



3 DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA



3.3 TELESNA DEJAVNOST

Leta 2012 je bilo zadostno telesno dejavnih (po priporočilih SZO) približno 60 % odraslih. Delež je višji pri moških (61 %) kot pri ženskah (57 %), nekoliko pa se viša s starostjo (58 % v najmlajši in 61 % v najstarejši starostni skupini) in stopnjo izobrazbe. Glede na statistično regijo od slovenskega povprečja (59 %) pozitivno najbolj izstopata gorenjska (64 %) in goriška regija (65 %).

Redna telesna dejavnost je eden ključnih dejavnikov življenjskega sloga za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Prispeva k primarni in sekundarni preprečitvi številnih kroničnih bolezni ter k zmanjšanju tveganja za prezgodnjo smrt. Nezadostna telesna dejavnost oziroma sedeči življenjski slog je vedenjski dejavnik tveganja, ki ga tesno povezujemo z različnimi motnjami in predvsem s kroničnimi boleznimi. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je telesna nedejavnost na četrtem mestu med spremenljivimi dejavniki tveganja, odgovornimi za umrljivost.

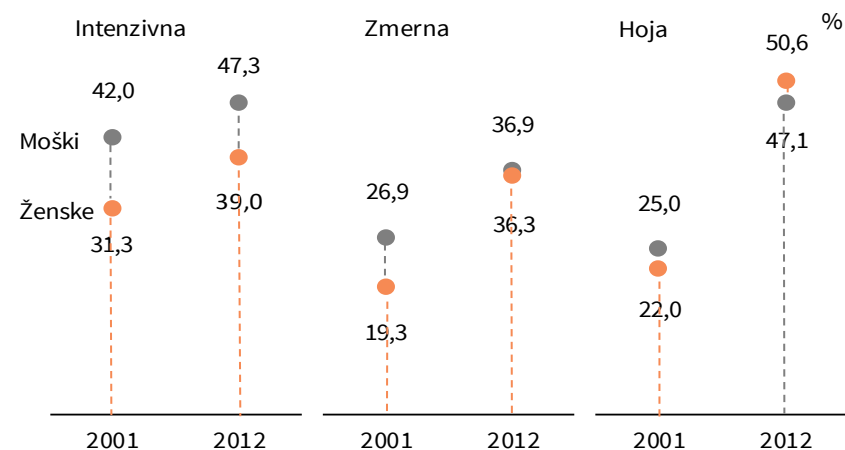
Na telesno dejavnost posameznika vpliva več dejavnikov, med katerimi so izrednega pomena socialno-ekonomski dejavniki, kot so izobrazba, višina dohodka, bivalno okolje in družbeni sloj. Mehanizmi, prek katerih socialno-ekonomski dejavniki vplivajo na telesno dejavnost, so različni, vsi pa imajo enako posledico: zmanjšana količina telesne dejavnosti ali telesna nedejavnost ter s tem povečano tveganje za pojav kroničnih bolezni.

Delež (%) zadostno telesno dejavnih (po priporočilih SZO) se je v letih od 2001 do 2012 povečal, ne glede na to, ali gre za celokupno telesno dejavnost ali pa za telesno dejavnost določene intenzivnosti. Največji delež (%) je viden pri celokupni telesni dejavnosti, kar pomeni zelo ugoden trend, saj je iz zdravstvenega vidika najbolj koristna kombinacija telesne dejavnosti različnih intenzivnosti.

Porast je višji pri ženskah kot pri moških, v najmlajši starostni skupini ter pri najvišje izobraženih. Daleč najpogostejša vrsta telesne dejavnosti je hoja, saj skoraj tri četrtine anketiranih hodi večino ali vse dni v tednu. Približno polovica se z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo ukvarja večino ali vse dni v tednu.

Delež mladostnikov, ki se s telesno dejavnostjo ukvarjajo vsak dan, v starosti od 11 let do 15 let močno upade, s 26 % na 15 %, v povprečju jih je vsak dan telesno dejavnih približno petina. Zadostno telesno dejavnih mladostnikov v starosti od 11 do 15 let je povprečno 47 %. V povprečju ista starostna skupina pred ekrani sedi dve uri ali več (58 %), negativno pa izstopajo trinajstletniki s 65 %.

