

KRATEK  
PREGLED

# SMERNICE ZA TELESNO DEJAVNOST IN SEDEČE VEDENJE



**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



**KRATEK  
PREGLED**

SMERNICE  
**ZA TELESNO DEJAVNOST  
IN SEDEČE VEDENJE**

Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje (kratek pregled)

Izvirni naslov dela: Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance

© Nacionalni inštitut za javno zdravje 2022

Prevoda ni pripravila Svetovna zdravstvena organizacija (SZO). SZO ne odgovarja za vsebino ali točnost prevoda. Izvirni dokument v angleščini: WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija; [2020]. Licenca: CC BY-NC-SA 3.0 IGO je edini zavezujoč in verodostojen dokument.

Prevedeno delo je na voljo pod naslednjimi pogoji: CC BY-NC-SA 3.0

Oblikovanje: Eddy Hill Design

Oblikovanje prevoda: Erna Pečan

Prevod: Amidas d.o.o.

Strokovni pregled prevoda:

Suzana Pustivšek

Andrea Backović Juričan

Tjaša Knific

Jezikovni pregled: Ana Peklenik

Izdal: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2022

Elektronska izdaja

Publikacija dostopna na spletni strani: <https://www.nijz.si/sl>

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko-pravno in kazensko zakonodajo.



# VSEBINA

---

Zahvala	iv
<b>Ključna sporočila</b>	<b>1</b>
<b>Uvod</b>	<b>2</b>
<b>Področje uporabe</b>	<b>2</b>
<b>Ciljna populacija</b>	<b>2</b>
<b>Postopek oblikovanja</b>	<b>2</b>
<b>Priporočila</b>	<b>2</b>
> <b>Otroci in mladostniki (stari od 5 do 17 let)</b>	<b>3</b>
> <b>Odrasli (stari od 18 do 64 let)</b>	<b>4</b>
> <b>Starejši odrasli (stari 65 in več let)</b>	<b>6</b>
> <b>Nosečnice in ženske po porodu</b>	<b>8</b>
> <b>Odrasli in starejši odrasli s kroničnimi obolenji (stari 18 in več let)</b>	<b>10</b>
> <b>Otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo (stari od 5 do 17 let)</b>	<b>12</b>
> <b>Odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo (stari 18 in več let)</b>	<b>14</b>
<b>Pomankljivost raziskav</b>	<b>16</b>
<b>Sprejemanje smernic in širitev področja njihove uporabe</b>	<b>16</b>
<b>Od smernic do ukrepov</b>	<b>17</b>
<b>Ocenjevanje in spremljanje ravni telesne dejavnosti</b>	<b>17</b>
<b>Literatura</b>	<b>17</b>

**Spletna priloga:** Preglednica GRADE in moč dokazov

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>



## ZAHVALA

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) se za prispevek in podporo pri razvoju teh smernic zahvaljuje naslednjim osebam in organizacijam.

Vodja delovne skupine za razvoj smernic: Fiona Bull in Juana Willumsen.

Člani usmerjevalne skupine SZO, ki je upravljala postopek razvoja smernic: Valentina Baltag, Maurice Bucagu, Alex Butchart, Neerja Chowdhary, Regina Guthold, Riitta-Maija Hämäläinen, André Ilbawi, Wasiq Khan, Lindsay Lee, Alana Officer, Leanne Riley in Gojka Roglič.

Člani delovne skupine za razvoj smernic: Salih Saad Al-Ansari, Stuart Biddle, Katja Borodulin, Matthew Buman, Greet Cardon (sopredsednica), Catherine Carty, Jean-Philippe Chaput, Sebastien Chastin, Paddy Dempsey, Loretta DiPietro, Ulf Ekelund, Joseph Firth, Christine Friedenreich, Leandro Garcia, Muthoni Gichu, Russ Jago, Peter Katzmarzyk, Estelle V. Lambert, Michael Leitzmann, Karen Milton, Francisco B. Ortega, Chathuranga Ranasinghe, Emmanuel Stamatakis (sopredsednik), Anne Tiedemann, Richard Troiano, Hidde van der Ploeg in Vicky Wari.

Metodolog GRADE<sup>1</sup> : Roger Chou

Člani zunanje skupine za presojo: Kingsley Akinroye, Huda Alsiyabi, Alberto Flórez-Pregonero, Shigeru Inoue, Agus Mahendra, Deborah Salvo in Jasper Schipperijn.

Sistematični pregledi dokazov, pripravljeni za *Znanstveno poročilo smernic za telesno dejavnost svetovalnega odbora ministru za zdravje in socialne zadeve Združenih držav Amerike za leto 2018 (US Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report to the Secretary of Health and Human Services)* so bili posodobljeni, zahvaljujoč dodatnim pregledom literature, ki jih je izvedel: Kyle Sprow (Nacionalni center za raka, Nacionalni inštitut za zdravje, Maryland, ZDA).

Dodatno podporo identificiranim preglednim člankom so zagotovili Elif Eroglu (Univerza v Sydneyju), Andrea Hillreiner (Univerza v Regensburgu), Bo-Huei Huang (Univerza v Sydneyju), Carmen Jochem (Univerza v Regensburgu), Jairo H. Migueles (Univerza v Granadi), Chelsea Stone (Univerza v Calgaryju) in Léonie Uijtdewilligen (Univerzitetni klinični center Amsterdam).

Povzetek dokazov in preglednice GRADE: Carrie Patnode in Michelle Henninger (Bolnišnica Fundacije Kaiser, Center za zdravstvene raziskave, Portland, Oregon, ZDA).

