

3. DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA





3.2. 24-URNO GIBALNO VEDENJE

I. TELESNA DEJAVNOST, SEDENTARNO VEDENJE IN SPANJE ODRASLIH (18–74 LET)

24-urno gibalno vedenje, ki vključuje telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje, predstavlja enega ključnih dejavnikov za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni in krepitev zdravja. Neustrezno ravnovesje med posameznimi vedenji ima pomembne zdravstvene, socialne in ekonomske posledice za posameznika in družbo, zato predstavlja pomemben javnozdravstveni izziv. Sodobno razumevanje poudarja, da »šteje cel dan« in da največ koristi za zdravje prinaša ustrezno ravnovesje med gibanjem, sedenjem in spanjem. Podatki za leto 2024 kažejo, da večina odraslih prebivalcev Slovenije sicer dosega posamezna priporočila (79,5 % za telesno dejavnost, 72,7 % za omejevanje sedentarnega vedenja in 62,2 % za spanje), vendar vsa tri priporočila hkrati dosega le 37,0 % prebivalcev. To pomeni, da kljub razmeroma ugodnim posameznim kazalnikom večina prebivalcev še nima zdravega 24-urnega gibalnega vedenja, kar nakazuje na potrebo po bolj integriranih pristopih k spodbujanju zdravega življenjskega sloga.



NAJ ŠTEJE CEL DAN / 24-URNO GIBALNO VEDENJE PREBIVALCEV SLOVENIJE (18–74 let).



TELESNA DEJAVNOST

80 % prebivalcev Slovenije dosega priporočilo za ukvarjanje z zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost.



SEDENTARNO VEDENJE

73 % prebivalcev Slovenije dosega priporočilo za omejevanje sedentarnega vedenja.



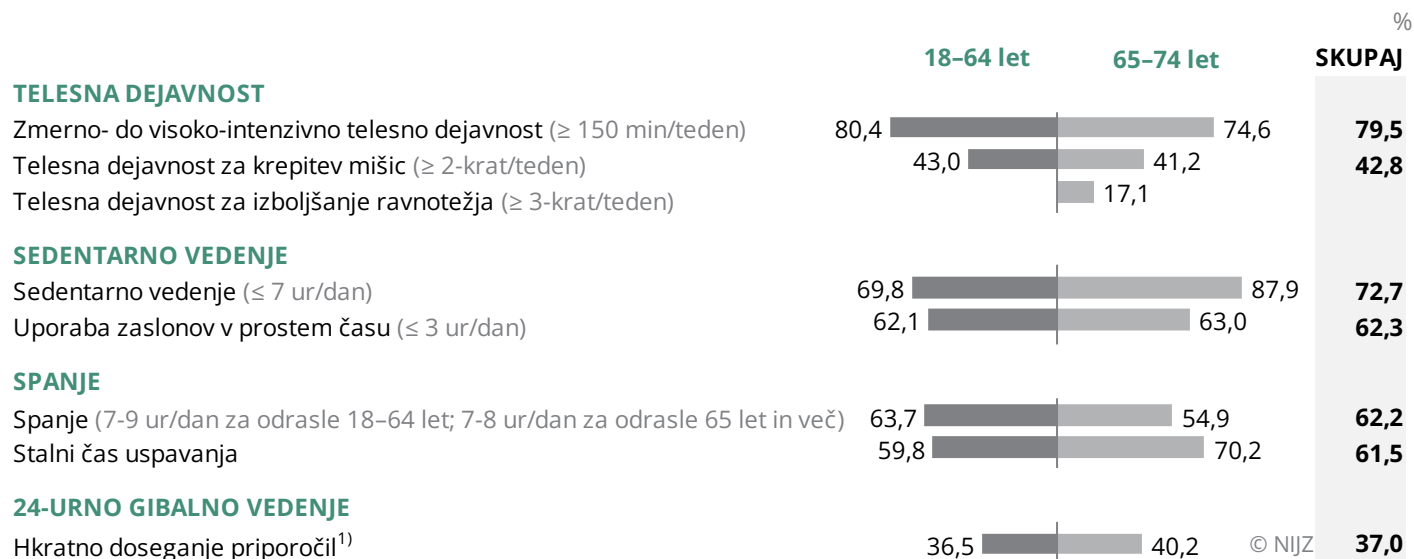
SPANJE

62 % prebivalcev Slovenije dosega priporočeno količino spanja.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



3.2. Slika 1: *Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočila iz Slovenskih smernic za 24-urno gibalno vedenje odraslih, po starosti, Slovenija, 2024*



¹⁾ Hkratno doseganje priporočene količine zmerno- do visoko-intenzivne telesne dejavnosti, sedentarnega vedenja in spanja.
 Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



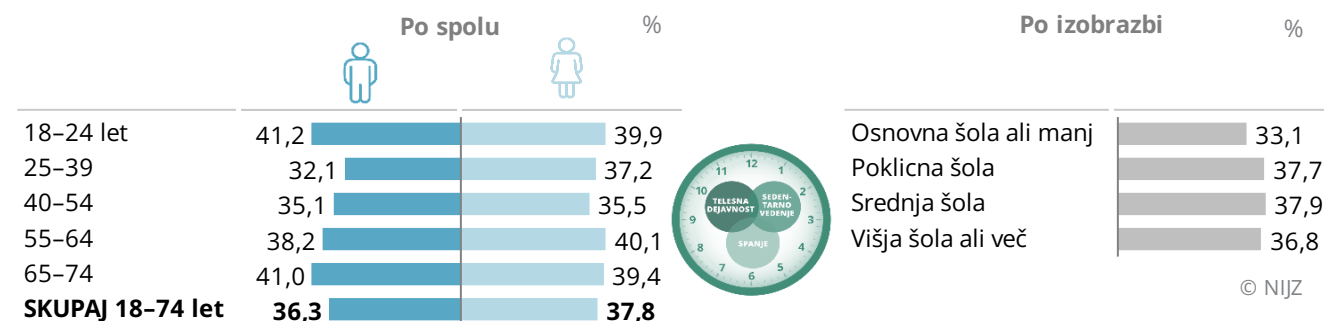
V letu 2024 v starostni skupini **18–74 let**:

- 79,5 % prebivalcev Slovenije dosega priporočilo za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost,
- 72,7 % dosega priporočilo za omejevanje sedentarnega vedenja,
- 62,2 % dosega priporočeno količino spanja.

Vsa tri priporočila hkrati¹ dosega 37,0 % prebivalcev Slovenije, kar kaže, da kljub razmeroma visokemu deležu doseganja posameznih priporočil večina prebivalcev še ne dosega celostnih smernic za 24-urno gibalno vedenje.



3.2. Slika 2: **Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih¹⁾**, po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024

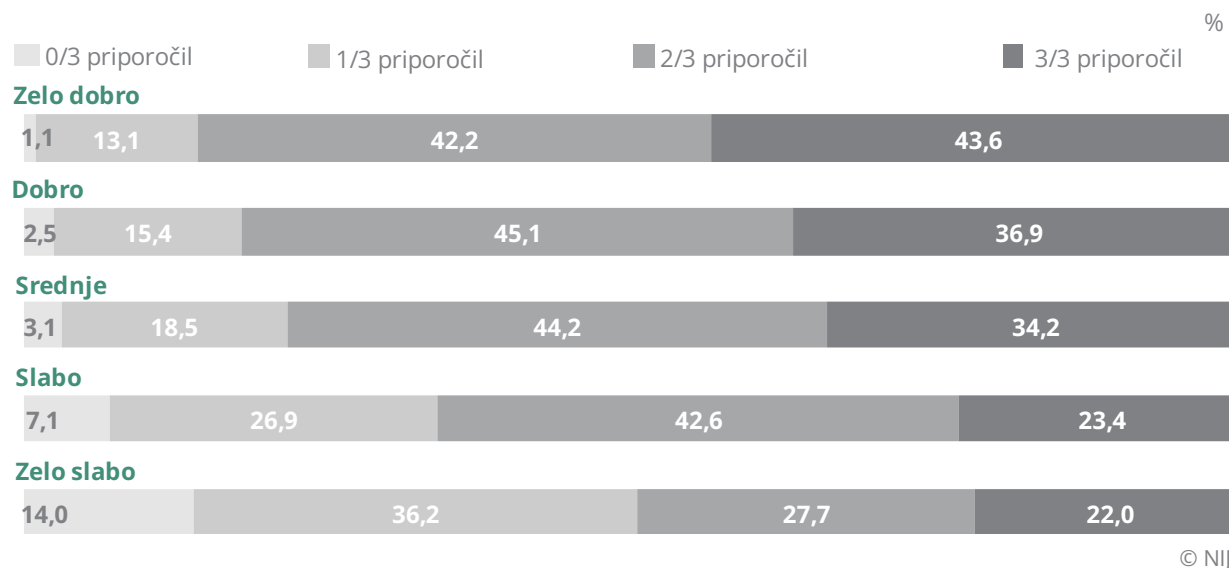


Delež prebivalcev, ki dosegajo smernice za 24-urno gibalno vedenje, znaša 37,0 %.

Nekoliko višji je pri ženskah (37,8 %) kot pri moških (36,3 %). Po starosti je najnižji v skupini 25–39 let (34,5 %) in najvišji v skupini 18–24 let (40,6 %) ter 65–74 let (40,2 %). Po izobrazbi je najnižji pri prebivalcih z osnovnošolsko ali nižjo izobrazbo (33,1 %).

¹⁾ Hkratno doseganje priporočene količine zmerno- do visoko-intenzivne telesne dejavnosti, sedentarnega vedenja in spanja.
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

3.2. Slika 3: **Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočila iz Slovenskih smernic za 24-urno gibalno vedenje odraslih¹⁾**, po splošnem zdravstvenem stanju, Slovenija, 2024



Med prebivalci, ki svoje zdravje ocenjuje kot zelo dobro:

- 43,6 % dosega vsa tri priporočila hkrati¹⁾,
- 42,2 % dosega dve priporočili hkrati,
- 13,1 % dosega le eno od priporočil in
- le 1,1 % ne dosega nobenega priporočila.

