

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



3 DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA



3.3 TELESNA DEJAVNOST

Leta 2012 je bilo približno 60 % prebivalcev primerno telesno dejavnih v skladu s priporočili SZO. Delež je bil višji pri moških (61 %) kot pri ženskah (57 %), nekoliko pa je naraščal s starostjo (58 % v najmlajši in 61 % v najstarejši starostni skupini) in stopnjo izobrazbe. Med statističnimi regijami sta gorenjska (64 %) in goriška (65 %) najbolj presegali slovensko povprečje (60 %).

Redna telesna dejavnost je eden ključnih dejavnikov življenjskega sloga za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Prispeva k preprečevanju 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 za umrljivost.

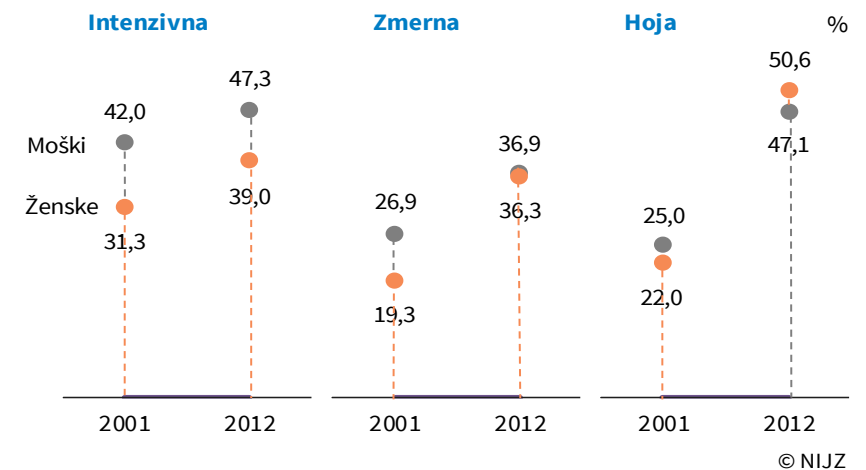
Na telesno dejavnost posameznika vpliva več dejavnikov, med katerimi so izrednega pomena socialno-ekonomski dejavniki, kot so izobrazba, višina dohodka, bivalno okolje in družbeni sloj. Mehanizmi, prek katerih socialno-ekonomski dejavniki vplivajo na telesno dejavnost, so različni, vsi pa imajo enako posledico: premajhno količino telesne dejavnosti ali telesno 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. Največja sprememba je vidna 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 bila hoja, saj so skoraj tri četrtine prebivalcev hodile vsaj pol ure dnevno večino ali vse dni v tednu. Približno polovica prebivalcev se je z zmerno

intenzivno telesno dejavnostjo ukvarjala večino ali vse dni v tednu. Delež mladostnikov, ki se s telesno dejavnostjo ukvarjajo vsak dan, močno upada med starostjo 11–15 let, s 23 na 14 %, v povprečju jih je vsak dan telesno dejavnih približno 20 %. Zadostno telesno dejavnih mladostnikov v starosti od 11 do 15 let je povprečno 49 %. V povprečju ista starostna skupina pred ekrani sedi dve uri na dan ali več (53 %), negativno pa izstopajo trinajstletniki z 59 %.

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



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012



3.3 Tabela 1: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti in celokupno, 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 let	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.

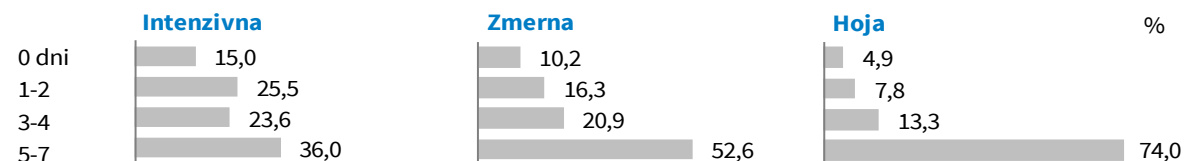
²⁾ Intenzivna telesna dejavnost vsaj 3 dni na teden po 30 minut.