Dodatni pregledi dokazov: N. Fairhall, J. Oliveira, M. Pinheiro in C. Sherrington (Inštitut za mišično-kostno zdravje, Šola za javno zdravje, Univerza v Sydneyju, Sydney, Avstralija) ter A. Bauman (Združenje za raziskovanje na področju preventive, Šola za javno zdravje, Univerza v Sydneyju, Sydney, Avstralija in Center SZO za sodelovanje na področju telesne dejavnosti, prehrane in debelosti); S. Mabweazara, M.-J. Laguet, K. Larmuth, F. Odunitan-Wayas (Raziskovalni center za zdravje v sklopu telesne dejavnosti, življenjskega sloga in medicine športa, Fakulteta za zdravstvene vede, Univerza v Cape Townu, Cape Town, Južna Afrika), L. Leach, S. Onagbiye (Oddelek za znanost športa, rekreacije in vadbe, Fakulteta za zdravstvene vede, Univerza v Zahodni Kaplandiji, Cape Town, Južna Afrika), M. Mthethwa (Pobuda o kroničnih boleznih za Afriko, Univerza v Cape Townu, Cape Town, Južna Afrika), P. Smith (Organizacija Desmond Tutu HIV Center, Inštitut za nalezljive bolezni in molekularno medicino, Fakulteta za zdravstvene vede, Univerza v Cape Townu, Cape Town, Južna Afrika) in F. Mashili (Oddelek za psihologijo, Univerza sorodnih znanosti Muhimbili, Dar Es Salaam, Tanzanija); B. Cillekens, M. Lang, W. van Mechelen, E. Verhagen, M. Huysmans, A. van der Beek, P. Coenen (Oddelek za javno zdravje in zdravje pri delu, Univerzitetni klinični center Amsterdam, Amsterdam, Nizozemska).

Zahvala gre tudi Agenciji za javno zdravje Kanade in norveški vladi za finančno podporo, brez katere smernic ne bi bilo mogoče dokončati.

Za pomoč pri slovenskem prevodu nekaterih strokovnih terminov se zahvaljujemo Alenki Tančič Grum, Tatjani Novak Šubara, Mirjam Rožič in Ivanki Huber (Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana, Slovenija).

<sup>1</sup> metoda ocenjevanja zanesljivosti dokazov in moči priporočil v zdravstvu (angl. *Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation*)

# KLJUČNA SPOROČILA

- 1 Telesna dejavnost je koristna za telesno in duševno zdravje.**  
Redna telesna dejavnost lahko prepreči in pomaga pri obvladovanju bolezni srca in žilja, sladkorne bolezni tipa 2 in raka, ki povzročajo skoraj tri četrtine smrti po svetu. Zmanjšuje simptome depresije in tesnobe ter izboljšuje miselne procese, učne sposobnosti in splošno počutje.
- 2 Že nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič, vendar več gibanja prinaša več koristi za zdravje.** SZO za zdravje in dobro počutje vseh odraslih priporoča najmanj 150–300 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti tedensko (ali enakovredno količino visoko intenzivne telesne dejavnosti), za otroke in mladostnike pa povprečno 60 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti dnevno.
- 3 Vsakršna telesna dejavnost šteje.**  
Telesna dejavnost se lahko izvaja v okviru službenih, športnih in prostočasnih dejavnosti, kot aktiven transport (hoja, kolesarjenje in druge oblike aktivnega transporta na kolesih) ali kot del vsakdanjih gospodinjskih opravil.
- 4 Krepitev mišic koristi vsem.**  
Da bi preprečili padce in izboljšali zdravje bi morali odrasli, stari 65 in več let, izvajati telesno dejavnost s poudarkom na izboljšanju ravnotežja, koordinacije ter krepitve mišic.
- 5 Preveč sedenja lahko škoduje zdravju.**  
Sedeče vedenje povečuje tveganje za nastanek bolezni srca in žilja, raka in sladkorne bolezni tipa 2. Omejevanje časa, ki ga preživimo sede, in izvajanje telesne dejavnosti pozitivno vplivata na naše zdravje.
- 6 Več telesne dejavnosti in manj sedenja lahko koristita vsakomur.** To velja tudi za nosečnice, ženske po porodu, osebe, ki živijo s kroničnimi boleznimi, in osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo<sup>2</sup>.



Če bi bilo svetovno prebivalstvo telesno dejavnejše, bi se lahko posledično izognili od štiri do pet milijonom smrti na leto. Te svetovne smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje državam omogočajo, da na podlagi dokazov oblikujejo nacionalne zdravstvene politike in podprejo izvajanje Globalnega akcijskega načrta SZO za telesno dejavnost 2018–2030 (WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030).

Z ukrepanjem in vlaganjem v politiko spodbujanja telesne dejavnosti in zmanjševanja sedečega vedenja je mogoče doseči cilje trajnostnega razvoja (CTR<sup>3</sup>) 2030, zlasti na področju zdravlja in dobrega počutja (CTR3), trajnostnih mest in skupnosti (CTR11), podnebnih ukrepov (CTR13) in kakovostnega izobraževanja (CTR4).

## VSAK GIB ŠTEJE.

BODIMO AKTIVNI. VSAKDO. VSEPOVSOD. VSAK DAN.

*Zmerno intenzivna telesna dejavnost bo dvignila vaš srčni utrip in vam pospešila dihanje. Visoko intenzivna telesna dejavnost vaše dihanje poglobi in dodatno pospeši. Obstaja mnogo načinov za krepitev vaših mišic, ne glede na to, ali ste doma ali v telovadnici.*

## UVOD

Redna telesna dejavnost je ključni zaščitni dejavnik za preprečevanje in obvladovanje kroničnih bolezni, kot so bolezni srca in žilja, sladkorna bolezen tipa 2 in številna rakava obolenja. Telesna dejavnost ugodno vpliva na duševno zdravje. Prispeva k preprečevanju upada kognitivnih sposobnosti in zmanjševanju simptomov tesnobe in depresije ter pomaga pri vzdrževanju zdrave telesne mase in splošnega dobrega počutja. Globalna ocena telesne nedejavnosti po priporočilih SZO za telesno dejavnost iz leta 2010 (3), znaša 27,5 % odraslih (1) in 81 % mladostnikov (2), pri čemer v zadnjem desetletju ni mogoče opaziti skoraj nobenih izboljšav. Zaznane so tudi različne neenakosti (spolne, socialno-ekonomske) v telesni dejavnosti med svetovno populacijo. Podatki kažejo, da so dekleta in ženske v večini držav manj telesno dejavne kot dečki in moški, prav tako pa obstajajo velike razlike v količini telesne dejavnosti med skupinami z večjo in manjšo gospodarsko močjo ter posameznimi državami in regijami.

