

Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih

Nagovor

Dokument s smernicami je namenjen strokovnjakom (na področju zdravstva, športa in drugim), odločevalcem, raziskovalcem, delodajalcem, predstavnikom nevladnih organizacij in medijem. Uporaben je lahko tudi za zainteresirano širšo javnost.

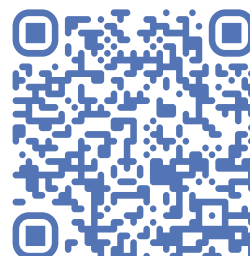
Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih so javnozdravstvene smernice, ki vključujejo priporočila za telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje. Namenjene so odraslim starim 18 let in več, ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialno-ekonomski položaj. Smernice so pogojno (v primeru odsotnosti kontraindikacij za telesno dejavnost) namenjene tudi nosečnicam, osebam z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo ter osebam s kroničnimi obolenji. Osebe s kontraindikacijami za telesno dejavnost naj se o le-teh posvetujejo z zdravstvenim osebjem.

Doseganje smernic je povezano s številnimi koristmi za zdravje, med drugim z:

- nižjim tveganjem za zgodnejšo smrt, srčno-žilne bolezni, povišan krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 2, več vrst raka, anksioznost, depresijo, demenco, prekomerno telesno maso, škodljivo raven maščob v krvi in
- izboljšanjem zdravja kosti in mišic, telesnih funkcij, spoznavnih sposobnosti in kakovosti življenja.

Koristi doseganja smernic so veliko večje od morebitnih tveganj.

Smernice temeljijo na najboljših razpoložljivih dokazih, soglasju strokovnjakov, posvetu z deležniki ter upoštevanju vrednot, izvedljivosti in pravičnosti. Več podrobnosti o smernicah, raziskavah, na katerih le-te temeljijo, usmeritvah, kako jih doseči, priporočilih za populacijsko spremljanje in oceno njihovega doseganja je na voljo [na spletni strani NIJZ](#), kjer se nahajajo tudi promocijski letaki in plakati.



SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

Za ohranjanje in krepitev zdravja odraslih se priporoča vsakodnevna telesna dejavnost, omejevanje sedentarnega vedenja in urejeno spanje.

Zdrav dan vključuje:

TELESNA DEJAVNOST



Ukvarjanje s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, vključujoč:

- zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden;
- telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden;
- telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja vsaj 3-krat na teden (priporočilo za odrasle stare 65 let in več);
- nekaj ur na dan nizko-intenzivne telesne dejavnosti.

SEDENTARNO VEDENJE



Omejevanje sedentarnega vedenja na 7 ur na dan ali manj, vključujoč:

- omejevanje uporabe zaslonov v prostem času na 3 ure na dan ali manj;
- pogosto prekinjanje obdobja dolgotrajnega sedentarnega vedenja.

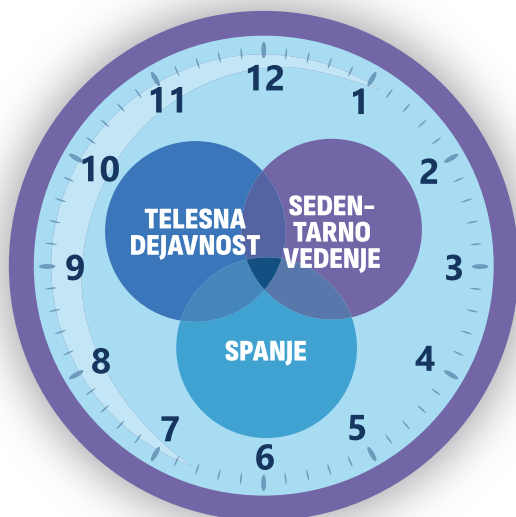
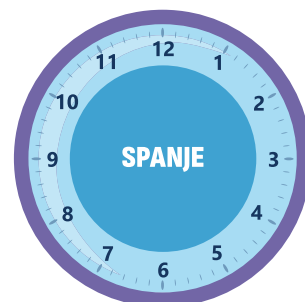
SPANJE



Redno zagotavljanje kakovostnega spanja:

- 7 do 9 ur na dan za odrasle, stare od 18 do 64 let,
- 7 do 8 ur na dan za odrasle, stare 65 let in več,

vključujoč dosleden urnik spanja.