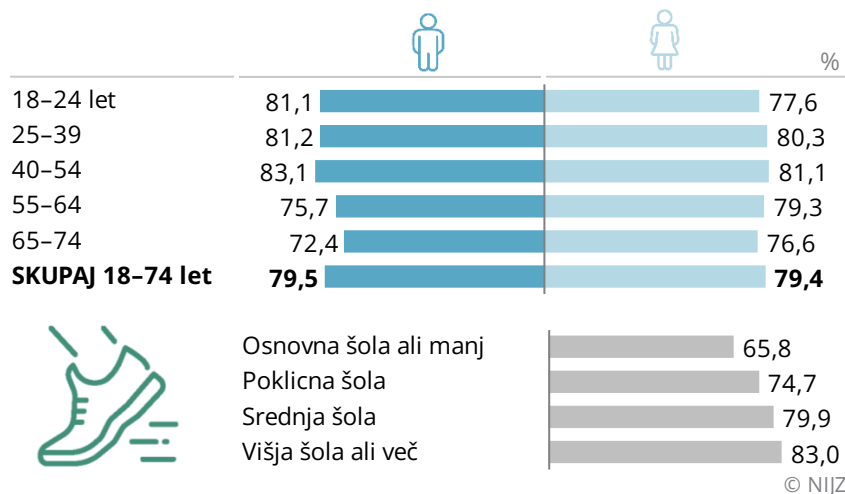
Med prebivalci z zelo slabim zdravjem je delež takih, ki dosegajo vsa tri priporočila hkrati, le 22 %, medtem ko jih kar 14,0 % ne dosega nobenega priporočila.

Podatki nakazujejo na pozitivno povezanost med številom doseženih priporočil in splošnim zdravstvenim stanjem.

¹⁾ Število doseženih priporočil glede količine zmerno- do visoko-intenzivne telesne dejavnosti, sedentarnega vedenja in spanja.
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



3.2. Slika 4: **Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočilo za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost (≥ 150 min/teden), po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024**

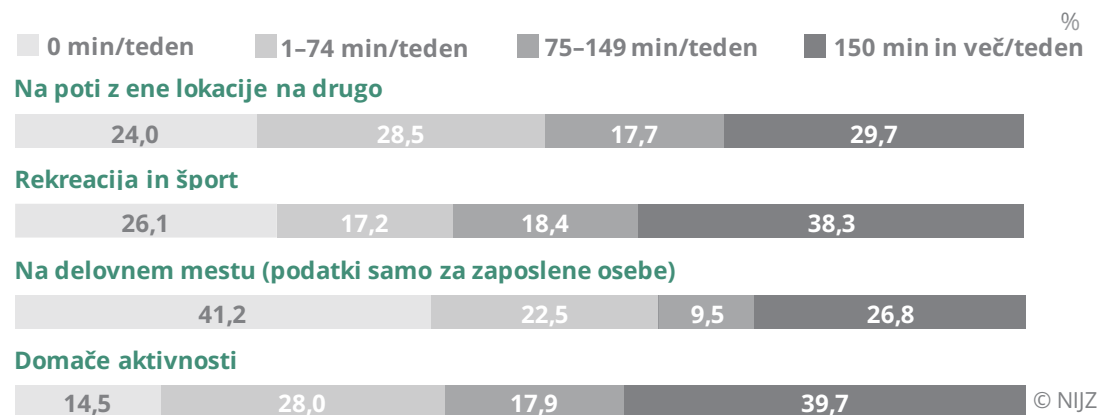


Priporočilo za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost (≥ 150 min/teden; pri čemer šteje tako telesna dejavnost med ukvarjanjem z rekreacijo ali s športom kot tudi med ukvarjanjem z vsakodnevnimi dejavnostmi v prostem času, na poti z ene lokacije na drugo, na delovnem mestu in med domačimi opravili) dosegajo 79,5 % prebivalcev (18–74 let).

Delež je primerljiv med spoloma, s starostjo nekoliko upada (najnižji pri 65–74 let: 74,6 %), narašča pa s stopnjo izobrazbe (od 65,8 % pri tistih z osnovnošolsko ali nižjo do 83,0 % pri tistih z višješolsko ali visoko).

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

3.2. Slika 5: **Prebivalci (18–74 let), ki so zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavni za različne namene, Slovenija, 2024**



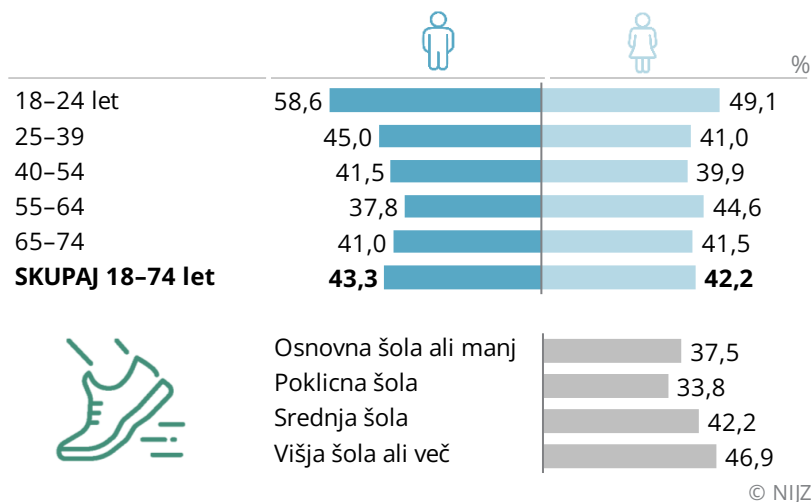
Večina prebivalcev je vsaj nekaj časa zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavna na poti z ene lokacije na drugo, za namen rekreacije ali športa, na delovnem mestu (med zaposlenimi) in med opravljanjem domačih opravil.

Delež prebivalcev, ki je med ukvarjanjem z rekreacijo ali s športom zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejaven vsaj 150 minut na teden, znaša le 38,3 %. Podatki kažejo, da manjšina tistih, ki dosegajo priporočilo za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost, le-to doseže zgolj prek rekreacije ali športa.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



3.2. Slika 6: **Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočilo za telesno dejavnost za krepitev mišic (≥ 2-krat/teden), po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024**

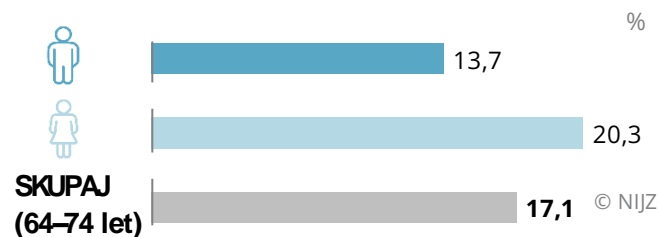


Priporočilo za telesno dejavnost za krepitev mišic (≥ 2-krat/teden) dosega le 42,8 % prebivalcev (18–74 let). Delež je primerljiv med spoloma, s starostjo upada (najvišji pri starosti 18–24 let: 54,1 %, najnižji pri starosti 40–54 let: 40,7 %), narašča pa s stopnjo izobrazbe (od 33,8 % pri poklicni do 46,9 % pri višješolski ali visoki izobrazbi).

Podatki kažejo, da priporočilo za krepitev mišic dosega bistveno manj prebivalcev kot priporočilo za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost, čeprav je tovrstna dejavnost izrednega pomena za ohranjanje mišične mase, funkcionalne sposobnosti in zdravja.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

3.2. Slika 7: **Odrasli prebivalci (65–74 let), ki dosegajo priporočilo za telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja (≥ 3-krat/teden), po spolu, Slovenija, 2024**