## PODROČJE UPORABE

Smernice SZO za telesno dejavnost in sedeče vedenje so z dokazi podprta javnozdravstvena priporočila za otroke, mladostnike, odrasle in starejše odrasle glede količine telesne dejavnosti (pogostosti, intenzivnosti in trajanja), ki je potrebna za doseganje znatne koristi za zdravje in zmanjšanje zdravstvenih tveganj. Prvič so podana priporočila v povezavi s sedečim vedenjem in vplivi sedenja na zdravje ter za nekatere posebne populacijske skupine, kot so nosečnice, ženske po porodu, osebe, ki živijo s kroničnimi boleznimi, in osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo.

## CILJNA POPULACIJA

Smernice so namenjene državam z visokim, srednjim in nizkim dohodkom. Namenjene so vsem oblikovalcem politik, da bi okrepili prizadevanja za povečanje telesne dejavnosti in zmanjšanje sedečega vedenja skupin prebivalstva, opredeljenih v smernicah.

Natančneje so namenjene pristojnim ministrstvom (za zdravje, izobraževanje, mladino, šport, delo, družino in socialne zadeve), vladnim uradnikom, pristojnim za razvoj nacionalnih, regijskih ali občinskih načrtov, zaposlenim v nevladnih organizacijah, v izobraževalnem, zasebnem in raziskovalnem sektorju ter zdravstvenim delavcem.

## POSTOPEK OBLIKOVANJA

Smernice so bile pripravljene v skladu s Priročnikom SZO o oblikovanju smernic (4). Leta 2019 je bila ustanovljena skupina za oblikovanje smernic (SOS<sup>4</sup>), sestavljena iz strokovnjakov s tehničnega področja in ustreznih deležnikov iz vseh šestih regij SZO. Skupina se je sestala julija 2019, da bi oblikovala ključna vprašanja, pregledala zbirke dokazov in se dogovorila o načinih posodabljanja literature ter se dogovorila o potrebah po pripravi novih pregledov. Februarja 2020 se je SOS znova sestala, da bi pregledala dokaze o ključnih in pomembnih rezultatih, preučila prednosti in slabosti, vrednote, želje, izvedljivost in sprejemljivost ter posledice za enakost in vire. Priporočila so bila oblikovana s soglasjem in objavljena na spletu za javno razpravo. Končna posodobljena priporočila so povzeta v nadaljevanju. Preglednice GRADE in moč dokazov so na voljo kot [spletna priloga](#)<sup>5</sup>. Praktična orodja za podporo pri sprejemanju, širjenju, komunikacijskih kampanjah in implementaciji smernic bodo vladam in deležnikom v pomoč pri skupnih prizadevanjih za povečanje telesne dejavnosti in zmanjšanje sedečega vedenja skozi vse življenje.

## PRIPOROČILA

Javnozdravstvena priporočila, ki jih je SZO predstavila v smernicah za telesno dejavnost in sedeče vedenje, so namenjena celotni populaciji v starosti od 5 do 65 let in starejšim, ne glede na spol, kulturno poreklo ali socialno-ekonomski status/položaj, ter so pomembna za ljudi vseh zmožnosti. Posamezniki s kroničnimi zdravstvenimi težavami in/ali osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo ter nosečnice in ženske po porodu naj bi sledili priporočilom, kadar je to mogoče in če so tega zmožni.

<sup>2</sup> Osebe z zmanjšano zmožnostjo so poleg oseb z invalidnostjo tudi tiste osebe, pri katerih prepoznamo ovire pri opravljanju vsakdanjih življenjskih aktivnosti in so lahko v ranljivem položaju (prepoznamo jih tudi kot osebe z oviranostmi). Pod izrazom oseba z invalidnostjo prepoznamo osebe z dolgotrajnimi okvarami, ki imajo v večji meri tudi odločbo o invalidnosti in s tem povezano pravno in socialno varstvo. V praksi se v Sloveniji za otroke in mladostnike namesto izraza osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo uporablja izraz otroci in mladostniki s posebnimi potrebami.

<sup>3</sup> angl. SDG – Sustainable Development Goals

<sup>4</sup> angl. GDG – Guideline Development Group

<sup>5</sup> Dostopno na: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>



# OTROCI IN MLADOSTNIKI

(stari od 5 do 17 let)



Telesna dejavnost otrok in mladostnikov prinaša številne koristi za njihovo zdravje: izboljša telesno pripravljenost (kardiorespiratorno in mišično zmogljivost), srčno-presnovno zdravje (uravnava krvni tlak, vrednost maščob in glukoze v krvi ter poveča občutljivost na inzulin), zdravje kosti, vpliva na izboljšanje kognitivnih sposobnosti (učno uspešnost, načrtovanje in izvrševanje dnevnih nalog), izboljša duševno zdravje (zmanjša simptome depresije) ter zmanjšuje debelost.

