dejavnosti za duševno in telesno zdravje, zdrav proces staranja, kognitivne funkcije, zmanjšanje stresa in absentizma ter večjo produktivnost in kakovost življenja.

Sodelujoči bodo imeli dostop do aplikacije moj SLOfit, kjer bodo lahko spremljali svoj napredek, sodelovali na delavnicah in prispevali k razvoju znanstvenih orodij. Zbrani podatki bodo pomemben temelj za nova spoznanja o zdravju Slovencev in pripravo strokovnih priporočil.

Kaj človek pridobi z meritvami in aplikacijo Moj SLOfit?

Odgovor strokovnjakov je: »Takojšen vpogled v svojo telesno zmogljivost in morebitna zdravstvena tveganja, osebna priporočila, ki jih lahko delite z zdravnikom ali trenerjem za varno vadbo, primerjavo z vrstniki v Sloveniji, letni opomnik za redno spremljanje zmogljivosti, dolgotrajno spremljanje napredka in zdravja skozi vse življenje, možnost za bolj zdravo starost in manj obiskov pri zdravnikih.

<https://www.delo.si/novice/slovenija/sportni-karto...>

6 / 6

Trajanje meritev poteka približno eno uro na osebo. Pred meritvami je priporočljivo, da se oseba registrira in ustvari profil v aplikaciji Moj SLOfit na www.slofit.org.