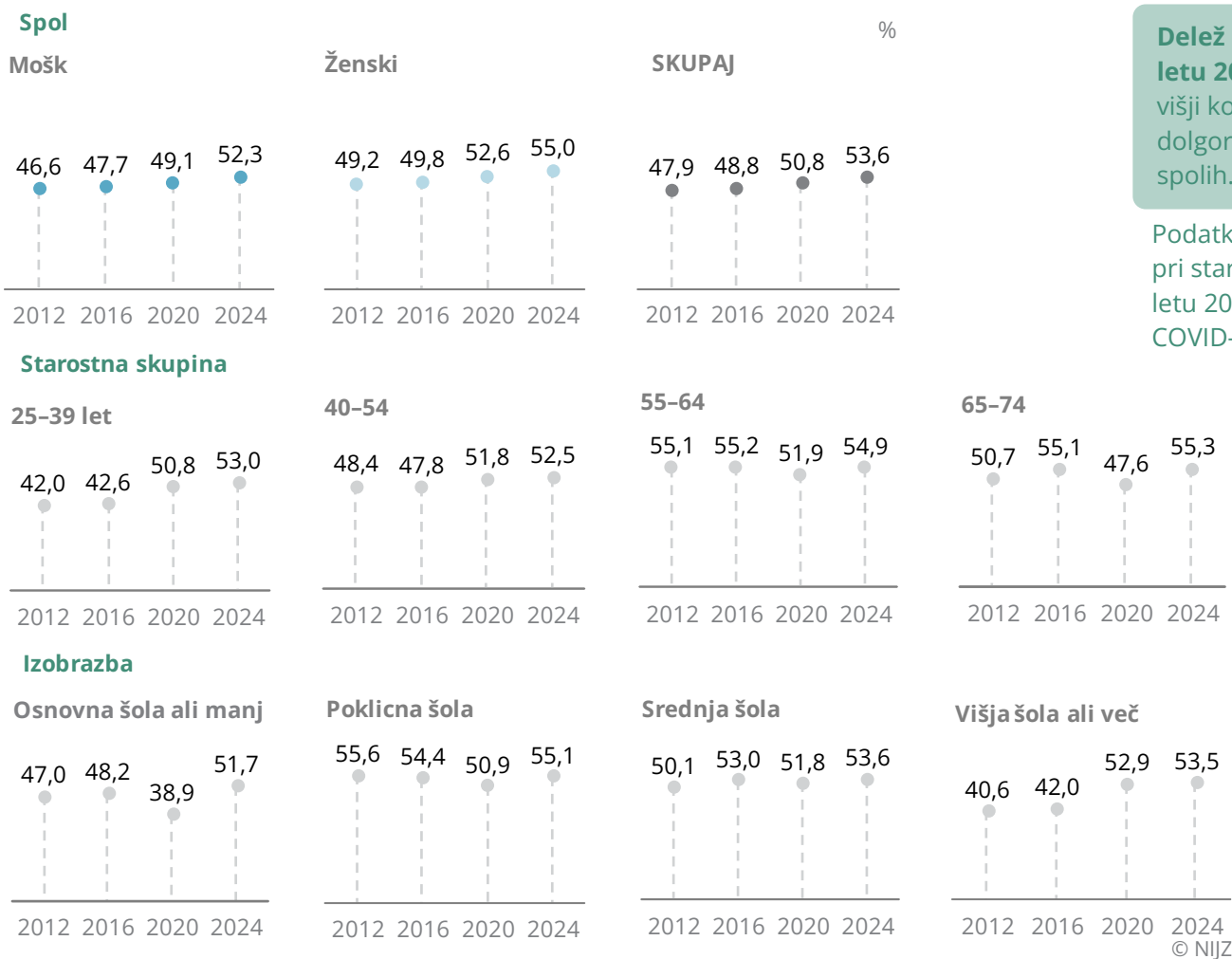
Priporočilo za telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja (≥ 3-krat/teden) dosega 17,1 % prebivalcev, starih 65–74 let.

Delež je višji pri ženskah (20,3 %) kot pri moških (13,7 %). Nizek delež kaže, da večina starejših ne izvaja aktivnosti za izboljšanje ravnotežja, ki so ključne za preprečevanje padcev in ohranjanje funkcionalne sposobnosti.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



3.2. Slika 8: **Prebivalci (25–74 let), ki redno hodijo¹⁾**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2012, 2016, 2020, 2024



Delež prebivalcev (25–74 let), ki redno hodi, se je v letu 2024 povečal na 53,6 %. Ta podatek je nekoliko višji kot v predhodnih letih, kar kaže na blag dolgoročni trend naraščanja, ki je prisoten pri obeh spolih.

Podatki za leto 2024 kažejo, da se je delež redne hoje pri starejših odraslih (65–74 let) po izrazitem padcu v letu 2020 ponovno povzpел na raven pred epidemijo COVID-19 (55,3 %).

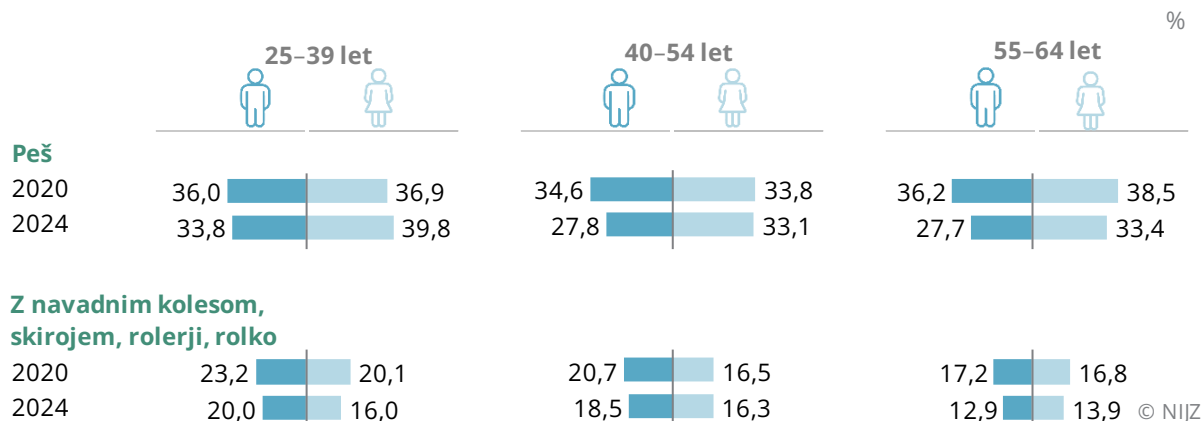
V letu 2024 se je delež redne hoje med izobrazbenimi skupinami skoraj izenačil. Izrazit padec v letu 2020 pri skupinah z nižjo izobrazbo se je v letu 2024 najizraziteje popravil pri skupini z osnovnošolsko izobrazbo ali manj (z 38,9 % na 51,7 %).

¹⁾ Hoja vsaj 5-krat na teden v povprečju vsaj 30 minut na dan (pri čemer šteje vsa hoja, ki neprekinjeno traja vsaj 10 minut; hoja, ne glede na hitrost hoje ali kontekst, npr. hoja na poti na delo, v šolo ali po opravkih, sprehodi, hoja med delovnim časom, hoja doma).

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2012, 2016, 2020, 2024.



3.2. Slika 9: **Prebivalci (25–64 let) glede na aktivne oblike transporta, po starosti in spolu, Slovenija, 2020, 2024**



Delež prebivalcev (25–64 let), ki za prihod na delo ali po opravkih uporablja aktivne oblike transporta, je med letoma 2020 in 2024 nekoliko upadel.

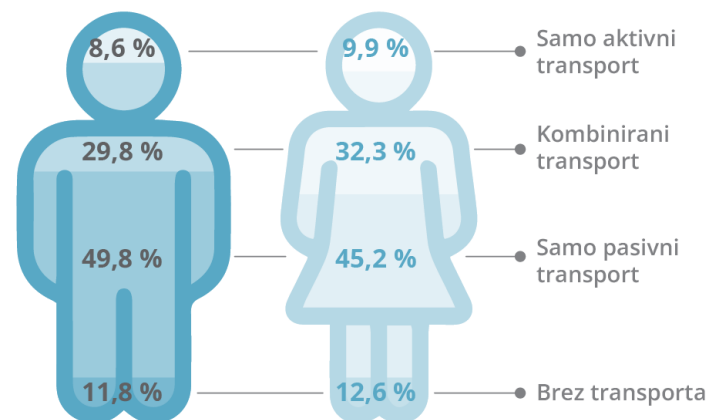
Pri hoji je ta upad opazen pri moških v vseh starostnih skupinah. Podoben trend zmanjševanja opazimo tudi pri uporabi kolesa, skiroja ali rolerjev/rolke, kjer so se deleži pri večini skupin prav tako nekoliko znižali glede na leto 2020.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020, 2024.

Podatki kažejo, da delovno aktivni prebivalci še vedno pogosteje uporabljajo samo pasivne motorizirane oblike transporta (moški: 49,8 %, ženske: 45,2 %), čeprav aktivni prihod na delo ali po opravkih predstavlja dostopen način za vključevanje telesne dejavnosti v vsakdanje življenje in omogoča, da posamezniki telesno dejavnost vključijo brez dodatnega časovnega vložka.

Oblike transporta

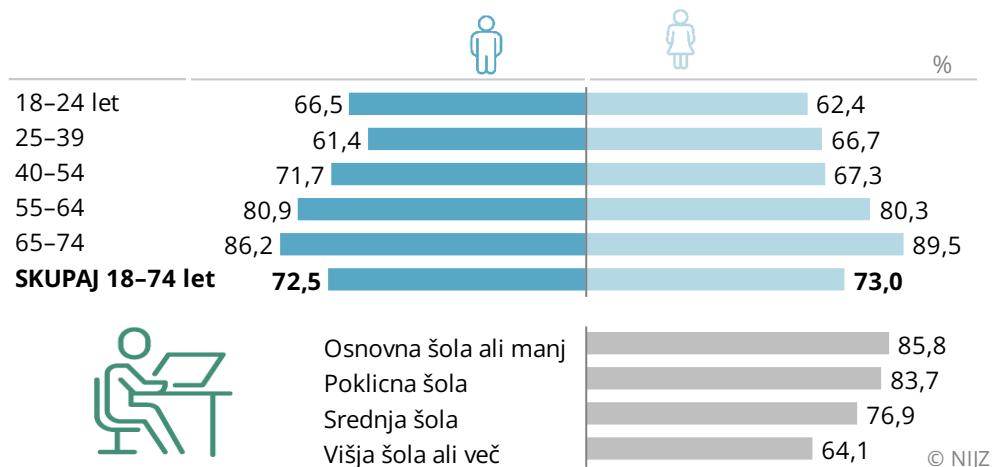
(Delovno aktivni prebivalci 25–65 let, 2024)



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



3.2. Slika 10: **Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočilo za sedentarno vedenje (≤ 7 ur/dan), po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024**