Vključite vsaj



# 60

minut na dan



**zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti.** Telesna dejavnost naj bo večinoma aerobna.



Strokovnjaki priporočajo:

› **Otroci in mladostniki naj bodo čez teden v povprečju vsaj 60 minut dnevno zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni. Telesna dejavnost naj bo večinoma aerobna.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

› **V telesno dejavnost naj vsaj 3-krat tedensko vključijo visoko intenzivno aerobno telesno dejavnost in tiste oblike telesne dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

Vsaj



# 3

-krat na teden



vključite **visoko intenzivno, aerobno telesno dejavnost**, in tudi telesne dejavnosti, ki **krepijo mišice in kosti.**



## PRIPOROČILA DOBRE PRAKSE

- Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Če otroci in mladostniki ne dosegajo teh priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovem zdravju.
- Otroci in mladostniki naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Pomembno je, da vsem otrokom in mladostnikom zagotovimo varne in enake možnosti za telesno udejstvovanje ter jih spodbujamo k dejavnostim, ki so prijetne, raznolike in primerne za njihovo starost in sposobnost.



Pri otrocih in mladostnikih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečanjem debelosti, poslabšanjem srčno-presnovnega zdravja, slabšo telesno pripravljenostjo, spremembo vedenjskih vzorcev/prosocialnega vedenja<sup>6</sup> in skrajšanim časom spanja.

Strokovnjaki priporočajo:

› **Otroci in mladostniki naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Zlasti naj omejijo preživljanje prostega časa pred zasloni.**

*Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti*

## OMEJITE

**količino časa, ki ga preživite sede**, zlasti preživljanje prostega časa pred zasloni.



<sup>6</sup> Pozitivno vedenje, ki vključuje altruističen, empatičen in prijateljski odnos z drugimi ljudmi ter pomoč drugim.

# ODRASLI

(stari od 18 do 64 let)



Telesna dejavnost odraslim prinaša številne koristi za njihovo zdravje: zmanjšuje stopnjo splošne umrljivosti in umrljivosti zaradi bolezni srca in žilja, uravnava in nadzira na novo nastalo arterijsko hipertenzijo, nekatera na novo nastala rakava obolenja<sup>7</sup> in na novo nastalo sladkorno bolezen tipa 2, prispeva k boljšemu duševnem zdravju (zmanjšuje simptome tesnobe in depresije), kognitivnemu delovanju in spanju ter zmanjšuje debelost.

Strokovnjaki priporočajo:

## › Vsi odrasli naj bodo redno telesno dejavni.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

## › Odrasli naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150–300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*



Za dodatne koristi za zdravje:

vsaj



**2-krat**  
na teden

izvajajte vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine.



## › Odrasli naj 2- ali večkrat tedensko izvajajo vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine, saj to zagotavlja dodatne koristi za zdravje.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*



<sup>7</sup> Lokaliziran rak mehurja, dojke, debelega črevesa, maternične sluznice, požiralnika, želodca in ledvic.



Za dodatne koristi za zdravje:

izvajajte več kot

**300**  
minut

zmerno intenzivne,  
aerobne telesne  
dejavnosti



ali

več kot

**150**  
minut

visoko intenzivne,  
aerobne telesne  
dejavnosti



oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti, **na teden.**



› Odrasli lahko za dodatne koristi za zdravje čez teden izvajajo več kot 300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali več kot 150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

*Pogojno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

**PRIPOROČILA  
DOBRE PRAKSE**

- Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Če odrasli ne dosega navedenih priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovemu zdravju.
- Odrasli naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.



Pri odraslih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca in žilja ter raka, povečano incidenco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2.

**Strokovnjaki priporočajo:**

› Odrasli naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Čas sedenja, nadomeščen s telesno dejavnostjo katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivnostjo), koristi zdravju.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

› Da bi zmanjšali škodljive učinke velike količine sedečega vedenja na zdravje, bi morali odrasli strmeti k izvajanju večje količine zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, kot je priporočeno.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

**OMEJITE**

količino časa, ki ga preživite sede.



**NADOMESTITE**

ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivno telesno dejavnostjo).



# STAREJŠI ODRASLI

(stari 65 in več)



Telesna dejavnost starejšim odraslim prinaša mnoge koristi za njihovo zdravje: zmanjšuje stopnjo splošne umrljivosti in umrljivosti zaradi bolezni srca in žilja, uravnava in nadzira na novo nastalo arterijsko hipertenzijo, nekatera na novo nastala rakava obolenja in na novo nastalo sladkorno bolezen tipa 2, prispeva k boljšemu duševnemu zdravju (zmanjšuje simptome tesnobe in depresije), kognitivnemu delovanju in spanju ter zmanjšuje debelost. Telesna dejavnost pri starejših odraslih pomaga preprečevati padce in poškodbe, povezane s padci, ter poslabšanje zdravja kosti in upad funkcionalnih sposobnosti.

## Strokovnjaki priporočajo:

### › Vsi starejši odrasli naj bodo redno telesno dejavni.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

### › Starejši odrasli naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150–300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*



### Za dodatne koristi za zdravje:

vsaj



**2-krat**  
na teden

izvajajte vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine.



### › Starejši odrasli naj 2- ali večkrat tedensko izvajajo vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine, saj to zagotavlja dodatne koristi za zdravje.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

Vsaj



**3-krat**  
na teden

izvajajte raznoliko, večkomponentno telesno dejavnost zmerne do večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic.



### › Starejši odrasli naj 3- ali večkrat tedensko, kot del svoje tedenske telesne dejavnosti, izvajajo raznoliko, večkomponentno telesno dejavnost zmerne ali večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic, z namenom izboljšanja funkcionalne sposobnosti in preprečevanja padcev.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

Za dodatne koristi za zdravje: izvajajte več kot **300 minut** zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali več kot **150 minut** visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti

oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti, **na teden.**

› Starejši odrasli lahko za dodatne koristi za zdravje čez teden izvajajo več kot 300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali več kot 150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

*Pogojno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

PRIPOROČILA DOBRE PRAKSE

- Nekaj telesne dejavnosti je boljše kot nič.
- Če starejši odrasli ne dosegajo navedenih priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovemu zdravju.
- Starejši odrasli naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Starejši odrasli naj bodo telesno dejavni po svojih zmožnostih, stopnjo napora naj prilagodijo svoji telesni pripravljenosti.

