

Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju HBSC 2014

VSE MANJ MLADOSTNIKOV DOVOLJ TELESNO DEJAVNIH

Vsak peti mladostnik v prostem času presedi več kot 4 ure

Ljubljana, 21. julij 2015 - Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC 2014), ki jo je že četrto zapored izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), je pokazala, da je v zadnjih dvanajstih letih vse manj mladostnikov redno telesnih dejavnih. Tako je le še okoli 18 % mladostnikov telesno dejavnih vse dni v tednu, medtem ko vsak peti mladostnik v prostem času več kot štiri ure preživi v sedečem položaju.

Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) bi morali biti mladostniki zmerno do intenzivno telesno dejavni vsaj eno uro na dan vse dni v tednu. Kot kažejo podatki HBSC raziskave, pa je v Sloveniji v skladu s priporočili telesno dejavnih le dobrih 18 odstotkov mladostnikov. *»Podatki tudi kažejo, da so fantje v vseh starostnih obdobjih bolj telesno dejavni kot dekleta. Sicer pa s starostjo telesna dejavnost upada, tako je dovolj telesno dejavnih največ 11-letnikov, sledijo 13- in 15-letniki. Med 15-letnimi dekleti jih je redno telesno dejavnih le še dobrih 7 %,«* je povedala **Andreja Drev z NIJZ**. V obdobju zadnjih dvanajstih let (2002–2014) raziskava beleži upad redno telesno dejavnih mladostnikov, in sicer še posebej med 11-letniki in med 15-letnimi dekleti.

Pomen redne telesne dejavnosti in problematika sedečih vedenj

Redna telesna dejavnost je ključna za razvoj, zdravje in splošno dobro počutje otrok in mladostnikov; tako med drugimi vpliva na telesni in gibalni razvoj, na kognitivne sposobnosti, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni v dobi adolescence in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. *»Zato je pomembno, da mladostniki že zgodaj v življenju razvijejo aktiven življenjski slog in dosežajo priporočljive ravni telesne dejavnosti, saj bodo tako pridobili številne koristi za zdravje, ki jih bodo prenesli tudi v poznejša življenjska obdobja,«* je poudarila **Andreja Drev z NIJZ**.

Podatki raziskave kažejo, da vsak peti mladostnik v prostem času več kot 4 ure na dan preživi v sedečem položaju. Prekomerna sedeča vedenja s starostjo naraščajo, med 15-letniki je tako največ tistih, ki preveč časa preživijo v sedečem položaju. To še posebej velja za 15-letna dekleta, kjer že vsako tretje dekle v prostem času sedi več kot štiri ure na dan.

»Ker so sedeča vedenja dejavnik tveganja za razvoj debelosti in prekomerne telesne teže ter drugih kroničnih nenalezljivih bolezni, se priporoča njihovo omejevanje, in sicer na dan do največ dve uri sedenja pred ekrani, omejevanje sedečega transporta, omejevanje prekomernega sedenja (več kot 4 ure na dan) in časa preživetega v zaprtih prostorih,« je povedal **Andreja Drev z NIJZ**.

Najpogostejša sedeča vedenja med mladostniki

Dobra polovica mladostnikov med šolskim tednom gleda televizijo, videoposnetke in druge zabavne vsebine dve uri ali več na dan. Približno vsak četrti mladostnik med šolskim tednom igra igrice na računalnik ali druge elektronske naprave dve uri ali več na dan. In približno vsak drugi mladostnik med šolskim tednom uporablja elektronske naprave za domače naloge ali e-pošto in podobno dve uri ali več na dan.

###

Služba za komuniciranje

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572

pr@nijz.si

www.nijz.si

[Twitter NIJZ](#)

[YouTube NIJZ](#)

[Podatkovni portal NIJZ](#)