Dodatne koristi za zdravje lahko prinaša:

- nadomeščanje sedentarnega vedenja z dodatno telesno dejavnostjo;
- nadomeščanje nizko-intenzivne telesne dejavnosti z zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnostjo.

Doseganje vseh priporočil je včasih lahko zahtevno, zato velja poudariti, da bo že približanje kateremukoli priporočilu prineslo nekaj koristi za zdravje.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE

TELESNA DEJAVNOST

- Priporočeno raven telesne dejavnosti je mogoče doseči med ukvarjanjem z rekreacijo ali s športom, kot tudi med ukvarjanjem z vsakodnevnimi dejavnostmi v prostem času, na poti z ene lokacije na drugo, na delovnem mestu in med domačimi opravili.
- Telesna dejavnost v prostem času lahko prinaša večje koristi za zdravje kot telesna dejavnost na delovnem mestu in je lahko koristna tudi za tiste, ki so telesno dejavni na delovnem mestu.
- Odrasli naj se ukvarjajo z različnimi oblikami telesne dejavnosti, ki so jim všeč, ki so varne in prilagojene njihovi telesni pripravljenosti.
- Telesno nedejavni odrasli naj začnejo z manjšo količino telesne dejavnosti in naj sčasoma povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Odrasli stari 65 let in več naj se ukvarjajo z večkomponentno telesno dejavnostjo za izboljšanje ravnotežja, vzdržljivosti in krepitev večjih mišičnih skupin, s ciljem izboljšanja funkcionalne zmogljivosti in preprečevanja padcev.
- Redna telesna dejavnost prinaša večje koristi za zdravje kot le občasna.
- Telesna dejavnost v naravnem okolju lahko prinese dodatne koristi za zdravje.



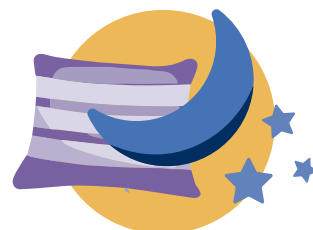
SEDENTARNO VEDENJE

- Nekaj ur sedentarnega vedenja, ki se ga pogosto prekinja, je del zdravega dne. Pomembno je pravo ravnovesje med telesno dejavnostjo, sedentarnim vedenjem in spanjem.
- Odrasli naj najprej omejijo tisto obliko sedentarnega vedenja, ki za posameznika nima posebne (npr. brezciljno brskanje po spletu ali gledanje televizije iz dolgčasa).
- Izkoristijo naj drobne priložnosti tekom vsakdana za prekinjanje sedentarnega vedenja (npr. vsaj vsako uro) s pokončno stoji, hojo ali drugimi oblikami telesne dejavnosti.
- Odrasli, ki ne morejo ali ne želijo omejiti sedentarnega vedenja, lahko tveganje zmanjšajo z dodatno zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnostjo.
- Uporaba zaslonov v prostem času naj bo zavestna in koristna (npr. uporaba zaslonov z namenom učenja, ohranjanja stikov z oddaljenimi sorodniki).



SPANJE

- Odrasli naj vzpostavijo rutine, vedenja in okolja, ki spodbujajo urejeno spanje.
- Med svetlim delom dneva naj so izpostavljeni naravni svetlobi. Spanje naj bo umeščeno v temni del dneva.
- Pred spanjem naj se izogibajo izpostavljenosti močni svetlobi, uporabi zaslonov in zmerno- do visoko-intenzivni telesni dejavnosti, kakor tudi kofeinu, nikotinu, alkoholu in večjim obrokom hrane.
- Izogibajo naj se daljšim (npr. 30 minut in več) in nenačrtovanim dnevnim dremežem.
- Prizadevajo naj si za zadostno količino spanja vsak dan. Če med tednom kljub temu pride do pomanjkanja spanja, lahko dodatna ura do dve spanja med vikendom delno omili posledice pomanjkanja.
- Spalno okolje naj bo zatemnjeno, tiho, nekoliko hladnejše od dnevnih prostorov in prezračeno.



24-urno gibalno vedenje. Krovni izraz, ki vključuje telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje.

Dan. Čas 24 ur, ki se začne ob polnoči in traja do polnoči.

Dremež. Kratko obdobje spanja, običajno podnevi, ki dopolnjuje redno, običajno nočno spanje.

