

# 3. DETERMINANTE ZDRAVJA - DEJAVNIKI TVEGANJA





### 3.3. DNEVNO GIBALNO VEDENJE

#### I. TELESNA DEJAVNOST, SEDENTARNO VEDENJE TER SPANJE ODRASLIH IN STAREJŠIH ODRASLIH

Redna telesna dejavnost je eden ključnih dejavnikov zdravega življenjskega sloga. Prispeva k preprečevanju številnih kroničnih bolezni ter zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt. Nezadostna telesna dejavnost oziroma sedentarno vedenje je vedenjski dejavnik tveganja, ki ga tesno povezujemo z različnimi motnjami in kroničnimi boleznimi. Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva tudi na zdravje posameznikov, ki so sicer redno telesno dejavni v skladu s smernicami. Kakovostno spanje je eden najpomembnejših dejavnikov, ki celostno vpliva na ohranjanje in izboljševanje telesnega in duševnega zdravja ter dobrega počutja vsakega posameznika.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je telesna nedejavnost na četrtem mestu med spremenljivimi dejavniki tveganja za umrljivost. Na telesno dejavnost posameznika vplivajo mnogi dejavniki, med katerimi so izjemno pomembni socialno-ekonomski dejavniki, kot so izobrazba, višina dohodka, bivalno okolje in družbeni sloj. Mehanizmi, preko katerih socialno-ekonomski dejavniki vplivajo na telesno dejavnost, so različni, vsi pa imajo enako posledico: premajhno količino telesne dejavnosti ali telesno nedejavnost ter s tem povečano tveganje za pojav kroničnih bolezni.

Zadostna telesna dejavnost se je v letu 2020 s spremembo smernic SZO za telesno dejavnost in sedeče vedenje redefinirala. Zaradi spremenjene metodologije in delitve zadostnosti telesne dejavnosti na znatne in dodatne koristi za zdravje deleži zadostno telesno dejavnih oseb preteklih let niso neposredno primerljivi z deleži oseb, ki dosegajo smernice za telesno dejavnost v letošnjem letu.



**Vsak gib šteje.  
Bodimo aktivni.  
Vsakdo.  
Vsepovsod.  
Vsak dan.**



## NAJ ŠTEJE CEL DAN / DNEVNO GIBALNO VEDENJE SLOVENCEV (18-74 let).



### TELESNA DEJAVNOST

**80 %** dosega minimalno količino telesne dejavnosti

Minimalna količina telesne dejavnosti, prinaša znatne koristi za zdravje.



### SEDENTARNO VEDENJE

Slovenci v povprečju sedijo

**5 h** / dan med tednom

**4 h** / dan med vikendom



### SPANJE

**65 %** odraslih med tednom spi **največ 7 ur/dan**

Ne dosegajo priporočil o dolžini spanja za njihovo starost.



3.3. Tabela 1: *Deleži prebivalcev (18–74 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti, ki ima znatne koristi, dodatne koristi in dodatne aerobne koristi za zdravje odraslih in starejših odraslih po smernicah SZO, po spolu, Slovenija, 2020*

	18-74 let		18-64 let			65-74 let			%
	ZNATNE	DODATNE aerobne	ZNATNE	DODATNE	DODATNE aerobne	ZNATNE	DODATNE	DODATNE aerobne	
<b>Spol</b>									
Moški	83,6	65,4	84,2	50,1	66,1	78,7	41,3	60,5	
Ženske	76,6	52,7	77,3	43,6	53,3	71,8	42,7	49,2	
<b>SKUPAJ</b>	<b>80,2</b>	<b>59,3</b>	<b>80,9</b>	<b>47,0</b>	<b>60,0</b>	<b>75,2</b>	<b>42,0</b>	<b>54,7</b>	

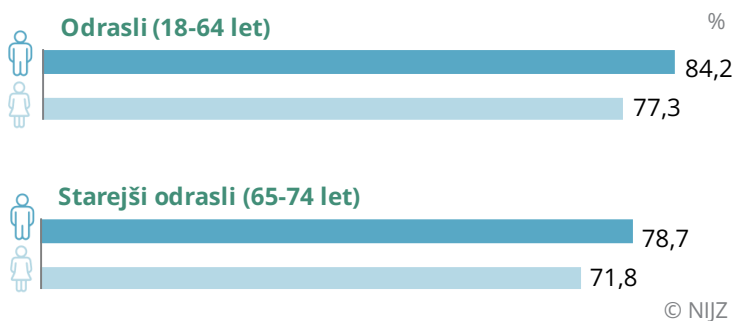
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

V letu 2020 je v starostni skupini **18-74 let** doseglo:

- **znatne koristi** za zdravje 80 % Slovencev,
- **dodatne aerobne koristi** za zdravje 59 % Slovencev (upoštevajoč maksimalno količino telesne dejavnosti za zdravje).



3.3. Slika 1: *Delež prebivalcev, ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti, ki ima znatne koristi za zdravje odraslih (18–64 let) in starejših odraslih (65–74 let) po smernicah SZO, po spolu, starosti, Slovenija, 2020*



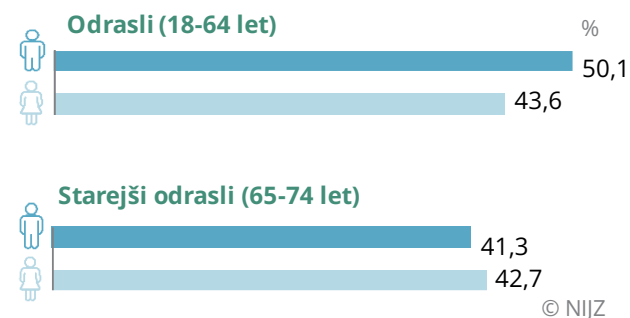
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

**Znatne koristi** za zdravje je v letu 2020 doseglo:

- 84 % moških in 77 % žensk v starostni skupini 18–64 let,
- 79 % starejših moških in 72 % starejših žensk v starostni skupini 65–74 let.

**Delež zadostno telesno dejavnih s starostjo upada pri obeh populacijskih skupinah in narašča s stopnjo izobrazbe.**

3.3. Slika 2: *Delež prebivalcev, ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti, ki ima dodatne koristi za zdravje odraslih (18–64 let) in starejših odraslih (65–74 let) po smernicah SZO, po spolu, starosti, Slovenija, 2020*



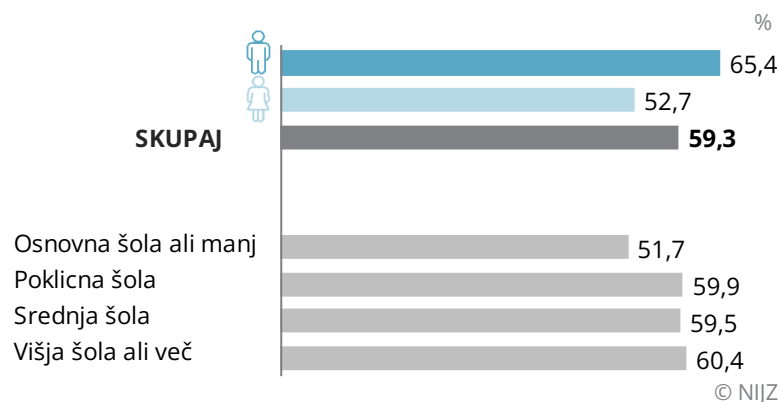
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

**Dodatne koristi** za zdravje je v letu 2020 doseglo 50 % moških in 44 % žensk v starostni skupini 18–64 let.

**Dodatne koristi za zdravje, z namenom preprečevanja padcev** pa 41 % starejših moških in 43 % starejših žensk v starostni skupini 65–74 let.