Pri starejših odraslih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca in žilja ter raka, povečano incidenco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2.

Strokovnjaki priporočajo:

› **Starejši odrasli naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Čas sedenja, nadomeščen s telesno dejavnostjo katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivnostjo), koristi zdravju.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

› **Da bi zmanjšali škodljive učinke velike količine sedečega vedenja na zdravje, bi morali starejši odrasli strmeti k izvajanju večje količine zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, kot je priporočeno.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

**OMEJITE** količino časa, ki ga preživite sede.

**NADOMESTITE** ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivno telesno dejavnostjo).

# NOSEČNICE IN ŽENSKE PO PORODU



Telesna dejavnost med nosečnostjo in po porodu prinaša mnoge koristi za zdravje matere in ploda: zmanjša tveganje za preeklampsijo, gestacijsko hipertenzijo, gestacijski diabetes, prekomerno pridobivanje telesne mase matere med nosečnostjo, porodne zaplete in poporodno depresijo. Ob primerni telesni dejavnosti nosečnice ob porodu pričakujemo manj zdravstvenih zapletov pri novorojenčkih, telesna dejavnost pa ne vpliva na nižjo porodno težo novorojenca in ne povečuje tveganja za mrtvorojenost.

Vsem nosečnicam in ženskam po porodu, **ki nimajo kontraindikacij**, je priporočeno naslednje:

› **V času nosečnosti in po porodu naj bodo ženske redno telesno dejavne.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

Izvajajte vsaj  
**150**  
minut  
zmerno intenzivne,  
aerobne telesne  
dejavnosti **na teden.**

› **Nosečnice in ženske po porodu naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

› **Vključijo naj različne aerobne vaje in vaje za krepitev mišic. Koristne so lahko tudi nežne raztezne vaje.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

Dodatno:

› **Ženske, ki so pred nosečnostjo redno izvajale visoko intenzivno aerobno telesno dejavnost oziroma so bile redno telesno dejavne, lahko te vrste dejavnosti izvajajo tudi med nosečnostjo in po porodu.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*





- Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Če nosečnice in ženske po porodu ne dosegajo navedenih priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovemu zdravju.
- Nosečnice in ženske po porodu naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Vadba za krepitev mišic medeničnega dna naj se, da bi zmanjšali tveganje za nastanek urinske inkontinence, izvaja vsakodnevno.

#### Dodatni varnostni nasveti za nosečnice in ženske po porodu med izvajanjem telesne dejavnosti:

- Izogibajo naj se telesni dejavnosti v pretirani vročini, zlasti ob visoki vlažnosti.
- S pitjem vode pred telesno dejavnostjo, med njo in po njej poskrbijo za ustrezno hidracijo.
- Izogibajo naj se telesni dejavnosti, pri kateri prihaja do telesnega kontakta ali pri kateri obstaja tveganje za padce oziroma lahko pride do zmanjšanja dotoka kisika v telo (denimo dejavnosti na visoki nadmorski višini, če običajno na takšni višini ne živijo).
- Po prvem tromesečju nosečnosti naj se izogibajo dejavnostim, ki se izvajajo leže na hrbtu.
- Nosečnice, ki se nameravajo udeležiti športnih tekmovanj ali vaditi bistveno nad priporočenimi smernicami, naj se o tem posvetujejo z zdravstvenim strokovnjakom oziroma ginekologom.
- Zdravstveni strokovnjaki oziroma ginekologi morajo nosečnice in ženske po porodu ozaveščati o nevarnih znakih za prekinitve vadbe. Ob pojavu teh naj takoj omejijo telesno dejavnost in se nemudoma posvetujejo z ustreznim zdravstvenim strokovnjakom.
- Po porodu naj bo vračanje v telesno dejavnost postopno, predhodno se je treba posvetovati z zdravstvenim strokovnjakom oziroma ginekologom, še posebno če je šlo za porod s pomočjo carskega reza.

Tako pri nosečnicah in ženskah po porodu kot tudi pri vseh odraslih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca in žilja ter raka, povečano incidenco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2.

### OMEJITE

količino časa, ki ga preživite sede.



### NADOMESTITE

ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti

(vključno z nizko intenzivno telesno dejavnostjo).



#### Strokovnjaki priporočajo:

- › **Nosečnice in ženske po porodu naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Čas sedenja, nadomeščen s telesno dejavnostjo katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivnostjo), koristi zdravju.**

*Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti*

**Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.**

# ODRASLI IN STAREJŠI ODRASLI S KRONIČNIMI OBOLENJI (stari 18 in več let)



Telesna dejavnost prinaša mnoge koristi za zdravje odraslih in starejših odraslih s kroničnimi obolenji:

- **za bolnike, ki so preboleli raka** – telesna dejavnost zmanjšuje splošno stopnjo umrljivosti, umrljivost zaradi raka in tveganje za ponovitve raka ali pojav drugega primarnega raka;
- **za ljudi s povišanim krvnim tlakom** – telesna dejavnost zmanjšuje umrljivost zaradi bolezni srca in žilja, upočasni napredovanje bolezni, izboljša telesno zmogljivost in z zdravjem povezano kakovost življenja;
- **za ljudi s sladkorno boleznijo tipa 2** – telesna dejavnost zmanjšuje stopnjo umrljivosti zaradi bolezni srca in žilja in upočasnjuje napredovanje sladkorne bolezni;
- **za ljudi z HIV-om** – telesna dejavnost lahko izboljša telesno pripravljenost in duševno zdravje (zmanjša simptome tesnobe in depresije) ter ne vpliva negativno na napredovanje bolezni (vrednost CD4 in virusno obremenitev) ali telesno sestavo.