3.3 Graf 1: Delež anketirancev (25–64 let), ki dosegajo količino telesne dejavnosti po priporočilih SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po spolu, Slovenija, 2001, 2012



Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012



3.3 Tabela 1: **Delež anketirancev (25–64 let), ki dosegajo količino telesne dejavnosti po priporočilih SZO** s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti in celokupno, ne glede na namen, po spolu, starosti, izobrazbi, Slovenija, 2001, 2012

	Celokupna ¹⁾		Intenzivna ²⁾		Zmerna ³⁾		Hoja ⁴⁾		%
	2001	2012	2001	2012	2001	2012	2001	2012	
Spol									
Moški	55,9	60,6	42,0	47,3	26,9	36,9	25,0	47,1	
Ženske	43,9	56,9	31,3	39,0	19,3	36,3	22,0	50,6	
SKUPAJ	50,0	58,8	36,7	43,2	23,1	36,6	23,6	48,8	
Starostna skupina									
25-39	46,5	58,5	33,4	43,2	20,6	32,2	23,7	42,8	
40-54	50,4	57,7	37,2	41,8	22,7	37,3	24,6	49,9	
55-64	56,8	60,9	42,9	45,5	29,7	42,8	21,1	57,1	
Izobrazba									
Osnovna šola ali manj	58,1	54,9	45,9	44,6	31,0	37,6	27,4	53,9	
Poklicna šola	58,4	59,7	44,3	45,5	30,0	41,6	29,7	57,6	
Srednja šola	46,4	58,8	32,5	43,5	19,3	37,5	21,7	50,5	
Višja šola ali več	34,0	59,2	21,8	40,7	9,9	32,1	13,1	39,5	

¹⁾ Intenzivna in zmerna telesna dejavnost skupaj.

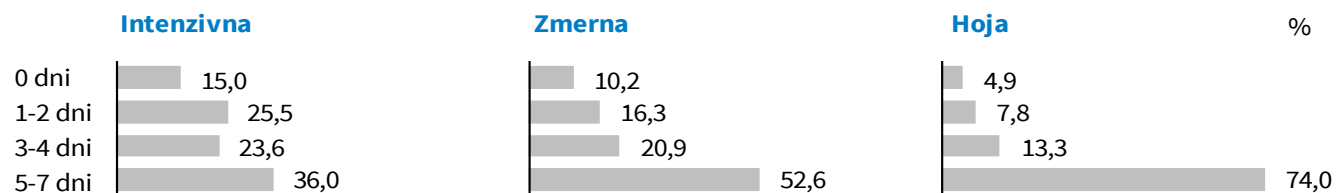
²⁾ Intenzivna telesna dejavnost vsaj 3 dni na teden po 30 minut.

³⁾ Zmerna telesna dejavnost vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

⁴⁾ Hoja vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

3.3 Graf 2: **Pogostost telesne dejavnosti različnih intenzivnosti** (na teden) pri anketirancih (25–64 let), Slovenija, 2012



Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

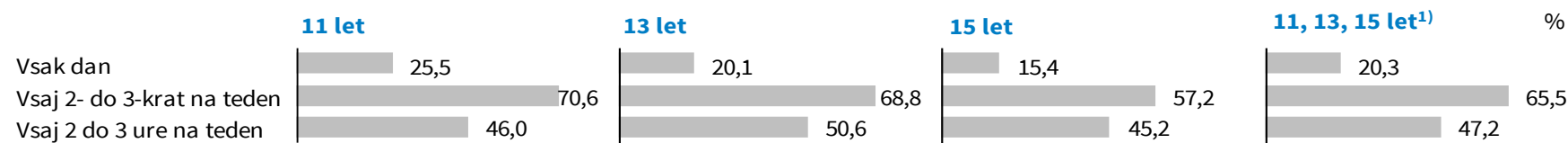
3.3 Tabela 2: **Delež mladih, ki so dovolj telesno aktivni (po priporočilih SZO)¹⁾**, po spolu, v starostih 11, 13, 15 let, Slovenija, 2010

Starost			SKUPAJ
	Fantje	Dekleta	
11 let	31,3	19,5	25,5
13 let	24,9	14,9	20,1
15 let	20,4	10,4	15,4
11, 13, 15 let ²⁾	25,5	14,9	20,3

¹⁾ Vsak dan vsaj 60 minut na dan.

²⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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

3.3 Graf 3: **Pogostost telesne dejavnosti po priporočilih SZO**, v starostih 11, 13, 15 let, Slovenija, 2010

¹⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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

3.3 Tabela 3: **Delež mladih, ki med šolskim tednom sedijo pred ekrani¹⁾ dve uri ali več na dan**, po spolu, v starostih 11, 13, 15 let, Slovenija, 2010

Starost			SKUPAJ
	Fantje	Dekleta	
11 let	63,2	55,0	59,1
13 let	66,8	63,6	65,3
15 let	53,5	46,2	49,8
11, 13, 15 let ²⁾	61,3	54,9	58,1

¹⁾ Gledanje televizije, videoposnetkov in drugih zabavnih vsebin.

²⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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



REGIONALNE PRIMERJAVE

3.3 Tabela 4: **Delež anketirancev (25–64 let), ki dosegajo količino telesne dejavnosti po priporočilih SZO** s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2012

Statistična regija	Telesna dejavnost po priporočilih SZO								
	Celokupna ¹⁾		Intenzivna ²⁾		Zmerna ³⁾		Hoja ⁴⁾		%
	2001	2012	2001	2012	2001	2012	2001	2012	
Pomurska	54,8	54,7	43,6	43,0	24,5	34,3	27,3	48,6	
Podravska	52,0	56,6	38,5	41,8	24,1	36,3	27,6	48,8	
Koroška	50,9	61,5	41,8	47,2	21,0	36,0	25,5	47,7	
Savinjska	54,9	57,3	41,4	41,8	28,0	37,2	26,0	52,1	
Zasavska	49,7	55,0	35,5	39,9	22,1	32,8	24,3	49,5	
Spodnjeposavska	60,7	59,5	47,5	44,1	26,9	41,9	25,0	46,6	
Jugovzhodna Slovenija	55,9	58,3	41,4	44,3	26,8	38,0	23,1	48,6	
Osrednjeslovenska	42,2	58,4	29,9	41,5	17,7	35,9	20,6	46,8	
Gorenjska	51,3	64,5	36,5	48,4	24,0	39,2	22,4	51,8	
Notranjsko-kraška	54,1	56,5	38,1	40,3	30,1	36,1	21,2	49,5	
Goriška	49,4	64,6	35,8	47,4	23,9	38,6	19,6	49,9	
Obalno-kraška	43,4	58,2	28,6	42,6	21,3	32,0	20,6	46,0	
SLOVENIJA	50,0	58,8	36,7	43,2	23,1	36,6	23,6	48,8	

¹⁾ Intenzivna in zmerna telesna dejavnost skupaj.

²⁾ Intenzivna telesna dejavnost vsaj 3 dni na teden po 30 minut.

³⁾ Zmerna telesna dejavnost vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