3.3. Slika 3: **Delež prebivalcev (18–74 let), ki dosega zadostno količino aerobne telesne dejavnosti, ki ima dodatne koristi na zdravje odraslih in starejših odraslih po smernicah SZO, po spolu in izobrazbi, Slovenija, 2020**

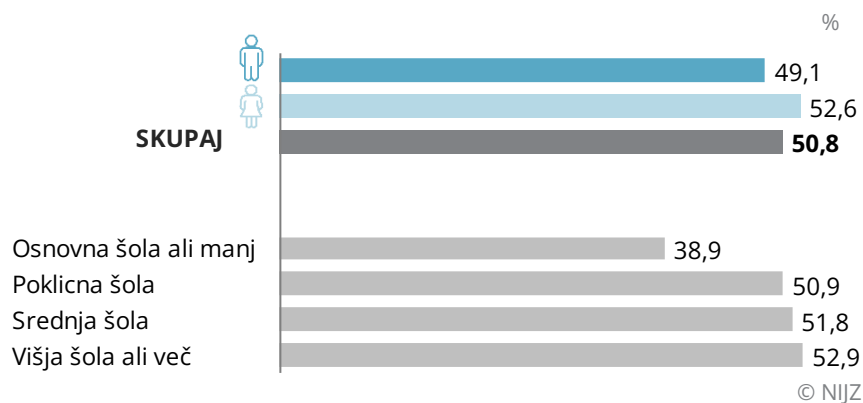


Količino aerobne telesne dejavnosti, ki ima dodatne koristi za zdravje odraslih in starejših odraslih je v letu 2020 doseglo 59 % prebivalcev v starostni skupini 18–74 let.

**Delež je bil višji pri moških (M: 65 %, Ž: 53 %) in narašča s stopnjo izobrazbe.**

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

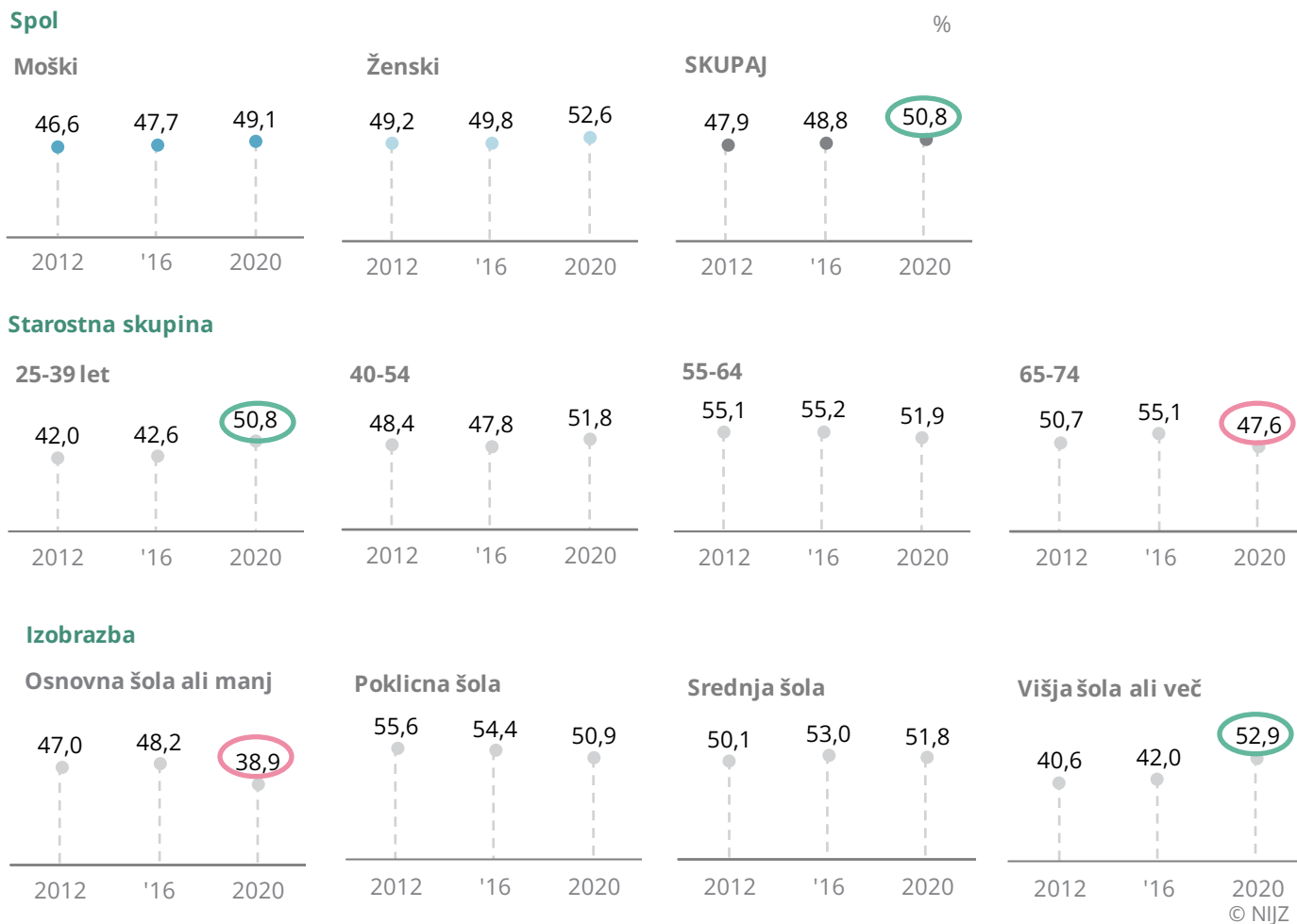
3.3. Slika 4: **Delež prebivalcev (25–74 let), ki so dosegli priporočilo glede redne hoje po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih po smernicah SZO, po spolu in izobrazbi, Slovenija, 2020**



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020



3.3. Slika 5: **Delež prebivalcev (25–74 let), ki so dosegli priporočilo glede redne hoje po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih po smernicah SZO, po spolu, starostni skupini in izobrazbi, Slovenija, 2012, 2016, 2020**



Delež prebivalcev Slovenije, ki redno hodi, v letu 2020 znaša 51 % in se je nekoliko povečal v primerjavi z deležem iz let 2012 in 2016.