## Strokovnjaki priporočajo:

- › **Vsi odrasli in starejši odrasli z navedenimi kroničnimi obolenji naj bodo redno telesno dejavni.** *Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

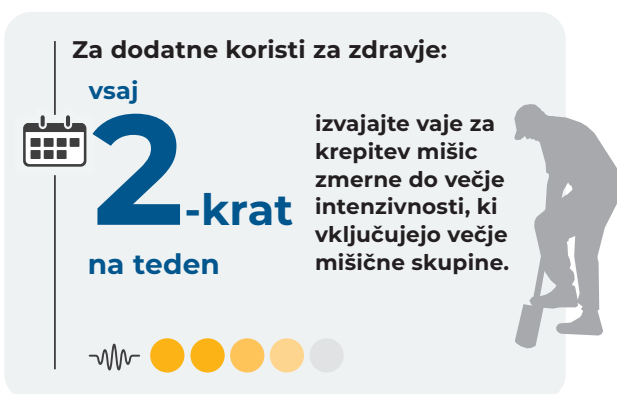


- › Odrasli in starejši odrasli z navedenimi kroničnimi obolenji naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150–300 minut zmerne intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

- › Odrasli in starejši odrasli z navedenimi kroničnimi obolenji naj 2- ali večkrat tedensko izvajajo vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine, saj to zagotavlja dodatne koristi za zdravje.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*



- › Starejši odrasli z navedenimi kroničnimi obolenji naj 3- ali večkrat tedensko, kot del svoje tedenske telesne dejavnosti, izvajajo raznoliko, večkomponentno telesno dejavnost zmerne ali večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic, z namenom izboljšanja funkcionalne sposobnosti in preprečevanja padcev.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*





➤ Če ni kontraindikacij, lahko odrasli in starejši odrasli z navedenimi kronični obolenji za dodatne koristi za zdravje čez teden izvajajo več kot 300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali več kot 150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

*Pogojno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

PRIPOROČILA  
DOBRE PRAKSE

- Kadar odrasli z navedenimi kronični obolenji ne zmorejo doseči navedenih priporočil, naj se trudijo, da se s telesno dejavnostjo ukvarjajo po svojih zmožnostih.
- Odrasli z navedenimi kroničnimi obolenji naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Odrasli z navedenimi kronični obolenji naj se posvetujejo s strokovnjakom za telesno dejavnost ali zdravstvenim

strokovnjakom o vrsti in količini telesne dejavnosti, ki je primerna zanje glede na njihove individualne potrebe, funkcionalne omejitve/komplikacije, farmakološko terapijo in splošni načrt zdravljenja.

- Posamezniki brez kontraindikacij za telesno dejavnost običajno ne potrebujejo zdravniškega pregleda pred pričetkom telesne dejavnosti nizke do zmerne intenzivnosti, ki ne presega zahtev hitre hoje ali opravljanja vsakodnevnih opravil.

Pri odraslih, vključno s tistimi, ki so preboleli raka, ljudeh s povišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo tipa 2 ali HIV so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca in žilja ter raka, povečano incidenco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2.

Pri bolnikih po prebolelih rakavih obolenjih, ljudeh s povišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo tipa 2 in HIV-om strokovnjaki priporočajo:

➤ Odrasli in starejši odrasli z navedenimi kroničnimi stanji naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Čas sedenja, nadomeščen s telesno dejavnostjo katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivnostjo), koristi zdravju.

*Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti*

➤ Da bi zmanjšali škodljive učinke velike količine sedečega vedenja na zdravje, bi morali odrasli in starejši odrasli z navedenimi kroničnimi stanji strmeti k izvajanju večje količine zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, kot je priporočeno.

*Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti*



# OTROCI IN MLADOSTNIKI (stari od 5 do 17 let) Z ZMANJŠANO ZMOŽNOSTJO IN/ALI INVALIDNOSTJO



Številne koristi telesne dejavnosti za zdravje otrok in mladostnikov, navedene v enem od predhodnih poglavij, se nanašajo tudi na otroke in mladostnike z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo. Dodatne koristi telesne dejavnosti za zdravje otrok in mladostnikov z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo so: izboljšanje kognicije pri posameznikih z boleznimi ali motnjami v kognitivnem razvoju, vključno z motnjo pozornosti/hiperkinetično motnjo (HKM<sup>8</sup>); pri otrocih z intelektualnimi okvarami lahko pride do izboljšanja telesnih sposobnosti.

Vključite vsaj



**60**  
minut na dan



**zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti.** Telesna dejavnost naj bo večinoma aerobna.



Strokovnjaki priporočajo:

- › **Otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj bodo čez teden v povprečju vsaj 60 minut dnevno zmerne do visoko intenzivno telesno dejavni. Telesna dejavnost naj bo večinoma aerobna.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

Vsaj



**3**-krat  
na teden



**vkjučite visoko intenzivno, aerobno telesno dejavnost,** in tudi telesne dejavnosti, **ki krepijo mišice in kosti.**



- › **V telesno dejavnost naj vsaj 3-krat tedensko vključijo visoko intenzivno aerobno telesno dejavnost in tiste oblike telesne dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

**Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.**

<sup>8</sup> angl.: ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder).

PRIPOROČILA  
DOBRE PRAKSE



- Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Če otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo ne dosežajo navedenih priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovemu zdravju.
- Otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Telesna dejavnost pri otrocih in mladostnikih z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo ne predstavlja večjih tveganj za zdravje, če je prilagojena njihovim telesnim zmožnostim, zdravstvenemu stanju in koristi za zdravje prevladajo nad tveganji.
- Otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo (oziroma njihovi starši ali skrbniki), naj se posvetujejo z zdravstvenim strokovnjakom ali strokovnjakom za telesno dejavnost oziroma drugim kompetentnim strokovnjakom, da jim pomaga določiti vrsto in količino telesne dejavnosti, ki je primerna zanje.

Pri otrocih in mladostnikih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečanjem debelosti, poslabšanjem srčno-presnovnega zdravja, slabšo telesno pripravljenostjo, spremembo vedenjskih vzorcev/prosocialnega vedenja in skrajšanim časom spanja.