Kakovostno spanje. Spanje, za katerega porabimo krajši čas, da zaspimo, se med spanjem čim manjkrat prebujamo in so prebujanja čim krajša ter se zbudimo sveži in spočiti.

MET (angl. metabolic equivalent of task; slo. presnovni ekvivalent dejavnosti). Fiziološka mera, ki izraža porabo energije pri določeni dejavnosti. Natančneje, poraba energije izražena v MET-ih nam pove koliko energije porabimo pri določeni dejavnosti v primerjavi s porabo energije v mirovanju (pri čemer poraba energije v mirovanju dogovorno predstavlja porabo 1 MET).

Nizko-intenzivna telesna dejavnost. Telesna dejavnost, ki jo zaznamuje nizka poraba energije (manj kot 3,0 MET). Za tovrstno telesno dejavnost je značilno, da ne povzroči bistveno pospešenega dihanja in srčnega utripa. Primeri: počasna hoja, pokončna stoja, opravljanje lažjih del.

Odrasli. Osebe stare 18 let in več.

Sedentarno vedenje. Vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje zelo nizka poraba energije (1,5 MET ali manj), in pri katerem je posameznik v sedečem ali ležečem položaju.

Spanje. Naravno, ponavljajoče se in reverzibilno stanje zmanjšane zavesti, zmanjšane občutljivosti na zunanje dražljaje in izrazite inhibicije hotene aktivnosti skeletnih mišic. Zanj so značilne različne faze, ki si sledijo v cikličnem vzorcu.

Telesna dejavnost. Vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje aktivnost skeletnih mišic in povečana poraba energije ter ni sedentarno.

Telesna nedejavnost. Nedoseganje priporočila za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost.

Telesna vadba. Oblika telesne dejavnosti, za katero je značilno, da je načrtovana, strukturirana, in ponavljajoča, ter katere namen je ohranjanje ali izboljšanje telesne pripravljenosti, telesne zmogljivosti in/ali zdravja.

Urejeno spanje. Spanje, ki vključuje primerno dolžino, kakovost, časovno umeščenost ter dosleden urnik, prilagojeno starosti in potrebam posameznika.

Večje mišične skupine. Večje mišične skupine vključujejo mišice nog, hrbta, trebuha, prsi, ramen in rok.

Večkomponentna telesna dejavnost. Telesna dejavnost, ki vključuje dejavnosti za izboljšanje več gibalnih sposobnosti (npr. ravnotežje, gibljivost, moč, koordinacija, vzdržljivost). Primeri: ples, plavanje, nordijska hoja, telesna vadba za izboljšanje več gibalnih sposobnosti.

Zasloni. Naprave z zasloni, kot na primer televizija, računalnik, tablični računalnik in mobilni telefon.

Zdravje. Stanje popolnega telesnega, socialnega in duševnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni ali invalidnosti (WHO).

Zmerno- do visoko-intenzivna telesna dejavnost. Telesna dejavnost, ki jo zaznamuje vsaj zmerna poraba energije (3,0 MET ali več). Za tovrstno telesno dejavnost je značilno, da pri večini ljudi povzroči vsaj nekoliko pospešeno dihanje in srčni utrip. Primeri: hitra hoja, ukvarjanje z rekreacijo, telesno napornejše delo.

Pri oblikovanju smernic so sodelovali doc. dr. Kaja Kastelic (Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič), Tjaša Knific (Nacionalni inštitut za javno zdravje), prof. dr. Nejc Šarabon (Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju), doc. dr. Miroljub Jakovljevič (Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta), Andrea Backović Juričan (Nacionalni inštitut za javno zdravje), prof. dr. Lijana Zaletel Kragelj (Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta), izr. prof. dr. Vedran Hadžić (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport), Brigita Zupančič Tisovec (Nacionalni inštitut za javno zdravje), doc. dr. Vita Štukovnik (Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta) in skupina raziskovalcev z Inštituta za kineziološke raziskave Znanstveno-raziskovalnega središča Koper.

Smernice so bile oblikovane v sklopu projekta V3-2305 Umeščanje načela 24-urnega gibalnega vedenja kot determinantne zdravja v slovenski prostor (GIB24), ki sta ga financirala Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost RS in Ministrstvo za zdravje RS.



NIJZ Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK Slovenija



Javna agencija za znanstvenoraziskovalno
in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije