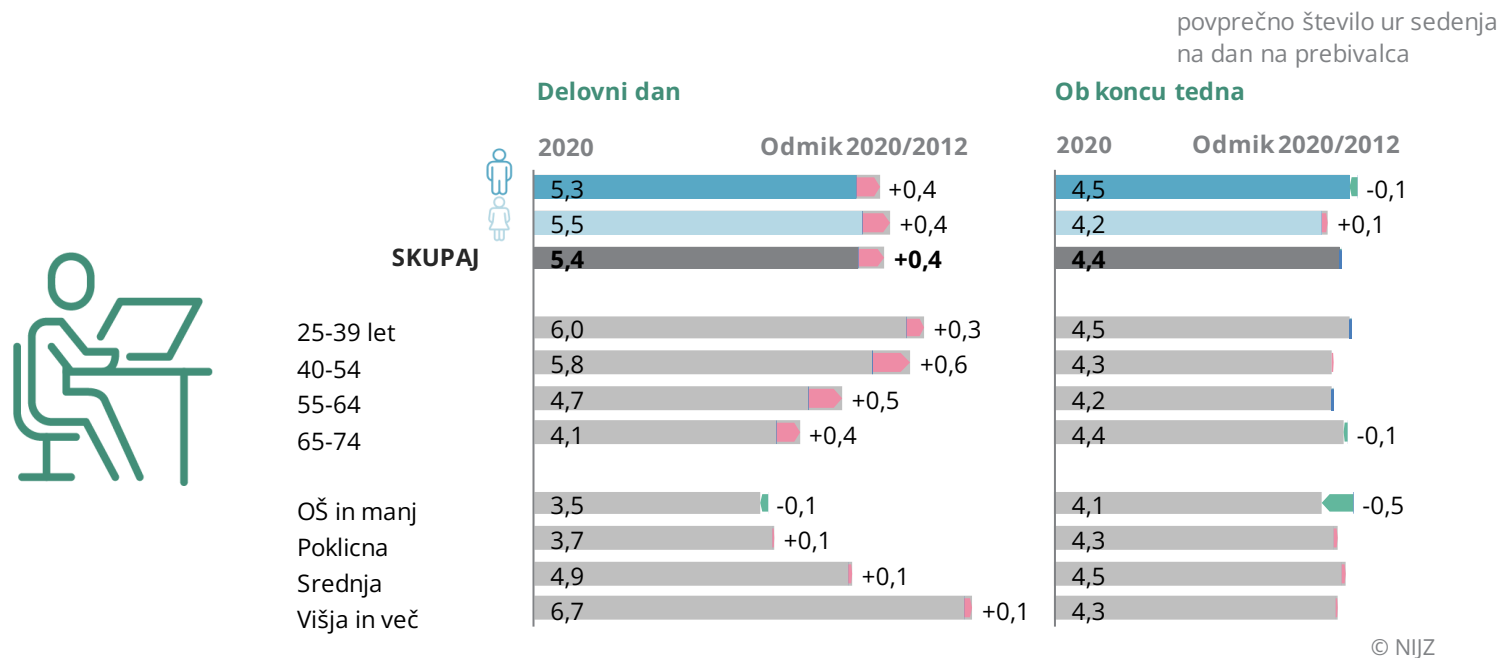
V letu 2020 se je sicer naraščajoči trend redne hoje s starostjo prvič obrnil, pri čemer so **starejši odrasli v starosti 65-74 let v povprečju hodili manj kot mlajši odrasli.**

V letu 2020 je priporočilo glede redne hoje doseglo največ oseb z višjo izobrazbo (53 %). **Največji upad** redne hoje od leta 2012–2020 beležimo glede na izobrazbo pri odraslih z OŠ ali manj, **največji porast** pa pri odraslih z višjo šolo ali več.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2012, 2016, 2020



3.3. Slika 6: **Prebivalci (25–74 let) glede na povprečno število ur sedenja, po spolu, starostni skupini, izobrazbi in obdobju sedenja (delovni dan/ob koncu tedna), Slovenija, 2020 in odmik od 2012**



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2012, 2020

Prebivalci Slovenije so v letu 2020 na običajni delovni dan v povprečju presedeli pet ur, ob koncu tedna pa štiri ure.

Med delovniki čas sedenja s starostjo upada, pri čemer **največ časa presedijo prebivalci, stari od 25 do 39 let (6 ur).**

Na količino sedenja najbolj vplivajo stopnja izobrazbe, vrsta zaposlitve in vrsta dela.

V povprečju na delovni dan **največ presedijo prebivalci z višjo izobrazbo**, pri katerih je opazna tudi največja razlika med časom sedenja ob delavnikih in koncih tedna.

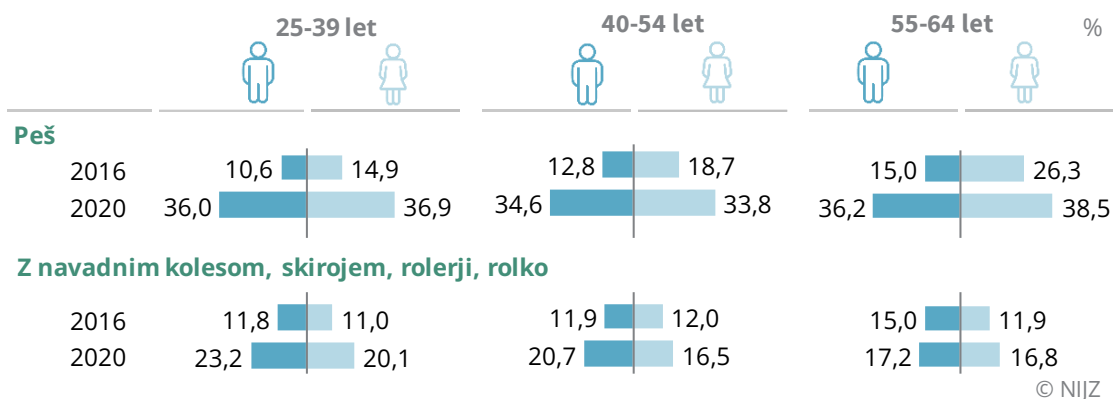
**Čas sedenja se skozi leta raziskav linearno povečuje** in je v povprečju na

delovni dan višji za 0,4 ure v primerjavi z letom 2012, medtem ko čas sedenja ob koncih tedna ostaja relativno enak.





3.3. Slika 7: **Delež prebivalcev (25–64 let) glede na aktivne oblike transporta na delo oz. študij po starostnih skupinah, spolu in obliki transporta, Slovenija, 2016 in 2020**



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016, 2020

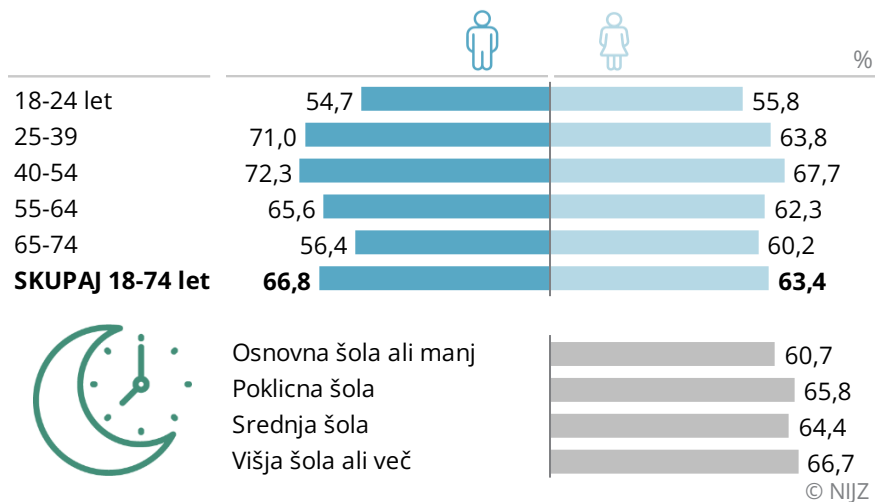
V primerjavi z letom 2016 se je pri obeh spolih in v vseh starostnih skupinah **močno povečal delež oseb, ki na delo oz. študij prihajajo aktivno.**

Največja razlika med leti 2016 in 2020 je opazna pri hoji v transportne namene, **povečal se je zlasti delež mlajših moških (25–39 let), ki za namen transporta hodi peš** (2016: 11 %; 2020: 36 %).

Delovno aktivni prebivalci za prevoz na delo oz. študij, ne glede na spol in starost, **pogosteje uporabljajo pasivne motorizirane oblike transporta.**



3.3. Slika 8: **Delež prebivalcev (18–74 let), ki spi največ 7 ur na dan** po spolu in izobrazbi, Slovenija, 2020



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

65 % vseh anketiranih prebivalcev Slovencev starih med 18–74 let med delovnim tednom spi največ 7 ur in ne dosega priporočil o dolžini spanja za njihovo starost.

**Priporočilo za odrasle od 18–64 let je 7–9 ur spanja na dan, pri starejših odraslih (65 let in več) pa 7–8 ur na dan (po priporočilih WSS - Svetovne zveze za spanje).**

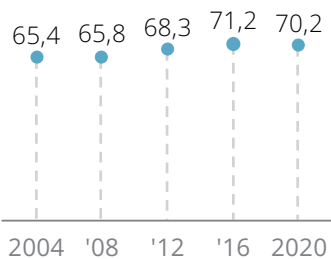
Razdeljeno po spolu to pomeni, da 67 % odraslih moških in 63 % odraslih žensk med delovnim tednom ne dosega spodnjega kriterija priporočil o dolžini spanja.



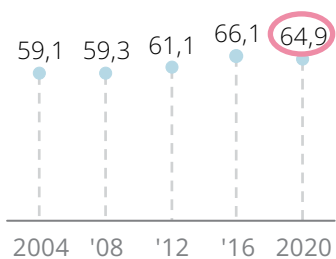
3.3. Slika 9: *Delež prebivalcev (25–64 let), ki spi največ 7 ur na dan po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija 2004, 2008, 2012, 2016, 2020*

**Spol**

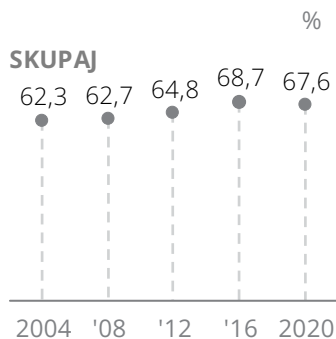
**Moški**



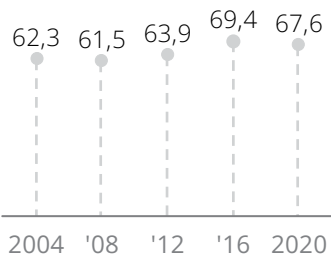
**Ženski**



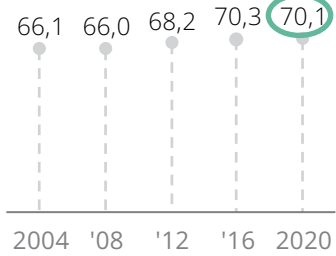
**SKUPAJ**



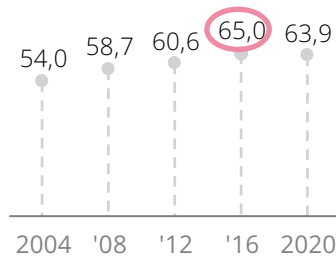
**Starostna skupina  
25-39 let**



**40-54 let**

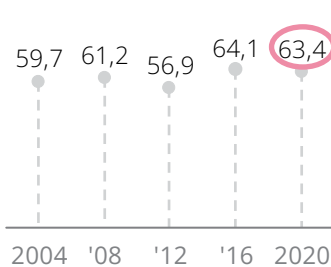


**55-64 let**

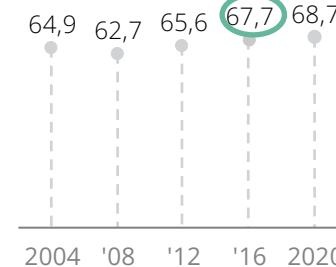


**Izobrazba**

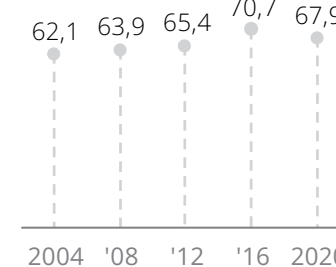
**Osnovna šola ali manj**



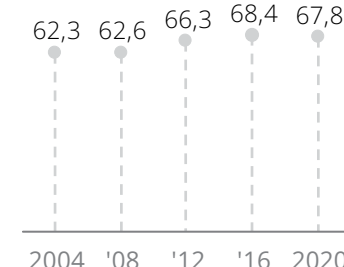
**Poklicna šola**



**Srednja šola**



**Višja šola ali več**



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2004, 2008, 2012, 2016, 2020



## II. TELESNA DEJAVNOST, SEDENTARNO VEDENJE TER SPANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Redna telesna dejavnost otrok in mladostnikov prinaša številne koristi za zdravje: izboljša telesno pripravljenost (kardiorespiratorno in mišično sposobnost), srčno-žilno zdravje (zmanjšuje krvni tlak, dislipidemije, znižuje vrednost glukoze v krvi in povečuje inzulinsko rezistenco), zdravje kosti, kognitivne rezultate (učno uspešnost, izvršilne funkcije) in duševno zdravje (zmanjšuje simptome depresije) ter zmanjšuje debelost. Nasprotno, pogostejše sedentarno vedenje povečuje debelost, poslabša srčno-žilno zdravje in telesno pripravljenost, slabša vedenje, prosocialno ravnanje in krajša spanec. Tudi urejeno spanje samo po sebi vpliva na razvoj, telesno in duševno zdravje in pripravljenost, akademske sposobnosti in socialno dobro počutje.



**NAJ ŠTEJE CEL DAN** / DNEVNO GIBALNO VEDENJE MLADOSTNIKOV (11, 13, 15 in 17 let).



### TELESNA DEJAVNOST

**Petina (20%)** mladostnikov je vse dni v tednu telesno dejavnih vsaj eno uro na dan.



### SEDENTARNO VEDENJE

**Tretjina (33%)** mladostnikov med tednom v prostem času več kot 4 ure na dan preživi v sedečem položaju.



### SPANJE

Le približno **petina (19%)** 15 in 17-letnikov spi med šolskimi dnevi v skladu s priporočili.