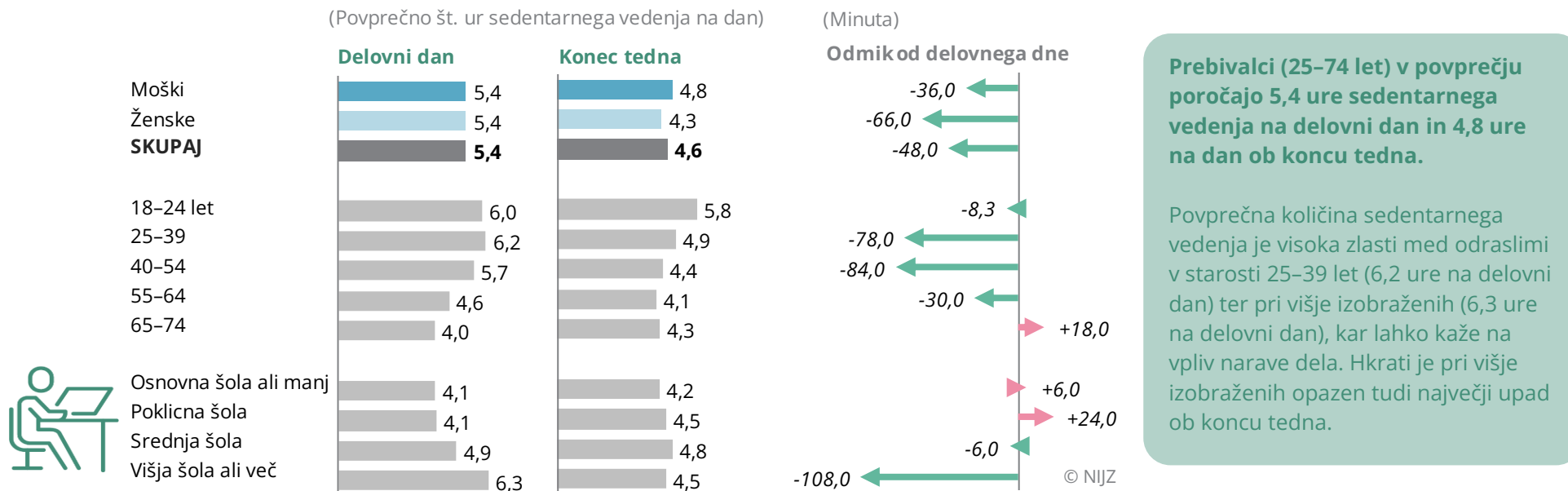
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

Priporočilo za omejevanje sedentarnega vedenja (≤ 7 ur/dan) dosega 72,7 % prebivalcev (18–74 let).

Delež je primerljiv med spoloma, s starostjo nekoliko narašča (najnižji v starosti 25–39 let: 63,9 %, najvišji v starosti 65–74 let: 87,9 %), pada pa z višjo stopnjo izobrazbe (od 85,8 % pri tistih z osnovnošolsko ali nižjo do 64,1 % pri tistih z višješolsko ali visoko izobrazbo).

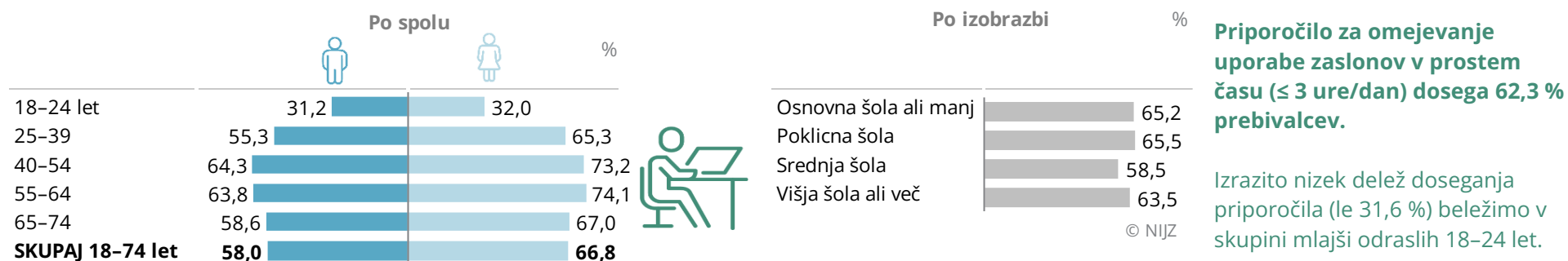


3.2. Slika 11: **Prebivalci (25–74 let) glede na povprečno število ur sedentarnega vedenja na dan, po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024 in odmik od delovnega dne v minutah**



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

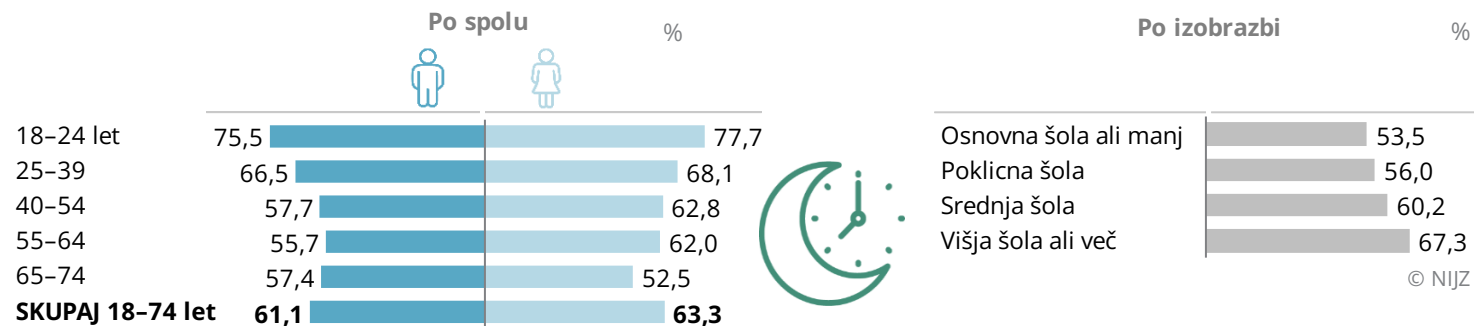
3.2. Slika 12: **Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočilo za uporabo zaslonov v prostem času (≤ 3 ure/dan), po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024**



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



3.2. Slika 13: **Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočilo za dolžino spanja** (7–9 ur/dan za odrasle 18–64 let; 7–8 ur/dan za odrasle 65 let in več), po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024



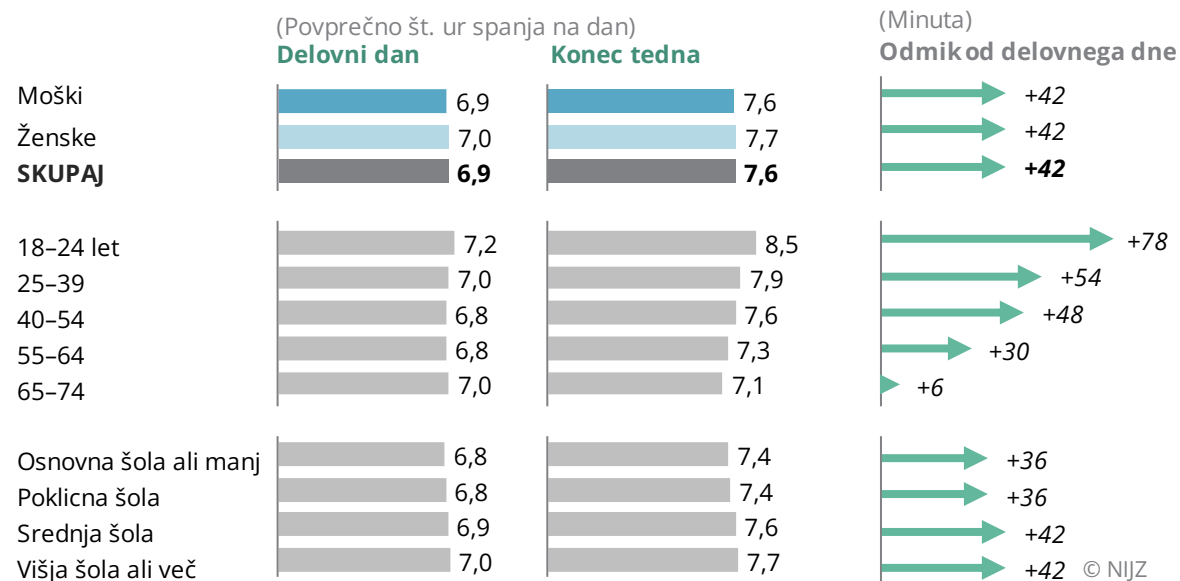
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

Priporočeno dolžino spanja dosegata približno dve tretjini prebivalcev (62,2 %).

Delež s starostjo nekoliko upada (najnižji pri 65–74 let: 54,9 %), narašča pa s stopnjo izobrazbe (od 53,5 % pri tistih z osnovnošolsko ali nižjo do 67,3 % pri tistih z višješolsko ali visoko izobrazbo).



3.2. Slika 14: **Prebivalci (18–74 let) glede na povprečno število ur spanja na dan, po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024 in odmik od delovnega dne v minutah**



Prebivalci (18–74 let) v povprečju spijo 6,9 ure na delovni dan in 7,6 ure ob koncu tedna. Spanje je ob koncu tedna nekoliko daljše v vseh skupinah delovno aktivne populacije.

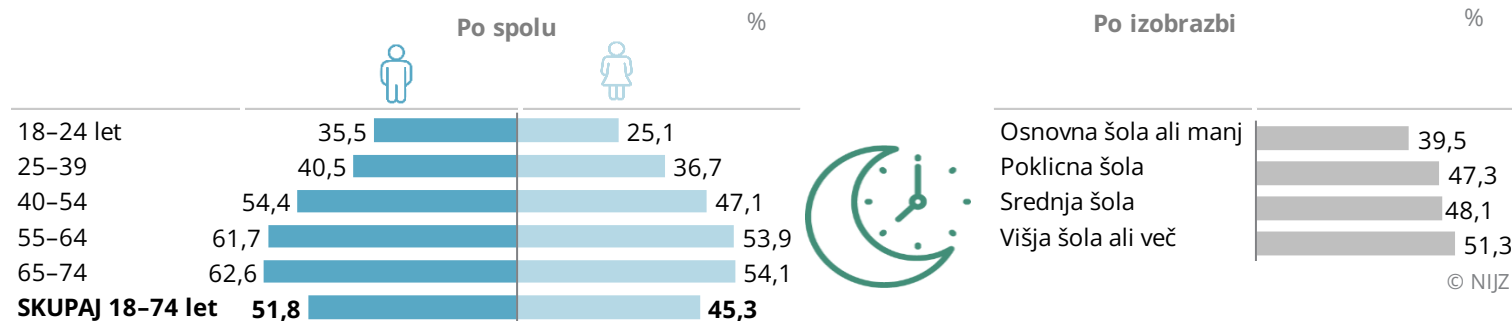
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

Največja razlika je prisotna pri mlajših (18–24 let), nato pa se z naraščanjem starosti zmanjšuje, kar kaže na bolj izrazito nadomeščanje spanja ob koncu tedna pri mlajših.