Strokovnjaki priporočajo:

- › **Otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Zlasti naj omejijo preživljanje prostega časa pred zasloni.**

*Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti*

**OMEJITE**

**količino časa, ki ga preživite sede**, zlasti preživljanje prostega časa pred zasloni.



**Začnimo z majhno količino telesne dejavnosti.**

# ODRASLI (stari 18 ali več let) Z ZMANJŠANO ZMOŽNOSTJO IN/ALI INVALIDNOSTJO



Številne koristi telesne dejavnosti za zdravje odraslih, navedene v enem od predhodnih poglavij, se nanašajo tudi na zdravje odraslih z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo. Dodatne koristi telesne dejavnosti za zdravje odraslih z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo so:

- **pri odraslih z multiplo sklerozo** – izboljšanje telesnih zmogljivosti ter krepitev telesnega, duševnega in družbenega vidika z zdravjem povezane kakovosti življenja;
- pri posameznikih s **poškodbo hrbtenjače** – napredovanje v hoji, izboljšanje mišične zmogljivosti in delovanja zgornjih udov ter krepitev z zdravjem povezane kakovosti življenja;
- pri posameznikih z **boleznimi ali motnjami, ki poslabšajo kognitivne funkcije** – izboljšanje telesnih zmogljivosti in kognitivnih sposobnosti (pri posameznikih s Parkinsonovo boleznijo in tistih, ki so preživele možgansko kap); pozitiven vpliv na kognicijo; lahko se izboljša kakovost življenja (odraslih s shizofrenijo), izboljšajo se telesne sposobnosti (odraslih z intelektualno oviranostjo) in kakovost življenja (odraslih s klinično depresijo).

## Strokovnjaki priporočajo:

- › **Vsi odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj bodo redno telesno dejavni.**

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje (kratak pregled)

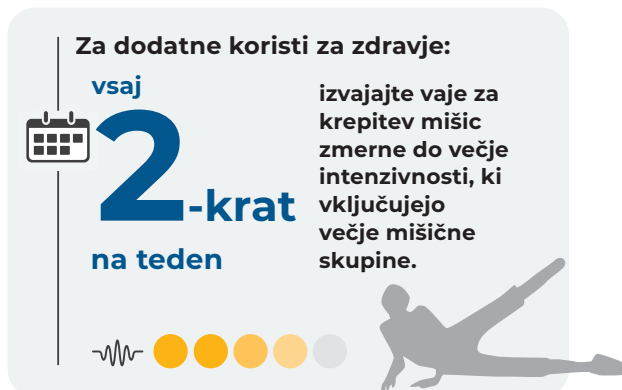


- › Odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150–300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*

- › Odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj 2- ali večkrat tedensko izvajajo vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine, saj to zagotavlja dodatne koristi za zdravje.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*





Vsaj  
**3**-krat  
na teden

izvajajte raznoliko, večkomponentno telesno dejavnost zmerne do večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic.



› Starejši odrasli, stari 65 let in več, z zmanjšano zmožnostjo/invalidnostjo, naj 3- ali večkrat tedensko, kot del svoje tedenske telesne dejavnosti, izvajajo raznoliko, večkomponentno telesno dejavnost zmerne ali večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic, z namenom izboljšanja funkcionalne sposobnosti in preprečevanja padcev.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

› Odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj za dodatne koristi za zdravje čez teden izvajajo več kot 300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali več kot 150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

Pogojno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti



Za dodatne koristi za zdravje:

izvajajte več kot  
**300**  
minut

zmerno intenzivne,  
aerobne telesne  
dejavnosti



oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti, na teden.

več kot  
**150**  
minut

visoko intenzivne,  
aerobne telesne  
dejavnosti



## PRIPOROČILA DOBRE PRAKSE

- Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Če odrasle osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo ne dosegajo navedenih priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovem zdravju.
- Odrasle osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Telesna dejavnost odraslih oseb z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo ne predstavlja večjih tveganj za zdravje, če je prilagojena njihovim telesnim zmožnostim, zdravstvenemu stanju in koristi za zdravje prevladajo nad tveganji.
- Odrasle osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj se posvetujejo z zdravstvenim strokovnjakom ali strokovnjakom za telesno dejavnost oziroma drugim kompetentnim strokovnjakom, da jim pomaga določiti vrsto in količino telesne dejavnosti, ki je primerna zanje.



Večje količine sedečega vedenja odraslih z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo so povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca, žilja in raka, povečano incidenco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2.

Strokovnjaki priporočajo:

› Odrasle osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Čas sedenja, nadomeščen s telesno dejavnostjo katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivnostjo), koristi zdravju.

Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti

› Da bi zmanjšali škodljive učinke velike količine sedečega vedenja na zdravje, bi morali odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo strmeti k izvajanju večje količine zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, kot je priporočeno.

Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti

### OMEJITE

količino časa, ki ga preživite sede.



### NADOMESTITE

ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivno telesno dejavnostjo).



## POMANKLJIVOST RAZISKAV

Kljub številnim obstoječim dokazom, ki potrjujejo, da sta telesna dejavnost in sedeče vedenje povezana z zdravstvenimi izidi skozi vse življenje, ostajajo pomanjkljivosti v dosedanjih raziskavah s tega področja. Predvsem je bilo zaznani manj dokazov o povezanosti med telesno dejavnostjo in zdravstvenimi izidi v državah z nizkim in srednjim dohodkom, v ekonomsko prikrajšanih ali zapostavljenih skupnostih in manjšinah, vključno z osebami z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo. Za jasno dokazovanje učinka telesne dejavnosti in sedečega vedenja na zdravstvene izide, koristi nizko intenzivne telesne dejavnosti na zdravje ter povezanosti telesne dejavnosti in sedečega vedenja z zdravstvenimi izidi skozi vse življenje bo treba opraviti več raziskav.

## SPREJEMANJE SMERNIC IN ŠIRITEV PODROČJA NJIHOVE UPORABE

Smernice SZO predstavljajo z dokazi podprta priporočila o vplivu telesne dejavnosti in sedečega vedenja na zdravje, ki jih vlade lahko sprejmejo kot del nacionalnih političnih okvirjev. SZO je z njihovim razvojem zagotovila hitro in stroškovno učinkovito možnost, ki jo lahko regije, države in območni organi prilagodijo in uporabijo.

Med postopkom sprejemanja smernic je treba upoštevati specifičnost lokalnega okolja in jih kulturološko prilagoditi glede na obstoječe norme in vrednote posamezne družbe. Okvir za sprejetje nacionalnih smernic po korakih je v pripravi, sledila pa mu bo vrsta regionalnih delavnic s ključnimi zainteresiranimi deležniki. Podporni viri bodo na voljo na spletnem mestu SZO ob objavi smernic.

Sprejemanje nacionalnih smernic za telesno dejavnost je temeljni postopek pri izvajanju celostnega pristopa za povečanje ravni telesne dejavnosti prebivalcev. Nacionalne smernice služijo kot podlaga za oblikovanje in prednostne naloge načrtovanja nacionalne in regijske strategije ter zahtevajo sporočanje točnih informacij ustrezni skupini ljudi na primeren način. Različni deležniki bodo imeli koristi od različnih gradiv. Za učinkovito sporočanje smernic različnim občinstvom oziroma populacijam je treba upoštevati vsebino, obliko in načine komuniciranja.



## OD SMERNIC DO UKREPOV

Nacionalne smernice same po sebi ne vodijo v povečanje ravni telesne dejavnosti med prebivalci. Obravnavati jih je treba kot del celovitega okvira politike in uporabiti kot podlago za načrtovanje programov in političnih odzivov za spodbujanje telesne dejavnosti. Bistveno je, da se s smernicami seznanijo ključno občinstvo, SZO pa priporoča izvajanje stalnih nacionalnih komunikacijskih kampanj, ki bodo povečale ozaveščenost ter izboljšale poznavanje številnih koristi telesne dejavnosti (5) in nevarnosti sedečega vedenja. Da bodo dejavnosti komunikacijske kampanje vplivale na trajno spremembo vedenja, jih je treba podpreti s politikami, ki ustvarjajo spodbudna okolja in omogočajo priložnosti za telesno dejavnost. Pri oblikovanju politik in praks za podporo spremembi vedenja je pomembno upoštevati lokalno okolje, ne le v smislu zdravstvenega sistema, temveč tudi kot kompleksno večsektorsko ustanovo, ki ima interes ali vlogo pri spodbujanju telesne dejavnosti. *Svetovni akcijski načrt o telesni dejavnosti 2018–2030* (angl. GAPP – *The Global action plan on physical activity 2018–2030*) (6) določa cilj zmanjšanja telesne nedejavnosti za 15 % do leta 2030 in opisuje 20 predlaganih načrtov ukrepov in politik. SZO podpira vse države k izvajanju priporočil GAPP s tehničnim paketom orodij »ACTIVE« (7), ki daje smernice za spodbujanje telesne dejavnosti skozi vse življenje in v različnih okoljih.

## OCENJEVANJE IN SPREMLJANJE RAVNI TELESNE DEJAVNOSTI

*Svetovna priporočila SZO glede telesne dejavnosti za zdravje* (3) se od leta 2010 uporabljajo kot referenčna merila za spremljanje in nadzor zdravja prebivalcev. Spremembe priporočil, uvedene v *Smernicah SZO za telesno dejavnost in sedeče vedenje* bodo imele nekatere posledice za sisteme nadzora in instrumente za ocenjevanje, ki se trenutno uporabljajo za spremljanje nacionalnih ravni telesne dejavnosti. Obstoječi instrumenti, kot sta Svetovni vprašalnik o telesni dejavnosti (Global Physical Activity Questionnaire – GPAQ) in Svetovna raziskava o zdravju učencev (Global Student Health Survey – GSHS), bodo pregledani, protokoli poročanja pa bodo posodobljeni, da bodo služili kot podlaga za kakršne koli prilagoditve in priporočila o poročanju v prihodnosti skladno z novimi smernicami.

Raziskava SZO o zmogljivosti držav v zvezi z nenalezljivimi boleznimi (NCD Country Capacity Survey – CCS), ki se izvaja vsaki dve leti, je glavni instrument, ki se uporablja za spremljanje svetovnega napredka pri izvajanju politike nenalezljivih bolezni. Raziskava CCS vključuje specifična vprašanja o sistemih nadzora prebivalcev v zvezi s telesno dejavnostjo za vsako starostno skupino, ki je zajeta v *Smernicah SZO za telesno dejavnost in sedeče vedenje*, od leta 2019 pa tudi o obstoju nacionalnih smernic za telesno dejavnost (8). Podatki, zbrani z raziskavo CCS od leta 2021 in v poznejših raziskavah, bodo zagotovili informacije o uporabi smernic.

---

### Literatura:

1. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*. 2018;6(10):e1077–e86.
2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):23–35.
3. Svetovna zdravstvena organizacija. Global recommendations on physical activity for health. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija; 2010.
4. Svetovna zdravstvena organizacija. WHO Handbook for guideline development – 2nd ed. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija; 2014.
5. Svetovna zdravstvena organizacija. Tackling NCDs: 'Best buys' and other recommended interventions for prevention and control of noncommunicable diseases. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija; 2017.
6. Svetovna zdravstvena organizacija. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija; 2018.
7. Svetovna zdravstvena organizacija. ACTIVE: a technical package for increasing physical activity. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija; 2018.
8. Svetovna zdravstvena organizacija. Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: report of the 2019 global survey. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija; 2020.