3.3. Tabela 2: **Mladostniki, ki so 7 dni zadostno telesno dejavni po smernicah SZO<sup>1)</sup>**, po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2014, 2018, 2022 in odmik 2022 od 2018

	2014			2018			2022			SKUPAJ	Odmik 2022/2018 (odstotne točke)
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ		
11 let	27,4	17,6	<b>22,6</b>	30,8	22,3	<b>26,6</b>	30,0	21,3	<b>25,8</b>	-0,8	
13	24,7	13,4	<b>19,0</b>	28,0	17,0	<b>22,6</b>	27,3	15,4	<b>21,4</b>	-1,2	
15	21,4	7,2	<b>13,8</b>	23,8	11,4	<b>18,0</b>	22,7	11,1	<b>17,2</b>	-0,8	
17 <sup>2)</sup>	-	-	-	18,9	7,9	<b>13,5</b>	21,2	9,3	<b>15,3</b>	+1,8	

© NIJZ

<sup>1)</sup> Priporočilo po smernicah SZO je telesna dejavnost vsak dan vsaj 60 minut.

<sup>2)</sup> V letu 2018 so v raziskavo prvič vključeni 17-letniki.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2014, 2018, 2022

3.3. Slika 10: **Mladostniki, ki so zadostno telesno/športno dejavni v prostem času vsaj 3-krat na teden po smernicah SZO<sup>1)</sup>** po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2018, 2022 in odmik 2022 od 2018

%	2018			2022			SKUPAJ	Odmik 2022/2018 (odstotne točke)
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ		
11 let	89,1	94,0	<b>86,6</b>	80,0	70,0	<b>75,1</b>	-11,5	
13	83,8	74,6	<b>79,2</b>	71,4	60,3	<b>65,8</b>	-13,4	
15	74,8	52,5	<b>64,4</b>	65,6	44,6	<b>55,6</b>	-8,8	
17 <sup>2)</sup>	69,6	53,2	<b>61,5</b>	63,0	42,9	<b>52,9</b>	-8,6	

© NIJZ

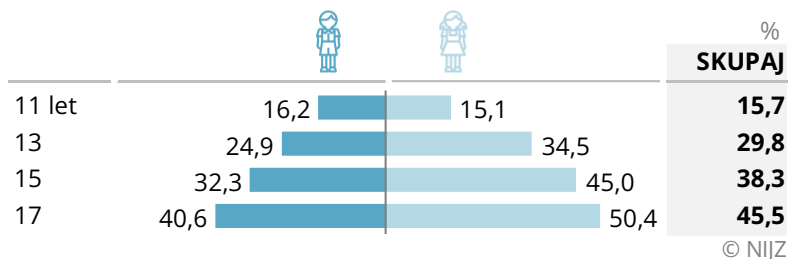
<sup>1)</sup> Vsak dan vsaj 60 minut.

<sup>2)</sup> V letu 2018 so v raziskavo prvič vključeni 17-letniki.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2018, 2022

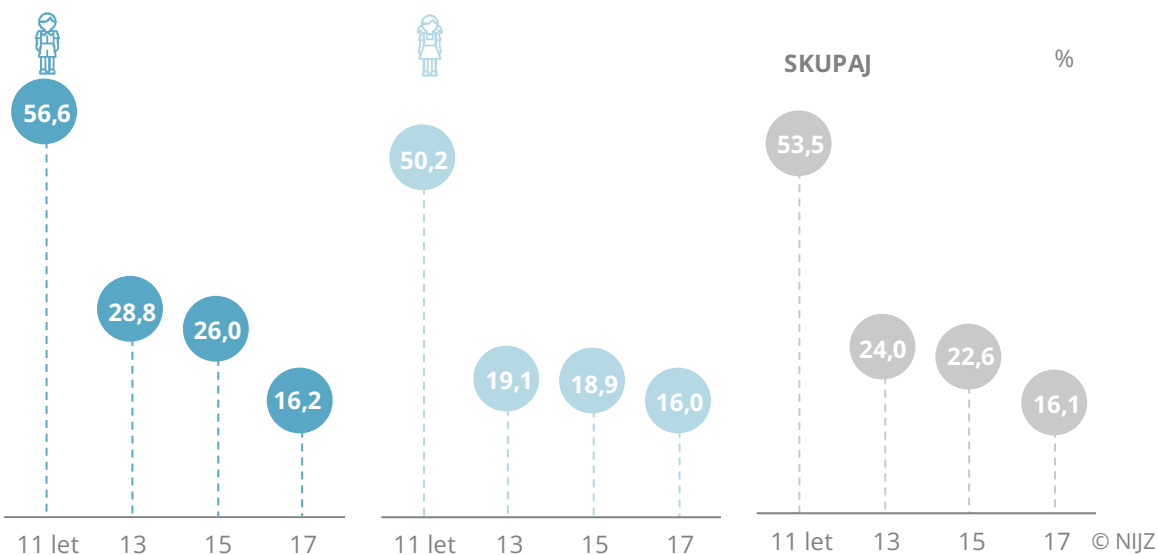


3.3. Tabela 3: **Delež mladostnikov, ki so med šolskimi dnevi v prostem času sedeli 4 ure ali več na dan<sup>1)</sup>**, po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022



<sup>1)</sup> Gledanje televizije, uporaba računalnika, mobilnega telefona, vožnja z avtomobilom ali avtobusom, sedenje, klepetanje, hranjenje, učenje; dejavnosti, ki potekajo sočasno, se štejejo samo enkrat.  
 Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje šolskem obdobju (HBSC), 2022

3.3. Slika 11: **Delež mladostnikov, ki med šolskimi dnevi spijo v skladu s priporočili**, po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022