Večji odmiki med delovnimi dnevi in koncem tedna nakazujejo na manj dosleden urnik spanja, ki je sicer pomemben vidik urejenega spanja.



3.2. Slika 15: **Prebivalci (18–74 let), ki se običajno zbuja sveži in spočiti**, po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024

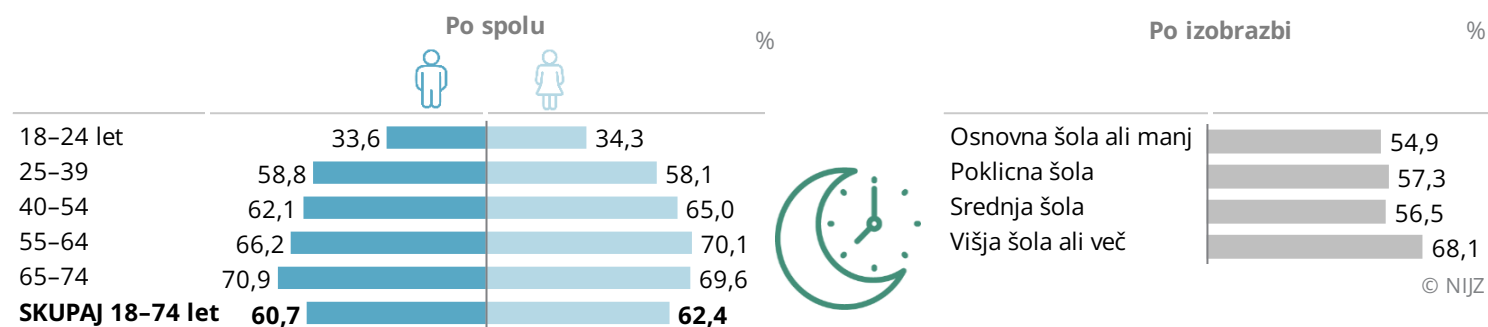


Delež prebivalcev (18–74 let), ki se običajno zbuja sveži in spočiti, znaša 48,6 %, pri čemer je višji pri moških (51,8 %) kot pri ženskah (45,3 %).

Delež s starostjo in stopnjo izobrazbe narašča. Slednje lahko nakazuje na povezavo med kakovostjo spanja in socialno-ekonomskimi dejavniki.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

3.2. Slika 16: **Prebivalci (18–74 let), ki imajo običajno stalni čas uspavanja**, po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024



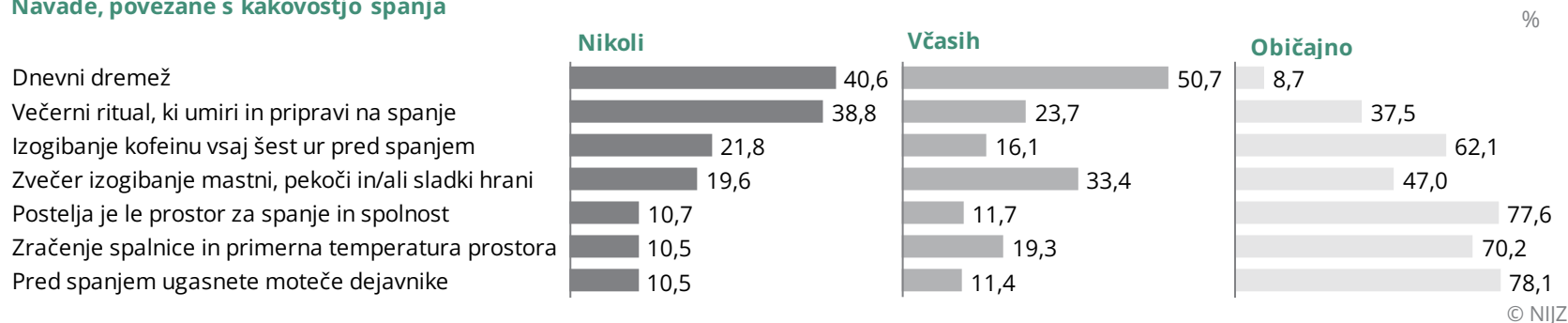
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

Urejenost spanja vključuje tudi stalni čas uspavanja. Delež prebivalcev, ki imajo običajno stalni čas uspavanja, je najnižji v starostni skupini 18–24 let. Glede na izobrazbo je delež najvišji med prebivalci z višješolsko ali visokošolsko izobrazbo.



3.2. Slika 17: *Prebivalci (18–74 let), ki imajo izbrane navade, povezane s kakovostjo spanja, Slovenija, 2024*

Navade, povezane s kakovostjo spanja



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

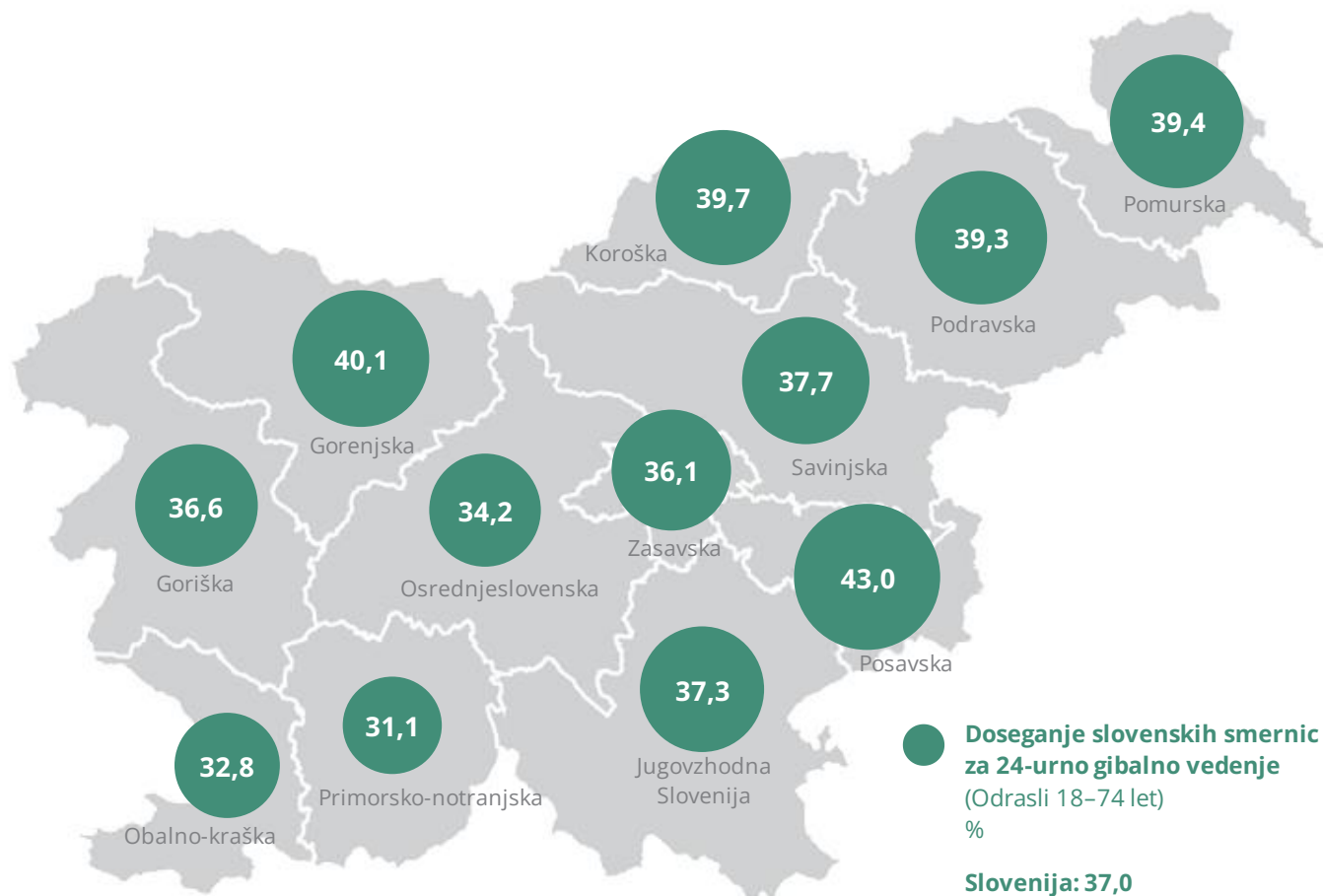
Med navadami, povezanimi s kakovostjo spanja, prebivalci najpogosteje navajajo zagotavljanje ustreznega spalnega okolja. Večina prebivalcev poroča, da običajno v spalnici pred spanjem ugasne vse moteče dejavnike (78,1 %), poskrbi, da je postelja le prostor za spanje in spolnost (77,6 %), ter spalnico pred spanjem prezrači in poskrbi za primerno temperaturo (70,2 %).

Manj razširjene pa so nekatere vedenjske strategije. Kar 38,8 % prebivalcev poroča, da nikoli ne uporablja večernega rituala, ki umiri in pripravi na spanje, 21,8 % se nikoli ne izogne kofeinu vsaj šest ur pred spanjem ter 19,6 % se v večernem času nikoli ne izogne mastni, pekoči in/ali sladki hrani. Podatki nakazujejo, da prebivalci pogosteje upoštevajo okoljske dejavnike spanja, medtem ko so vedenjske strategije za izboljšanje kakovosti spanja manj dosledno prisotne, kar predstavlja priložnost za dodatno ozaveščanje.