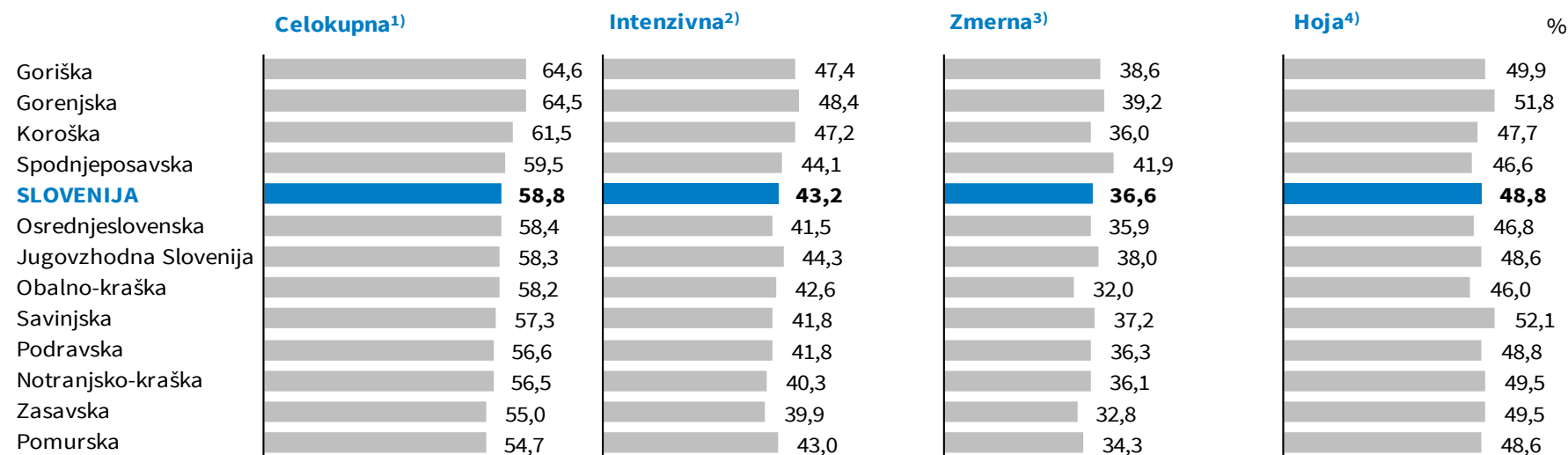
⁴⁾ Hoja vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

Delež anketiranih, ki so zadostno telesno dejavni, je najvišji v goriški in gorenjski regiji, najnižji pa v zasavski in pomurski. V slednji se delež od leta 2001 do 2012 praktično ni spremenil, v spodnjeposavski regiji se je malenkostno znižal, medtem ko se je v vseh ostalih regijah povečal.



3.3 Graf 4: **Delež anketirancev (25–64 let), ki dosegajo količino telesne dejavnosti po smernicah SZO** s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po statističnih regijah, Slovenija, 2012



¹⁾ Intenzivna in zmerna telesna dejavnost skupaj.

²⁾ Intenzivna telesna dejavnost vsaj 3 dni na teden po 30 minut.

³⁾ Zmerna telesna dejavnost vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

⁴⁾ Hoja vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

3.3 Tabela 5: **Pogostost telesne dejavnosti različnih intenzivnosti** (na teden) pri anketirancih (25–64 let), po statističnih regijah, Slovenija, 2012