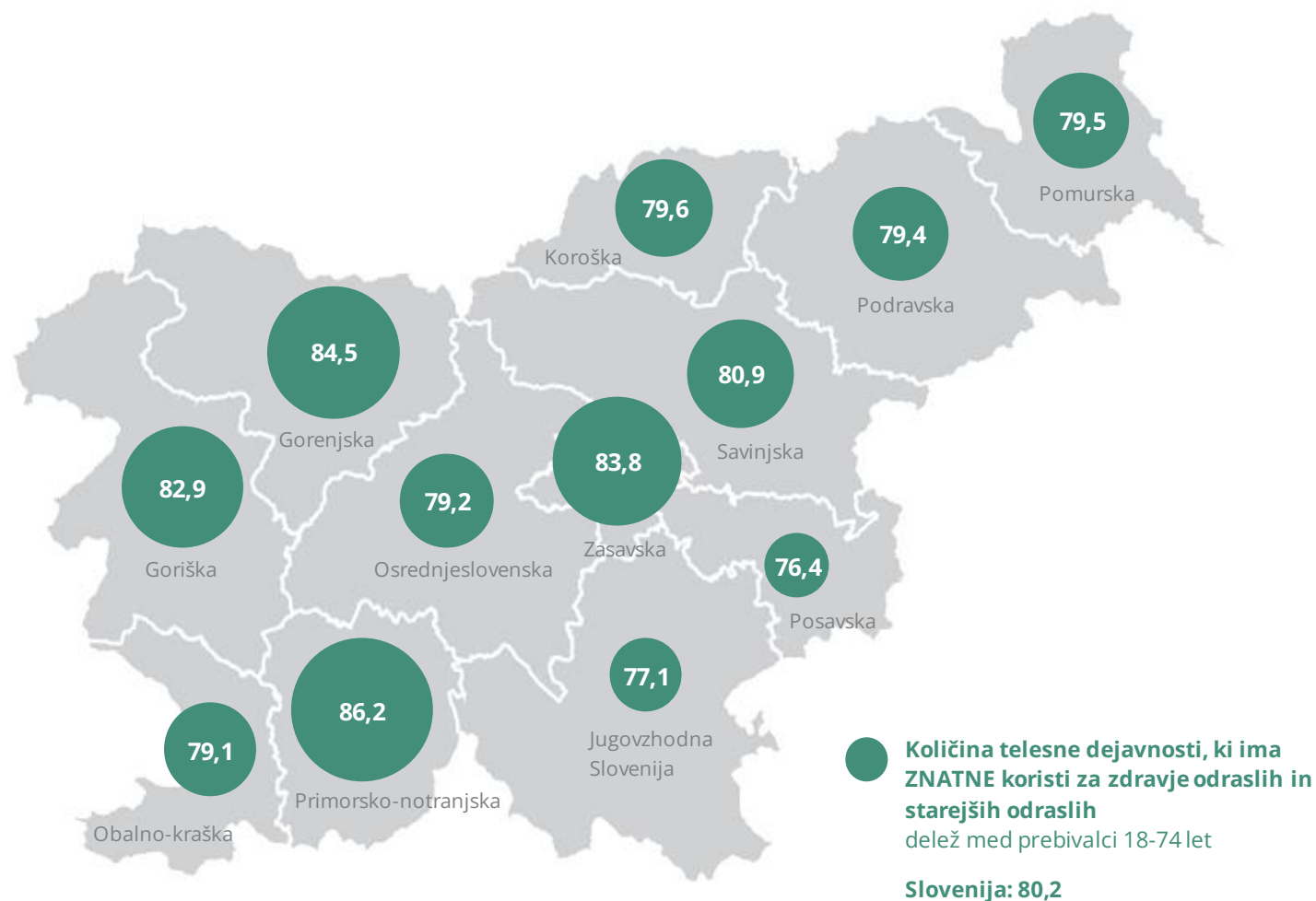


Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje šolskem obdobju (HBSC), 2022



## REGIONALNE PRIMERJAVE

3.3. Slika 12: Količina telesne dejavnosti, ki ima znatne koristi za zdravje odraslih in starejših odraslih (18–74 let) po smernicah SZO, po statističnih regijah, Slovenija, 2020





Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

3.3. Tabela 4: **Deleži prebivalcev (18–74 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti, ki ima znatne koristi in dodatne aerobne koristi za zdravje odraslih in starejših odraslih po smernicah SZO, po statističnih regijah, Slovenija, 2020**

18-74 let	%	
	Količina telesne dejavnosti, ki ima koristi za zdravje <b>odraslih in starejših odraslih</b>	
	<b>ZNATNE</b>	<b>DODATNE aerobno</b>
Pomurska	79,5	55,8
Podravska	79,4	58,2
Koroška	79,6	61,1
Savinjska	80,9	60,2
Zasavska	83,8	61,3
Posavska	76,4	56,8
Jugovzhodna Slovenija	77,1	58,4
Osrednjeslovenska	79,2	58,2
Gorenjska	84,5	65,3
Primorsko-notranjska	86,2	61,5
Goriška	82,9	61,6
Obalno-kraška	79,1	55,5
<b>SLOVENIJA</b>	<b>80,2</b>	<b>59,3</b>

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

V količini telesne dejavnosti, ki ima **znatne koristi** za zdravje odraslih in starejših odraslih, je slovensko povprečje v letu 2020 (80 %) med statističnimi regijami najbolj presegala primorsko-notranjska (86 %).

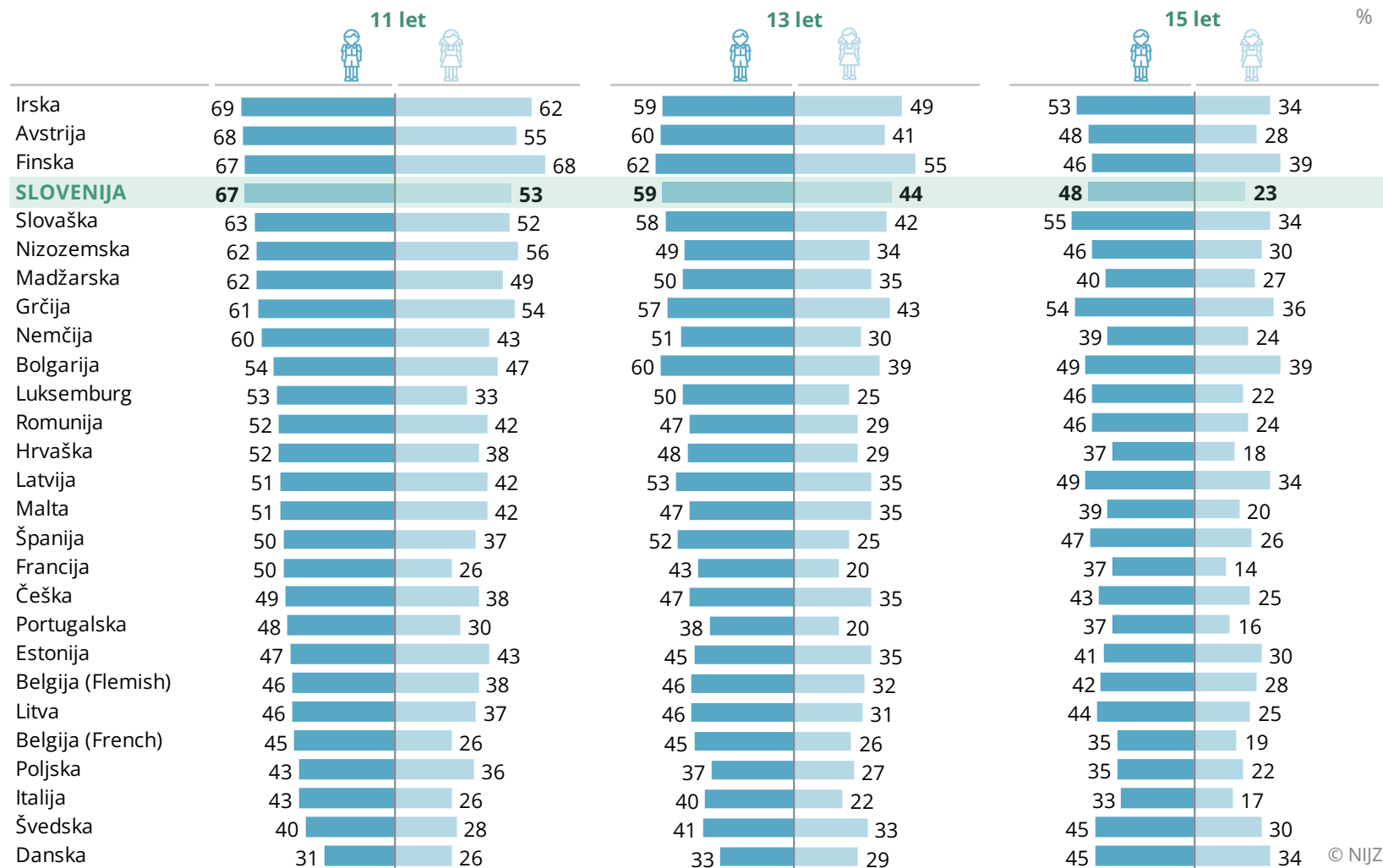
V količini telesne dejavnosti, ki ima **dodatne aerobne koristi** za zdravje odraslih in starejših odraslih, je slovensko povprečje v letu 2020 (59 %) najbolj presegala gorenjska statistična regija (65 %).





## MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.3. Slika 13: *Delež mladostnikov (11, 13 in 15 let), ki so telesno dejavni štiri- ali večkrat na teden, po spolu in starosti, Slovenija in nekatere države EU, 2018*



Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2017/2018, 2. izdaja (HBSC); <https://hbsc.org/publications/reports/>, 22. 1. 2024; podatki v sliki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu Slovenije 2021.



## DEFINICIJE

NAZIV	OKRAJŠAVA	DEFINICIJA	DODATNA POJASNILA	ANGL. IZRAZ
<b>Hoja</b>		Pojem hoja se nanaša na hojo, ki se izvaja za različne namene (v prostem času, kot rekreacija, na delovnem mestu, pri domačih opravilih in na poti na delovno mesto in po opravkih).	Priporočilo redne hoje se nanaša na priporočila za telesno dejavnost za krepitev zdravja 2010. Redno hodijo tisti, ki vsaj 5-krat tedensko hodijo po vsaj 30 minut, pri čemer je 30 minut lahko enakomerno razdeljenih v manjše količine hoje (vsaj 10 min skupaj).	Walking
<b>Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog</b>	<b>CINDI</b>	Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je bila izvedena med odraslimi prebivalci Slovenije v letih 2001, 2004, 2008, 2012, 2016 in 2020. Njen namen je odkrivanje razširjenosti in medsebojne povezanosti dejavnikov tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih, in sicer glede kadilskih, pivskih, prehranjevalnih in gibalnih navad, pa tudi glede obnašanja v zvezi z varnostjo v cestnem prometu in glede koriščenja nekaterih zdravstvenih storitev. Na osnovi zbranih podatkov bo lažje oblikovati prihodnje programe za izboljšanje zdravja vseh prebivalcev Slovenije, podatki pa so v pomoč tudi pri smiselnem načrtovanju preventivnih zdravstvenih aktivnosti.	Vzorčni okvir za pripravo vzorca je predstavljal Centralni register prebivalstva. Vzorec je pripravil Statistični urad Republike Slovenije na podlagi stratificiranega enostavnega slučajnega vzorčnega načrta. V vzorec je bilo vključenih 17.500 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja stari od 18 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 11. maja do konca julija 2020. Končna skupna stopnja odgovora v raziskavi je bila 49,7 %, pri čemer je stopnja odgovora po pošti dosegla 24,9 %, stopnja odgovora po spletu pa 24,8 %. V primerjavi z letom 2016 se je stopnja odzivnosti po spletu pomembno zvišala, in sicer kar za 12,6 %, kar pomeni, da s spletnim načinom anketiranja dosegamo vedno širši del populacije. Pri analizi trendov so bili prebivalci v starosti 18–24 let zaradi primerljivosti s podatki iz let 2008, 2012 in 2016 izključeni.  Podatki za leto 2020 bodo objavljeni v publikaciji na spletni strani NIJZ.	CINDI Health Monitor Survey



<b>Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju</b>	<b>HBSC</b>	<p>Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju je mednarodna raziskava, ki poteka vsaka štiri leta. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) jo je izvedel v letih 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 in 2022. Mednarodni vprašalnik obsega niz obveznih vprašanj o demografskih, vedenjskih in psihosocialnih vidikih zdravja. Poleg teh lahko sodelujoče države dodajo še določeno število opcijskih vprašanj, s pomočjo katerih je mogoče natančneje opazovati posamezna vsebinska področja. Obvezna vprašanja obsegajo naslednja vsebinska področja: demografija, prehranske navade, hujšanje in telesna samopodoba, telesna dejavnost, sedeča vedenja, tvegana vedenja, spolno zdravje, poškodbe in nasilje, družina, vrstniki, šola, zdravje in počutje, družbene neenakosti.</p>	<p>Uporabljena je bila kvantitativna metoda raziskovanja – anketa s standardiziranim mednarodnim vprašalnikom. Reprezentativni vzorec je zajel všolane slovenske 11-, 13-, 15- in 17- letnike. Enota vzorčenja je bil razred oziroma oddelek. Vzorec je bilo dvostopenjsko stratificirano. Anketiranje je bilo izvedeno v času pouka, in sicer v šolskih učilnicah izbranih šol. Število sodelujočih učencev in dijakov v letu 2022 je bilo 8.631.</p> <p>Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: <a href="https://hbsc.org/publications/reports/">https://hbsc.org/publications/reports/</a>.</p> <p>Podatki za leta 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 in 2022 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: <a href="https://nijz.si/publikacije/?kategorija=258&amp;tip=all&amp;ciljno=otroci&amp;leto=all#publications">https://nijz.si/publikacije/?kategorija=258&amp;tip=all&amp;ciljno=otroci&amp;leto=all#publications</a>.</p>	Health behaviour in school-aged children
<b>Sedentarno vedenje</b>		<p>Vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje nizka poraba energije (<math>\leq 1,5</math> MET-a (slo. presnovni ekvivalent)) in pri katerem je posameznik v sedečem položaju, se naslanja ali leži.</p>		Sedentary behavior
<b>Smernice Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za telesno dejavnost in sedeče vedenje odraslih</b>		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>Za doseganje znatnih koristi za zdravje so zadostno telesno dejavni tisti odrasli, ki so zmerno intenzivno, aerobno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden ali visoko intenzivno, aerobno telesno dejavni vsaj 75 minut na teden oziroma telesno dejavni z enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.</p> <p>Za doseganje dodatnih koristi za zdravje so zadostno telesno dejavni tisti odrasli, ki so zmerno intenzivno, aerobno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden in hkrati vsaj 2-krat na teden izvajajo vaje za krepitev mišic, zmerne do večje intenzivnosti.</p> <p>Za doseganje dodatnih koristi za zdravje so zadostno aerobno telesno dejavni tisti odrasli, ki so zmerno intenzivno, aerobno telesno dejavni vsaj 300 minut na teden ali visoko intenzivno, aerobno telesno dejavni vsaj 150 minut oziroma telesno dejavni z enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.</p>	WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for adults