REGIONALNE PRIMERJAVE

3.2. Slika 18: **Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih¹⁾**, po statističnih regijah, Slovenija, 2024



Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje dosega 37,0 % prebivalcev (18–74 let), pri čemer so med regijami opazne razlike. Delež je najvišji v posavski regiji (43,0 %) in najnižji v primorsko-notranjski regiji (31,1 %).

Večina regij se giblje okoli slovenskega povprečja, kar kaže na zmerne regionalne razlike, hkrati pa nakazuje priložnosti za izboljšanje, zlasti v regijah z nižjimi deleži. Razlike lahko deloma odražajo vpliv okolja, dostopnosti infrastrukture za telesno dejavnost ter demografsko sestavo in socialno-ekonomski položaj prebivalcev v posamezni regiji.

¹⁾ Hkratno doseganje priporočene količine zmerno- do visoko-intenzivne telesne dejavnosti, sedentarnega vedenja in spanja. Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



3.2. Tabela 1: **Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočila za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost¹⁾, sedentarno vedenje²⁾ in spanje³⁾, po statističnih regijah, Slovenija, 2024**

%	Pomurska	Podravska	Koroška	Savinjska	Zasavska	Posavska	Jugovzhodna Slovenija	Osrednjeslovenska	Gorenjska	Primorsko-notranjska	Goriška	Obalno-kraška	SLOVENIJA
Telesna dejavnost	79,3	78,3	82,5	78,5	78,4	74,7	78,3	80,6	82,5	74,7	81,3	77,6	79,5
Sedentarno vedenje	79,6	75,7	79,7	75,0	69,2	81,3	79,4	65,7	72,4	72,7	74,1	69,7	72,7
Spanje	63,5	63,4	57,5	62,1	59,9	64,9	58,8	64,6	62,6	54,8	60,3	57,0	62,2

¹⁾ Doseganje priporočila glede ukvarjanja z zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden.

²⁾ Doseganje priporočila za omejevanje sedentarnega vedenja na 7 ur na dan ali manj.

³⁾ Doseganje priporočila za dolžino spanja: 7–9 ur na dan za odrasle starosti 18–64 let; 7–8 ur na dan za odrasle starosti 65 let in več.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

Delež prebivalcev, ki dosegajo priporočilo za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost, je najvišji v gorenjski regiji (82,5 %).

Priporočilo za omejevanje sedentarnega vedenja (81,3 %) in za spanje (64,9 %) najpogosteje dosegajo prebivalci posavske regije, ki izstopa tudi po najvišjem deležu doseganja celostnih smernic.

Med regijami so opazne razlike pri doseganju vseh treh priporočil, kar lahko nakazuje na vpliv različnih življenjskih slogov, socialno-ekonomske razvitosti regije in okoljskih dejavnikov ter na priložnosti za ciljno usmerjene ukrepe v regijah z nižjimi deleži.



II. TELESNA DEJAVNOST, SEDENTARNO VEDENJE IN SPANJE MLADOSTNIKOV

24-urno gibalno vedenje mladostnikov, ki vključuje telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje, predstavlja enega ključnih dejavnikov za zdrav razvoj ter ohranjanje telesnega in duševnega zdravja. Neustrezno razmerje med posameznimi vedenji je povezano z neugodnimi zdravstvenimi, vedenjskimi in učnimi izidi, zato predstavlja pomemben javnozdravstveni izziv. Sodobno razumevanje poudarja, da »šteje cel dan« in da največ koristi za zdravje prinaša ustrezno ravnovesje med gibalnimi vedenji.

Podatki kažejo, da je le manjšina mladostnikov v Sloveniji vse dni v tednu zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnih vsaj eno uro na dan, hkrati pa velik delež mladostnikov v prostem času presedi 4 ure na dan ali več. Prav tako pomemben delež mladostnikov ne dosega priporočil ameriške Nacionalne fundacije za spanje (angl. National Sleep Foundation – NSF) glede dolžine in kakovosti spanja. Pri mladostnikih so prisotne tudi težave s spanjem in slabša kakovost spanja. To pomeni, da večina mladostnikov ne dosega celostnih priporočil za zdravo 24-urno gibalno vedenje, kar lahko pomembno vpliva na njihovo trenutno in prihodnje zdravje.



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 preživi v sedečem položaju 4 ure na dan ali več.



SPANJE

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



3.2. Tabela 2: **Mladostniki, ki dosegajo priporočilo SZO za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost (vsak dan vsaj 60 minut), po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let¹⁾, Slovenija, 2014, 2018, 2022 in odmik 2022/2018**

Vsak dan vsaj 60 minut

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

¹⁾ V letu 2018 so v raziskavo prvič vključeni 17-letniki.
 Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2014, 2018, 2022.

Delež mladostnikov, ki dosegajo priporočilo SZO za telesno dejavnost (vsak dan vsaj 60 minut), s starostjo upada – pri 11-letnikih znaša 25,8 %, pri 17-letnikih pa 15,3 %. V primerjavi z letom 2018 je opazno poslabšanje pri vseh starostnih skupinah, razen pri 17-letnikih, kjer se je delež povečal za 1,8 odstotne točke.

3.2. Tabela 3: **Mladostniki, ki so visoko intenzivno telesno dejavni tri- ali večkrat na teden glede na drugo priporočilo smernic SZO¹⁾ po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let²⁾, Slovenija, 2018, 2022 in odmik 2022/2018**

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

Delež mladostnikov, ki so v prostem času telesno dejavni vsaj 3-krat tedensko, s starostjo upada – s 75,1 % pri 11-letnikih na 52,9 % pri 17-letnikih. Deleži so višji pri fantih.

V primerjavi z letom 2018 je opazen upad pri vseh starostnih skupinah, največji pri 13-letnikih.

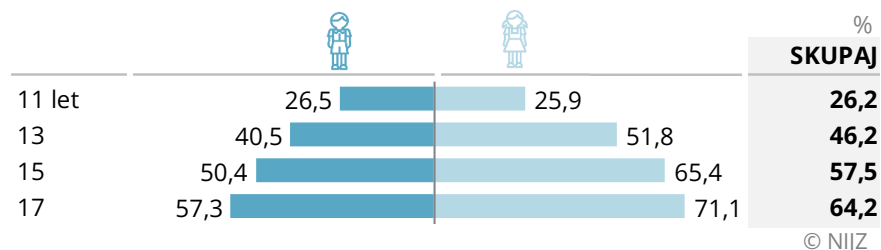
¹⁾ Glede na smernice SZO je priporočeno tudi vsaj 3-krat na teden vključiti visoko intenzivno, aerobno telesno dejavnost ter telesne dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti.
 Opomba: gre za približek ocene doseganja priporočila za telesno dejavnost, saj je edina podatkovna podlaga za oceno le-tega vprašanje iz raziskave HBSC, ki je nekoliko drugače formulirano in se glasi: *Izven šolskega časa: Kako pogosto si običajno telesno/sportno dejaven/dejavna v prostem času (izven pouka) tako intenzivno, da ti zmanjka sape ali se prepotiš?*

²⁾ V letu 2018 so v raziskavo prvič vključeni 17-letniki.

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



3.2. Tabela 4: **Mladostniki, ki med šolskimi dnevi v prostem času sedijo približno 4 ure ali več na dan¹⁾, po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022**



Delež mladostnikov, ki v prostem času sedijo 4 ure ali več na dan, s starostjo narašča in pri 15- ter 17-letnikih presega polovico.
 Deleži so v večini starostnih skupin višji pri dekletih.

¹⁾ 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 v šolskem obdobju (HBSC), 2022.

3.2. Tabela 5: **Mladostniki, ki so med šolskimi dnevi v prostem času sedeli, po urah, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022**

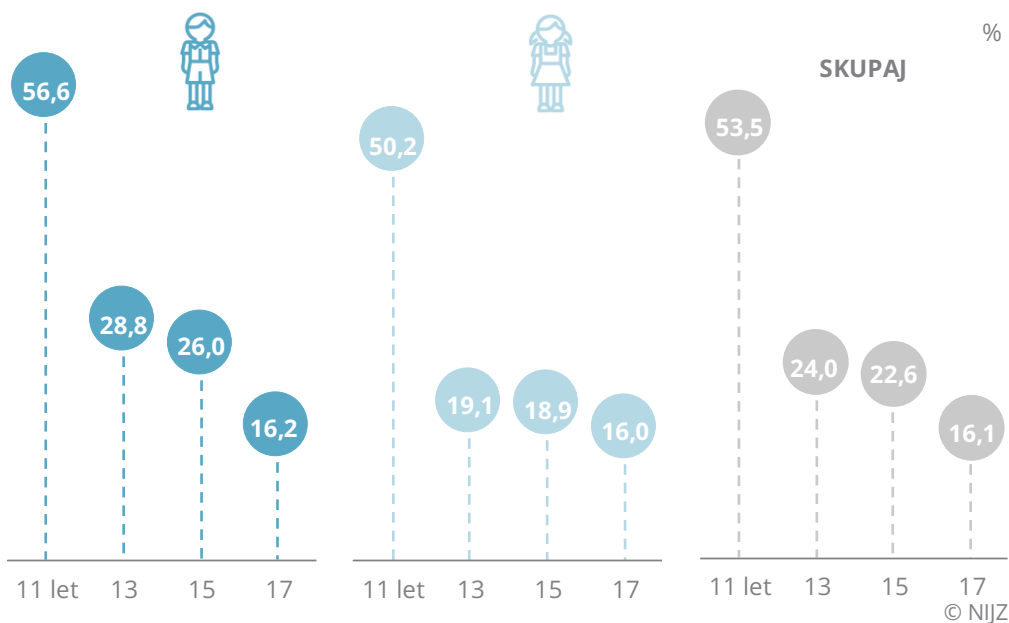
%	11 let	13 let	15 let	17 let
Sploh nič	2,3	1,2	1,8	0,6
Približno pol ure na dan	8,4	8,6	8,5	1,2
Približno 1 uro na dan	19,9	20,8	20,3	4,3
Približno 2 uri na dan	23,6	24,5	24,1	11,9
Približno 3 ure na dan	19,4	19,1	19,2	17,9
Približno 4 ure na dan	10,3	10,8	10,5	18,7
Približno 5 ur na dan	6,6	7,3	6,9	18,0
Približno 6 ur na dan	5,4	3,8	4,7	11,8
Približno 7 ur ali več na dan	4,2	3,9	4,1	15,7

Približno četrtnina mladostnikov (11-, 13- in 15-letniki) v prostem času sedi približno 2 uri na dan, medtem ko pri 17-letnikih največji delež sedi približno 4 ure na dan (18,7 %).