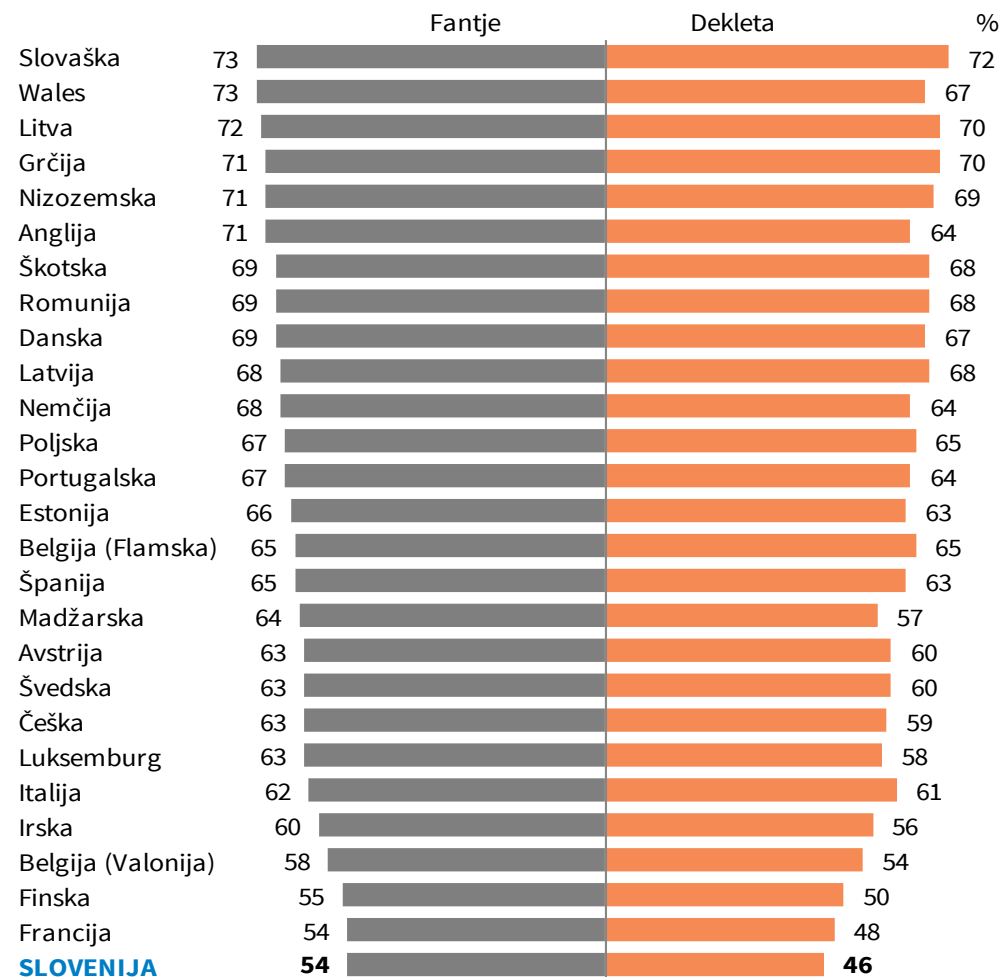
	Pomurska	Podravska	Koroška	Savinjska	Zasavska	Spodnjeposavska	Jugovzhodna Slovenija	Osrednjeslovenska	Gorenjska	Notranjsko-kraška	Goriška	Obalno-kraška	SLOVENIJA
Intenzivna													
0 dni	15,0	13,9	12,8	15,0	20,1	11,5	15,5	16,3	12,3	18,5	12,6	17,7	15,0
1-2 dni	25,1	25,2	22,6	26,0	22,8	23,2	21,9	27,6	25,5	25,1	26,1	24,0	25,5
3-4 dni	22,3	23,8	24,3	21,1	21,9	24,6	21,4	24,3	24,6	25,0	25,4	24,4	23,6
5-7 dni	37,6	37,1	40,2	37,9	35,3	40,6	41,2	31,8	37,6	31,4	35,9	33,9	36,0
Zmerna													
0 dni	12,3	10,2	10,9	10,9	13,7	10,6	13,7	8,9	8,6	10,3	8,6	10,3	10,2
1-2 dni	18,0	17,6	13,3	14,9	18,5	9,7	13,4	17,6	16,9	16,8	16,0	14,9	16,3
3-4 dni	20,2	21,5	21,4	18,7	19,6	21,0	17,5	21,2	20,9	22,7	23,6	24,5	20,9
5-7 dni	49,5	50,7	54,4	55,5	48,2	58,6	55,5	52,3	53,6	50,2	51,9	50,3	52,6
Hoja													
0 dni	6,0	4,5	3,7	6,3	2,6	7,0	6,0	4,4	3,5	5,3	3,7	6,2	4,9
1-2 dni	6,5	6,6	9,0	6,8	9,6	8,2	7,5	8,9	8,3	6,7	8,4	6,9	7,8
3-4 dni	14,7	14,3	9,9	11,7	13,7	12,8	14,3	13,3	12,5	12,4	14,8	14,6	13,3
5-7 dni	72,9	74,6	77,4	75,3	74,1	72,1	72,2	73,4	75,7	75,6	73,1	72,2	74,0

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

Redna hoja (večino ali vse dni v tednu) je najpogostejša v koroški regiji, zmerna telesna dejavnost (večino ali vse dni v tednu) pa v spodnjeposavski regiji.



MEDNARODNE PRIMERJAVE

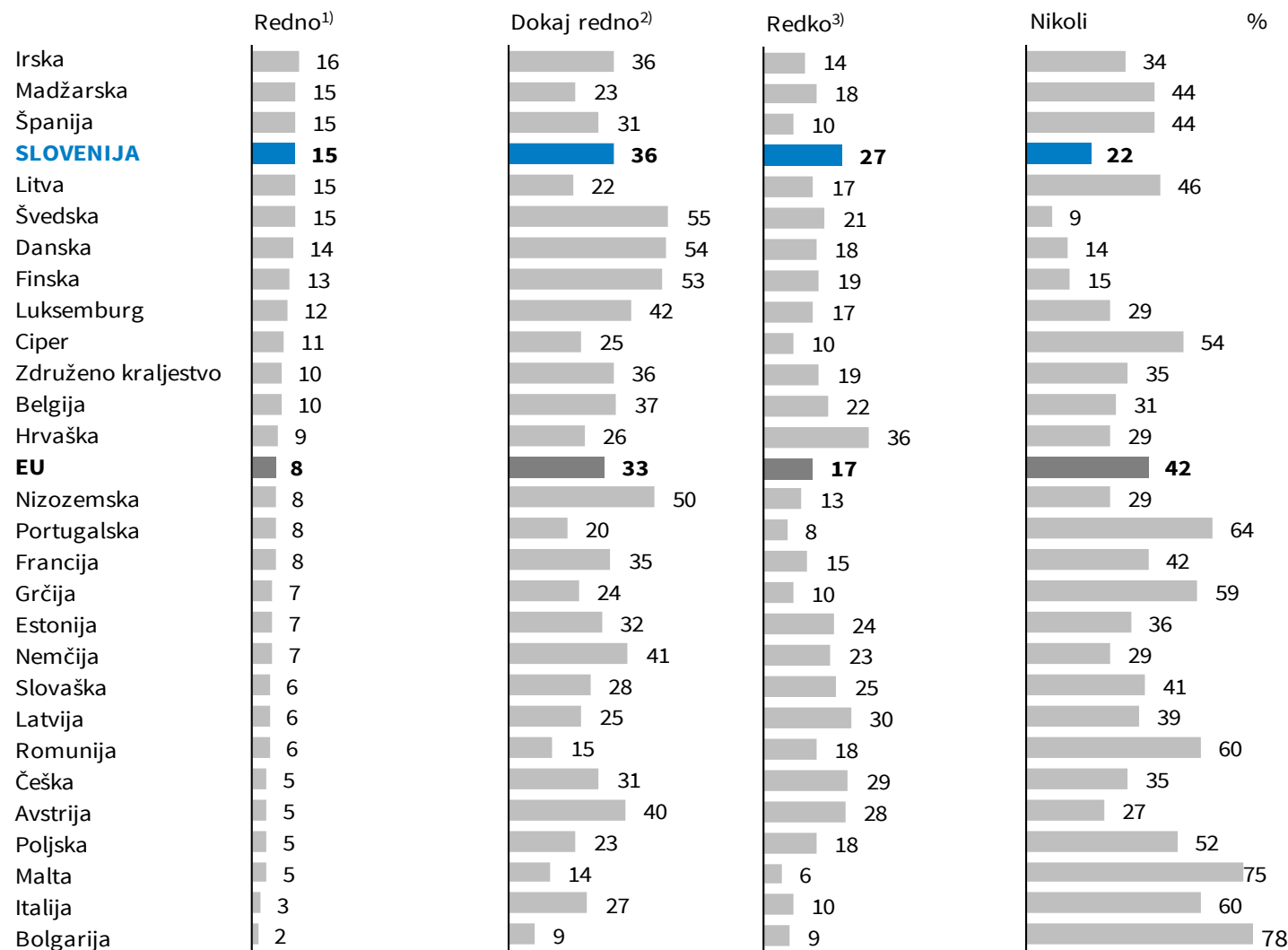
3.3 Graf 5: Delež petnajstletnih mladostnikov, ki sedijo pred ekrani¹⁾ dve uri ali več, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2010

V primerjavi z drugimi evropskimi državami so slovenski mladostniki po času, ki ga presedijo pred ekrani, na dnu lestvice, kar pomeni, da je delež tistih, ki pred ekrani sedijo dve uri in več, pri nas najnižji med evropskimi državami, tako pri dekletih kot pri fantih.

¹⁾ Gledanje televizije, videoposnetkov in drugih zabavnih vsebin.
Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)



3.5 Graf 6: Delež anketirancev (15+ let) glede na pogostost ukvarjanja z rekreacijo ali s športom, Slovenija in EU, 2013



¹⁾ Petkrat tedensko ali pogosteje.

²⁾ Enkrat do štirikrat tedensko.

³⁾ Trikrat mesečno ali redkeje.

Vir: European Commission. Special Eurobarometer 412 Sport and physical activity- Report. European Commission, 2014

Primerjava z drugimi državami je otežena zaradi različne metodologije pri zbiranju podatkov. Slovenija se glede na pogostost ukvarjanja s športom ali drugo rekreacijo uvršča med države z višjim deležem redno telesno dejavnih prebivalcev.



SEZNAM GRAFOV IN TABEL

SEZNAM GRAFOV

3.3 Graf 1: Delež anketirancev (25–64 let), ki dosegajo količino telesne dejavnosti po priporočilih SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po spolu, Slovenija, 2001, 2012	3-2
3.3 Graf 2: Pogostost telesne dejavnosti različnih intenzivnosti (na teden) pri anketirancih (25–64 let), Slovenija, 2012.....	3-3
3.3 Graf 3: Pogostost telesne dejavnosti po priporočilih SZO , v starostih 11, 13, 15 let, Slovenija, 2010	3-4
3.3 Graf 4: Delež anketirancev (25–64 let), ki dosegajo količino telesne dejavnosti po smernicah SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po statističnih regijah, Slovenija, 2012	3-6
3.3 Graf 5: Delež petnajstletnih mladostnikov, ki sedijo pred ekрани¹⁾ dve uri ali več , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2010.....	3-8
3.5 Graf 6: Delež anketirancev (15+ let) glede na pogostost ukvarjanja z rekreacijo ali s športom , Slovenija in EU, 2013	3-9

SEZNAM TABEL

3.3 Tabela 1: Delež anketirancev (25–64 let), ki dosegajo količino telesne dejavnosti po priporočilih SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti in celokupno, ne glede na namen, po spolu, starosti, izobrazbi, Slovenija, 2001, 2012.....	3-3
3.3 Tabela 2: Delež mladih, ki so dovolj telesno aktivni (po priporočilih SZO)¹⁾ , po spolu, v starostih 11, 13, 15 let, Slovenija, 2010	3-4
3.3 Tabela 3: Delež mladih, ki med šolskim tednom sedijo pred ekрани¹⁾ dve uri ali več na dan , po spolu, v starostih 11, 13, 15 let, Slovenija, 2010	3-4
3.3 Tabela 4: Delež anketirancev (25–64 let), ki dosegajo količino telesne dejavnosti po priporočilih SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2012.....	3-5
3.3 Tabela 5: Pogostost telesne dejavnosti različnih intenzivnosti (na teden) pri anketirancih (25–64 let), po statističnih regijah, Slovenija, 2012	3-7



DEFINICIJE

Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
ZTD	Zmerna telesna dejavnost	Zmerna telesna dejavnost je tista, pri kateri se srčni utrip pospeši in povzroča občutek toplote ter blago zadihanost. Večina priporočil o telesni dejavnosti je usmerjenih na aktivnosti z vsaj zmerno intenzivnostjo, kar zagotavlja vključitev širokega obsega dejavnosti – vsakodnevnih opravil (hoja ali kolesarjenje na delovno mesto, domača opravila, gibanje na delovnem mestu) in tudi prostočasnih rekreativnih dejavnosti.	V analizi so bili upoštevani samo anketiranci, ki zmerno telesno dejavnost izvajajo vsaj 30 minut, ne glede na namen.	Moderate physical activity
ITD	Intenzivna telesna dejavnost	Intenzivna telesna dejavnost je tista, ki privede do znojenja in večje zadihanosti. Po navadi vključuje šport ali telesno vadbo, na primer tek ali hitro kolesarjenje. Za tiste, ki so telesno nedejavni, pa telesno dejavnost visoke intenzivnosti predstavlja že hitra hoja. Meja med zmerno in visoko intenzivno telesno dejavnostjo se z redno vadbo spreminja.	V analizi so bili upoštevani samo anketiranci, ki intenzivno telesno dejavnost izvajajo vsaj 30 minut, ne glede na namen.	Vigorous physical activity
	Hoja	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).	V analizi so bili upoštevani samo anketiranci, ki hojo izvajajo vsaj 30 minut, ne glede na namen.	Walking