<p><b>Smernice Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za telesno dejavnost in sedeče vedenje otrok in mladostnikov</b></p>	<p>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.</p> <p>V telesno dejavnost naj vsaj 3-krat tedensko vključijo visoko intenzivno aerobno telesno dejavnost in tiste oblike telesne dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti.</p>	<p>Zadostno telesno dejavni so tisti otroci in mladostniki, ki so zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 60 minut na dan.</p>	<p>WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents</p>
<p><b>Smernice Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za telesno dejavnost in sedeče vedenje starejših odraslih</b></p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Starejši odrasli naj kot del svoje tedenske telesne dejavnosti, da bi izboljšali funkcionalne sposobnosti in preprečevali padce, 3- ali večkrat tedensko izvajajo raznoliko večkomponentno telesno dejavnost zmerne ali večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic.</p>	<p>Za doseganje znatnih koristi za zdravje so zadostno telesno dejavni tisti starejši odrasli, ki so zmerno intenzivno aerobno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden ali visoko intenzivno, aerobno telesno dejavni vsaj 75 minut na teden oziroma telesno dejavni z enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.</p> <p>Za doseganje dodatnih koristi za zdravje so zadostno telesno dejavni tisti starejši odrasli, ki so zmerno intenzivno, aerobno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden in hkrati vsaj 2-krat na teden izvajajo vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ter vsaj 3-krat tedensko izvajajo raznoliko večkomponentno telesno dejavnost zmerne ali večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic.</p> <p>Za doseganje dodatnih koristi za zdravje so zadostno aerobno telesno dejavni tisti starejši odrasli, ki so zmerno intenzivno, aerobno telesno dejavni vsaj 300 minut na teden ali visoko intenzivno, aerobno telesno dejavni vsaj 150 minut oziroma telesno dejavni z enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.</p>	<p>WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for older adults</p>
<p><b>Visoko intenzivna telesna dejavnost</b></p>	<p><b>VITD</b></p> <p>Visoko intenzivna telesna dejavnost je telesna dejavnost, pri kateri smo že precej ogreti, zadihani in se potimo, pogovarjanje pa je že toliko oteženo, da moramo med govorjenjem zajemati sapo (npr. tek, plavanje, kolesarjenje, prenašanje težkih bremen, težje fizično delo idr.).</p>		<p>Vigorous physical activity</p>
<p><b>Zmerno intenzivna telesna dejavnost</b></p>	<p><b>ZITD</b></p> <p>Zmerno intenzivna telesna dejavnost je telesna dejavnost, pri kateri že občutimo nekaj napora, se ogrejemo in postanemo nekoliko zadihani, vendar se še lahko pogovarjamo oziroma povemo cel stavek brez zajemanja sape (npr. hitra hoja, kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, lažje fizično delo idr.).</p>		<p>Moderate physical activity</p>



## SEZNAM SLIK

3.3. Slika 1: <b>Delež prebivalcev, ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti, ki ima znatne koristi za zdravje odraslih (18–64 let) in starejših odraslih (65–74 let) po smernicah SZO</b> , po spolu, starosti, Slovenija, 2020 .....	5
3.3. Slika 2: <b>Delež prebivalcev, ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti, ki ima dodatne koristi za zdravje odraslih (18–64 let) in starejših odraslih (65–74 let) po smernicah SZO</b> , po spolu, starosti, Slovenija, 2020 .....	5
3.3. Slika 3: <b>Delež prebivalcev (18–74 let), ki dosega zadostno količino aerobne telesne dejavnosti, ki ima dodatne koristi na zdravje odraslih in starejših odraslih po smernicah SZO</b> , po spolu in izobrazbi, Slovenija, 2020 .....	6
3.3. Slika 4: <b>Delež prebivalcev (25–74 let), ki so dosegli priporočilo glede redne hoje po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih po smernicah SZO</b> , po spolu in izobrazbi, Slovenija, 2020 .....	6
3.3. Slika 5: <b>Delež prebivalcev (25–74 let), ki so dosegli priporočilo glede redne hoje po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih po smernicah SZO</b> , po spolu, starostni skupini in izobrazbi, Slovenija, 2012, 2016, 2020 .....	7
3.3. Slika 6: <b>Prebivalci (25–74 let) glede na povprečno število ur sedenja</b> , po spolu, starostni skupini, izobrazbi in obdobju sedenja (delovni dan/ob koncu tedna), Slovenija, 2020 in odmik od 2012 .....	8
3.3. Slika 7: <b>Delež prebivalcev (25–64 let) glede na aktivne oblike transporta na delo oz. študij</b> po starostnih skupinah, spolu in obliki transporta, Slovenija, 2016 in 2020 .....	9
3.3. Slika 8: <b>Delež prebivalcev (18–74 let), ki spi največ 7 ur na dan</b> po spolu in izobrazbi, Slovenija, 2020 .....	10
3.3. Slika 9: <b>Delež prebivalcev (25–64 let), ki spi največ 7 ur na dan</b> po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija 2004, 2008, 2012, 2016, 2020 .....	11
3.3. Slika 10: <b>Mladostniki, ki so zadostno telesno/športno dejavni v prostem času vsaj 3-krat na teden po smernicah SZO<sup>1)</sup></b> po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2018, 2022 in odmik 2022 od 2018 .....	13
3.3. Slika 11: <b>Delež mladostnikov, ki med šolskimi dnevi spijo v skladu s priporočili</b> , po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022 .....	14
3.3. Slika 12: <b>Količina telesne dejavnosti, ki ima znatne koristi za zdravje odraslih in starejših odraslih (18–74 let) po smernicah SZO</b> , po statističnih regijah, Slovenija, 2020 .....	15
3.3. Slika 13: <b>Delež mladostnikov (11, 13 in 15 let), ki so telesno dejavni štiri- ali večkrat na teden</b> , po spolu in starosti, Slovenija in nekatere države EU, 2018 .....	17

## SEZNAM TABEL

3.3. Tabela 1: <b>Deleži prebivalcev (18–74 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti, ki ima znatne koristi, dodatne koristi in dodatne aerobne koristi za zdravje odraslih in starejših odraslih po smernicah SZO</b> , po spolu, Slovenija, 2020 .....	4
3.3. Tabela 2: <b>Mladostniki, ki so 7 dni zadostno telesno dejavni po smernicah SZO<sup>1)</sup></b> , po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2014, 2018, 2022 in odmik 2022 od 2018 .....	13
3.3. Tabela 3: <b>Delež mladostnikov, ki so med šolskimi dnevi v prostem času sedeli 4 ure ali več na dan<sup>1)</sup></b> , po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022 .....	14



3.3. Tabela 4: **Deleži prebivalcev (18–74 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti, ki ima znatne koristi in dodatne aerobne koristi za zdravje odraslih in starejših odraslih po smernicah SZO**, po statističnih regijah, Slovenija, 2020 ..... 16