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



3.2. Slika 19: **Delež mladostnikov, ki med šolskimi dnevi spijo v skladu s priporočili NSF (Nacionalne fundacije za spanje)¹⁾ po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let²⁾, Slovenija, 2022**



Delež mladostnikov, ki med šolskimi dnevi spijo v skladu s priporočili, s starostjo upada – z več kot polovice pri 11-letnikih na približno eno šestino pri 17-letnikih.

Delež je višji pri fantih kot pri dekletih.

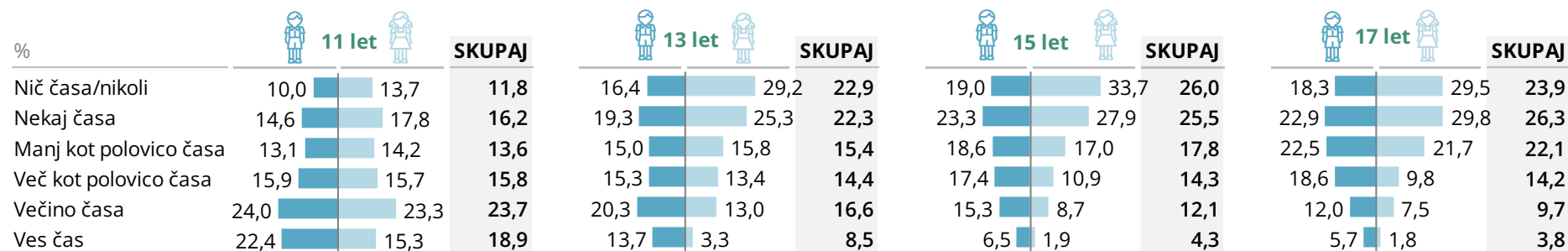
¹⁾ Priporočila za spanje so vzeta iz slovenskega prevoda smernic NSF v publikaciji Urejeno spanje krepi zdravje.

²⁾ Od 2018 so v raziskavo vključeni 17-letniki.

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



3.2. Tabela 6: Mladostniki, ki se v zadnjih dveh tednih zbujajo spočiti, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022

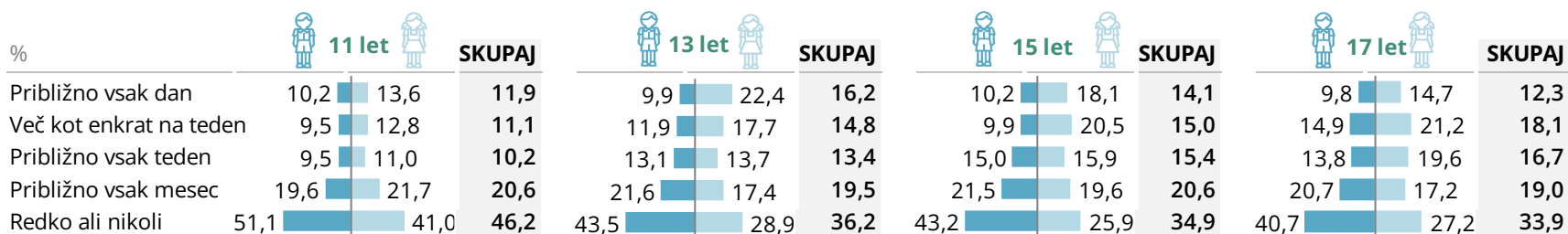


Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2022.

Delež mladostnikov, ki se ves čas zbujajo spočiti, je nizek in s starostjo izrazito upada – z 18,9 % pri 11-letnikih na 3,8 % pri 17-letnikih. Nasprotno se delež mladostnikov, ki se nikoli ne zbujajo spočiti, s starostjo povečuje (z 11,8 % pri 11-letnikih na 23,9 % pri 17-letnikih), kar kaže na slabšanje kakovosti spanja v adolescenci.

Več kot polovica mladostnikov se spočita zbuja manj kot polovico časa, kar kaže na pomembno breme nezadostnega in nekakovostnega spanja v obdobju adolescence.

3.2. Tabela 7: Mladostniki, ki v zadnjih 6 mesecih niso mogli zaspati, po pogostosti, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022



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

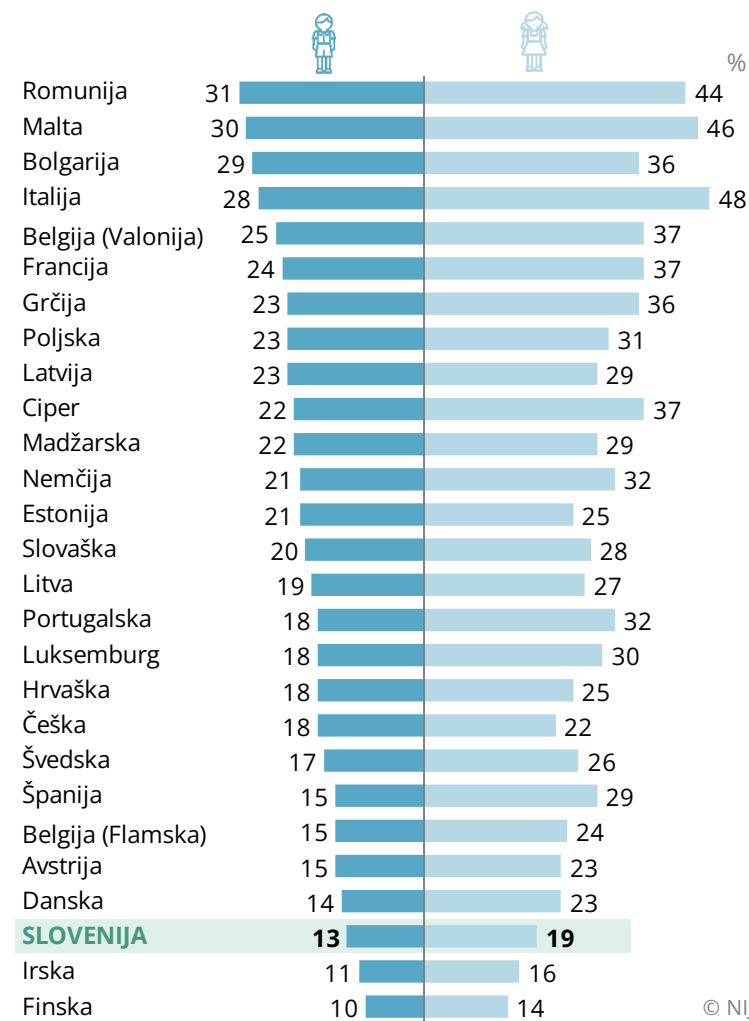
Delež mladostnikov, ki v zadnjih 6 mesecih niso mogli zaspati, s starostjo narašča in je že pri 11-letnikih razmeroma visok.

Redko ali nikoli nima težav 46,2 % 11-letnikov in 33,9 % 17-letnikov. Približno vsak dan ni mogla zaspati približno šestina mladostnikov (največ pri 13-letnikih, in sicer 16,2 %).



MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.2. Slika 20: Mladostniki¹⁾, ki so telesno nedejavni²⁾ v tednu glede na smernice SZO³⁾, po spolu, Slovenija in države EU⁴⁾, 2022



© NIJZ

Slovenija se glede deleža telesno nedejavnih mladostnikov uvršča med boljše države EU. Telesno nedejavnih (manj kot dvakrat tedensko po 60 minut) je 13 % fantov in 19 % deklet, kar je manj kot v večini primerjanih držav.

Kljub ugodnejši uvrstitvi pa razlike med spoloma kažejo, da so dekleta pogosteje telesno nedejavna, kar predstavlja pomembno področje za nadaljnje ukrepe.

¹⁾ Pri podatku so vključeni mladostniki v starosti 11, 13 in 15 let.

²⁾ Telesna nedejavnost je glede na poročilo SZO 2022 definirana kot zmerno- ali visoko-intenzivna telesna dejavnost dvakrat tedensko ali manj (0–2 dni) v trajanju 60 min (povezava: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061056>).

³⁾ Prvo priporočilo po smernicah SZO je telesna dejavnost vsak dan vsaj 60 minut zmerno- do visoko-intenzivne telesne dejavnosti.

⁴⁾ Prikazane so samo tiste države, ki so članice EU, v raziskavo HBSC pa so bile vključene tudi države zunaj EU.

Viri: HBSC, 2022: <https://iris.who.int/handle/10665/376772>, 6. 2. 2026; podatki na sliki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu Slovenije, 2023.