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
	Celokupna telesna dejavnost	Spremenljivka celokupna telesna dejavnost za krepitev zdravja vključuje zmerno (ZTD) in intenzivno telesno dejavnost (ITD) v različnih kombinacijah. Osnova za kombinacije so priporočila za telesno dejavnost za krepitev zdravja SZO.	<p>Povsem natančna kategorizacija glede na priporočila SZO ni bila mogoča zaradi metodologije raziskave. Kot zadostno telesno dejavnost se upoštevajo anketiranci, ki izpolnjujejo vsaj enega izmed naslednjih pogojev:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vsaj 3 dnevi z najmanj 30 min ITD; - vsaj 1 dan z najmanj 30 min ZTD + vsaj 3 dnevi z najmanj 30 min ITD; - vsaj 2 dneva z najmanj 30 min ZTD + vsaj 2 dni z najmanj 30 min ITD; - vsaj 3 dnevi z najmanj 30 min ZTD + vsaj 1 dan z najmanj 30 min ITD; - vsaj 4 dnevi z najmanj 30 min ZTD + vsaj 1 dan z najmanj 30 min ITD; - vsaj 5 dni z najmanj 30 min ZTD. 	Total physical activity
Priporočila SZO	Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije	Minimalna (zadostna) priporočena količina telesne dejavnosti za krepitev in varovanje zdravja odraslih, starejših od 18 let, je zmerna telesna dejavnost v skupnem trajanju vsaj 150 minut na teden (npr. 5 dni na teden vsaj 30 minut dnevno, opravljeno v enem kosu ali razdeljeno na enote, dolge vsaj 10 minut) ali intenzivna telesna dejavnost v skupnem trajanju vsaj 75 minut na teden (npr. 3 dni v tednu po 25 minut na dan). Mogoče so tudi različne kombinacije obeh intenzivnosti.		WHO recommendations



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
Raziskava CINDI	Raziskava »Z zdravjem povezan vedenjski slog«	Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je bila izvedena med odraslimi prebivalci Slovenije v letih 2001, 2004, 2008 in 2012. 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.	Okvir za pripravo vzorca je bil Centralni register prebivalstva (CRP). Vzorec je pripravil Statistični urad Republike Slovenije na podlagi stratificiranega enostavnega slučajnega vzorčnega načrta (stratifikacija po regijah in tipu naselja). V vzorec za raziskavo v letu 2012 je bilo vključenih 16.000 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja (1. junija 2012) stari od 25 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 1. junija 2012 do konca septembra 2012. Pri analizi trendov so bili prebivalci v starosti 65–74 let zaradi primerljivosti s podatki iz let 2001 in 2004 izključeni. Podatki za leta 2001, 2004, 2008 in 2012 so javno objavljeni v poročilu na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije/izzivi-v-izboljsevanju-vedenjskega-sloga-in-zdravja-desetletje-cindi-raziskav-v-Sloveniji	CINDI Health Monitor Survey
Raziskava HBSC	Raziskava »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju«	Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju je mednarodna raziskava, ki poteka vsake štiri leta. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) jo je izvedel v letih 2002, 2006 in 2010. Mednarodni vprašalnik obsega niz obveznih vprašanj o demografskih, vedenjskih in psihosocialnih vidikih zdravja. Poleg teh lahko sodelujoče države dodajo še določeno število opsijskih 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 enajst-, trinajst- in petnajstletnike. 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. Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: http://www.hbsc.org/publications/international/#osix Podatki za leta 2002, 2006 in 2010 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije	Health behaviour in school-aged children