DEFINICIJE

NAZIV	OKRAJŠAVA	DEFINICIJA	DODATNA POJASNILA	ANGL. IZRAZ
24-urno gibalno vedenje		Krovni izraz, ki vključuje telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje.		24-hour movement behaviours
Presnovni ekvivalent dejavnosti	MET	Fiziološka mera, ki izraža porabo energije pri določeni dejavnosti. Natančneje, poraba energije, izražena v MET, 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).		Metabolic equivalent of task
Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog	CINDI	Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je bila izvedena med odraslimi prebivalci Slovenije v letih 2001, 2004, 2008, 2012, 2016, 2020 in 2024. 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 v letu 2024 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 13. maja do konca septembra 2024. Končna skupna stopnja odgovora v raziskavi je bila 41,4 %, pri čemer je stopnja odgovora po pošti dosegla 23,7 %, stopnja odgovorov po spletu pa 17,7 %. V primerjavi z letom 2020 se je skupna stopnja odzivnosti znižala za 8,3 %, predvsem na račun slabše odzivnosti po spletu. Pri analizi trendov so bili prebivalci v starosti 18–24 let zaradi primerljivosti s podatki iz let 2008, 2012, 2016 in 2020 izključeni.	Countrywide Integrated Non-communicable Diseases Intervention (CINDI)
Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju	HBSC	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.	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. Vzorčenje 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. Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: https://hbcs.org/publications/reports/ . Podatki za leta 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 in 2022 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: https://nijz.si/publikacije/?kategorija=258&tip=all&ciljno=otroci&leto=all#publications .	Health Behaviour in School-aged Children



NAZIV	OKRAJŠAVA	DEFINICIJA	DODATNA POJASNILA	ANGL. IZRAZ
Redna hoja		Hoja vsaj 5-krat na teden v povprečju vsaj 30 minut na dan (pri čemer šteje vsa hoja, ki neprekinjeno traja vsaj 10 minut; hoja, ne glede na hitrost hoje ali kontekst, npr. hoja na poti na delo, v šolo ali po opravkih, sprehodi, hoja med delovnim časom, hoja doma).		Regular walking
Sedentarno vedenje		Vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje zelo nizka poraba energije ($\leq 1,5$ MET) in pri katerem je posameznik v sedečem ali ležečem položaju.		Sedentary behaviour
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.		Sleep
Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih		<p>Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih (starosti 18 let in več) vključujejo priporočila za telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje (NIJZ, 2025).</p> <p>Odraslim se priporoča ukvarjanje z zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnostjo vsaj 150 minut na teden, pri čemer šteje tako telesna dejavnost 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. Priporoča se telesna dejavnost za krepitev mišic vsaj 2-krat na teden in nekaj ur na dan nizko-intenzivne telesne dejavnosti. Za odrasle, starosti 65 let in več, se dodatno priporoča tudi telesna dejavnost za izboljšanje ravnotežja vsaj 3-krat na teden.</p> <p>Priporoča se omejevanje sedentarnega vedenja na 7 ur na dan ali manj, vključno z omejevanjem uporabe zaslonov v prostem času na 3 ure na dan ali manj in pogosto prekinjanje obdobja dolgotrajnega sedentarnega vedenja.</p> <p>Odraslim se priporoča redno zagotavljanje 7–9 ur kakovostnega spanja na dan (oz. 7–8 ur na dan za odrasle, starosti 65 let in več), vključujoč dosleden urnik spanja.</p>	<p>Doseganje vseh priporočil hkrati prinaša večje koristi za zdravje, kot le doseganje posameznega priporočila. V duhu sodobnega razumevanja gibanja za zdravje je bil v letu 2025 oblikovan nov kazalnik »zdravo 24-urno gibalno vedenje«, ki je opredeljen kot hkratno doseganje priporočene količine ukvarjanja z zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnostjo, omejevanjem sedentarnega vedenja in priporočeno količino spanja. Dostopno na: https://nijz.si/zivljenjski-slog/24-urno-gibalno-vedenje/.</p>	Slovenian 24-hour movement guidelines for adults



NAZIV	OKRAJŠAVA	DEFINICIJA	DODATNA POJASNILA	ANGL. IZRAZ
Smernice ameriške Nacionalne fundacije za spanje (NSF) za spanje otrok in mladostnikov	NSF	Smernice vključuje priporočila, da naj otroci starosti 6–13 let spijo 9–11 ur na dan in mladostniki starosti 14–17 let naj spijo 8–10 ur na dan.		National Sleep Foundation's (NSF) sleep duration recommendations for children and adolescents
Smernice Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za telesno dejavnost in sedeče vedenje otrok in mladostnikov		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. V telesno dejavnost naj vsaj 3-krat tedensko vključijo visoko intenzivno aerobno telesno dejavnost ter tiste oblike telesne dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti.	V letopisu smo zaradi metodoloških omejitev HBSC privzeli naslednje opredelitve: Zadostno telesno dejavni so tisti otroci in mladostniki, ki so zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavni vsak dan, vsaj 60 minut na dan. Priporočilo WHO za mladostnike 1: vsak dan 60 minut zmerno- do visoko-intenzivne telesne dejavnosti. Priporočilo WHO za mladostnike 2: 3-krat na teden visoko intenzivna, aerobna telesna dejavnost, in tudi telesne dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti.	WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents
Telesna dejavnost		Vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje aktivnost skeletnih mišic in povečana poraba energije ter ni sedentarno.		Physical activity
Telesna nedejavnost		Nedoseganje priporočila za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost.		Physical inactivity
Zaslon		Naprava z zaslonom, na primer televizija, računalnik, tablični računalnik in mobilni telefon.		Screen
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 naporejše delo.		Moderate- to vigorous-intensity physical activity



SEZNAM SLIK

3.2. Slika 1: Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočila iz Slovenskih smernic za 24-urno gibalno vedenje odraslih , po starosti, Slovenija, 2024	3
3.2. Slika 2: Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih¹⁾ , po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024	4
3.2. Slika 3: Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočila iz Slovenskih smernic za 24-urno gibalno vedenje odraslih¹⁾ , po splošnem zdravstvenem stanju, Slovenija, 2024	4
3.2. Slika 4: Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočilo za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost (≥ 150 min/teden) , po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024	5
3.2. Slika 5: Prebivalci (18–74 let), ki so zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavni za različen namen , Slovenija, 2024.....	5
3.2. Slika 6: Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočilo za telesno dejavnost za krepitev mišic (≥ 2-krat/teden) , po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024	6
3.2. Slika 7: Odrasli prebivalci (65–74 let), ki dosegajo priporočilo za telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja (≥ 3-krat/teden) , po spolu, Slovenija, 2024	6
3.2. Slika 8: Prebivalci (25–74 let), ki redno hodijo¹⁾ , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2012, 2016, 2020, 2024.....	7
3.2. Slika 9: Prebivalci (25–64 let) glede na aktivne oblike transporta , po starosti in spolu, Slovenija, 2020, 2024	8
3.2. Slika 10: Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočilo za sedentarno vedenje (≤ 7 ur/dan) , po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024	9
3.2. Slika 11: Prebivalci (25–74 let) glede na povprečno število ur sedentarnega vedenja na dan , po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024 in odmik od delovnega dne v minutah	10
3.2. Slika 12: Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočilo za uporabo zaslonov v prostem času (≤ 3 ure/dan) , po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024.....	10
3.2. Slika 13: Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočilo za dolžino spanja (7–9 ur/dan za odrasle 18–64 let; 7–8 ur/dan za odrasle 65 let in več) , po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024	11
3.2. Slika 14: Prebivalci (18–74 let) glede na povprečno število ur spanja na dan , po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024 in odmik od delovnega dne v minutah.....	12
3.2. Slika 15: Prebivalci (18–74 let), ki se običajno zbujejo sveži in spočiti , po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024	13
3.2. Slika 16: Prebivalci (18–74 let), ki imajo običajno stalni čas uspavanja , po starosti, spolu in izobrazbi, Slovenija, 2024.....	13
3.2. Slika 17: Prebivalci (18–74 let), ki imajo izbrane navade, povezane s kakovostjo spanja , Slovenija, 2024	14
3.2. Slika 18: Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih¹⁾ , po statističnih regijah, Slovenija, 2024	15
3.2. Slika 19: Delež mladostnikov, ki med šolskimi dnevi spijo v skladu s priporočili NSF (Nacionalne fundacije za spanje)¹⁾ po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let ²⁾ , Slovenija, 2022	20
3.2. Slika 20: Mladostniki¹⁾, ki so telesno nedejavni²⁾ v tednu glede na smernice SZO³⁾ , po spolu, Slovenija in države EU ⁴⁾ , 2022.....	22
3.2. Slika 21: Mladostniki, ki so visoko-intenzivno telesno dejavni tri- ali večkrat na teden glede na drugo priporočilo smernic SZO¹⁾ , po spolu in starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija in nekatere države EU ²⁾ , 2022.....	23



SEZNAM TABEL

3.2. Tabela 1: Prebivalci (18–74 let), ki dosegajo priporočila za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost¹⁾, sedentarno vedenje²⁾ in spanje³⁾, po statističnih regijah, Slovenija, 2024.....	16
3.2. Tabela 2: Mladostniki, ki dosegajo priporočilo SZO za zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnost (vsak dan vsaj 60 minut), po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let¹⁾, Slovenija, 2014, 2018, 2022 in odmik 2022/2018.....	18
3.2. Tabela 3: Mladostniki, ki so visoko intenzivno telesno dejavni tri- ali večkrat na teden glede na drugo priporočilo smernic SZO¹⁾ po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let²⁾, Slovenija, 2018, 2022 in odmik 2022/2018.....	18
3.2. Tabela 4: Mladostniki, ki med šolskimi dnevi v prostem času sedijo približno 4 ure ali več na dan¹⁾, po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022	19
3.2. Tabela 5: Mladostniki, ki so med šolskimi dnevi v prostem času sedeli, po urah, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022	19
3.2. Tabela 6: Mladostniki, ki se v zadnjih dveh tednih zbujaajo spočiti, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022	21
3.2. Tabela 7: Mladostniki, ki v zadnjih 6 mesecih niso mogli zaspati, po pogostosti, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022.....	21