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

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

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

3.3 Graf 2: **Delež prebivalcev (25-64 let) glede na pogostost telesne dejavnosti različnih intenzivnosti (na teden), Slovenija, 2012**



© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

3.3 Tabela 2: **Delež mladostnikov, ki so bili dovolj telesno aktivni (po priporočilih SZO),¹** po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2014

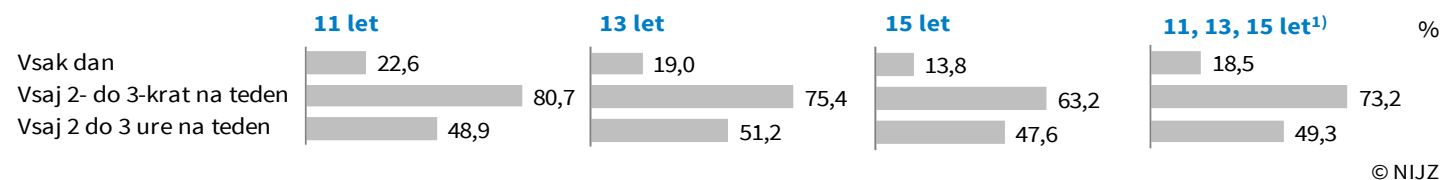
Starost			SKUPAJ
	Fantje	Dekleta	
11 let	27,4	17,6	22,6
13	24,7	13,4	19,0
15	21,4	7,2	13,8
11, 13, 15 ²⁾	24,6	12,6	18,5

%
© NIJZ

¹⁾ Vsak dan vsaj 60 minut na dan.

²⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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

3.3 Graf 3: **Delež mladostnikov, glede na pogostost telesne dejavnosti po priporočilih SZO,** pri starosti 11, 13, 15 let, Slovenija, 2014

¹⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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

3.3 Tabela 3: **Delež mladostnikov, ki so med šolskim tednom sedeli pred ekrani¹⁾ dve uri ali več na dan,** po spolu, pri starosti 11, 13, 15 let, Slovenija, 2014

Starost			SKUPAJ
	Fantje	Dekleta	
11 let	49,3	40,4	44,9
13	60,9	56,6	58,7
15	58,8	49,8	53,9
11, 13, 15 ²⁾	56,3	49,2	52,6

%
© NIJZ

¹⁾ Gledanje televizije, videoposnetkov in drugih zabavnih vsebin.

²⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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



REGIONALNE PRIMERJAVE

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

Statistična regija	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.

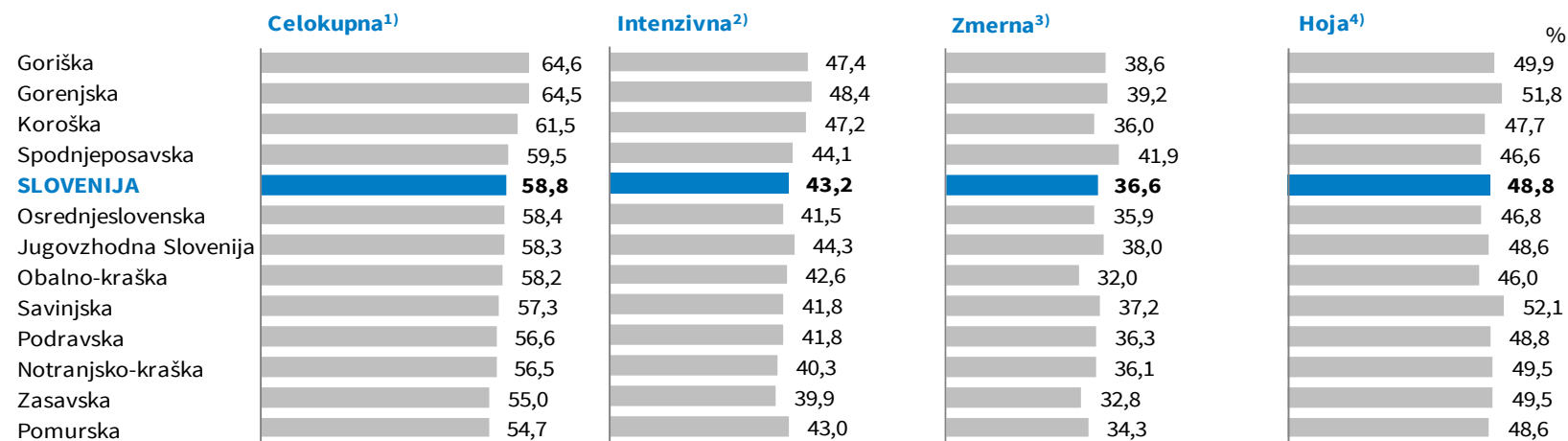
⁴⁾ Hoja vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

V letu 2012 je bil delež prebivalcev, ki so zadostno telesno dejavni, najvišji v goriški in gorenjski regiji, najnižji pa v zasavski in pomurski regiji. 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 prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po smernicah SZO** s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po statističnih regijah, Slovenija, 2012



© NIJZ

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: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

3.3 Tabela 5: **Delež prebivalcev (25-64 let) glede na pogostost telesne dejavnosti različnih intenzivnosti** (na teden), po statističnih regijah, Slovenija, 2012

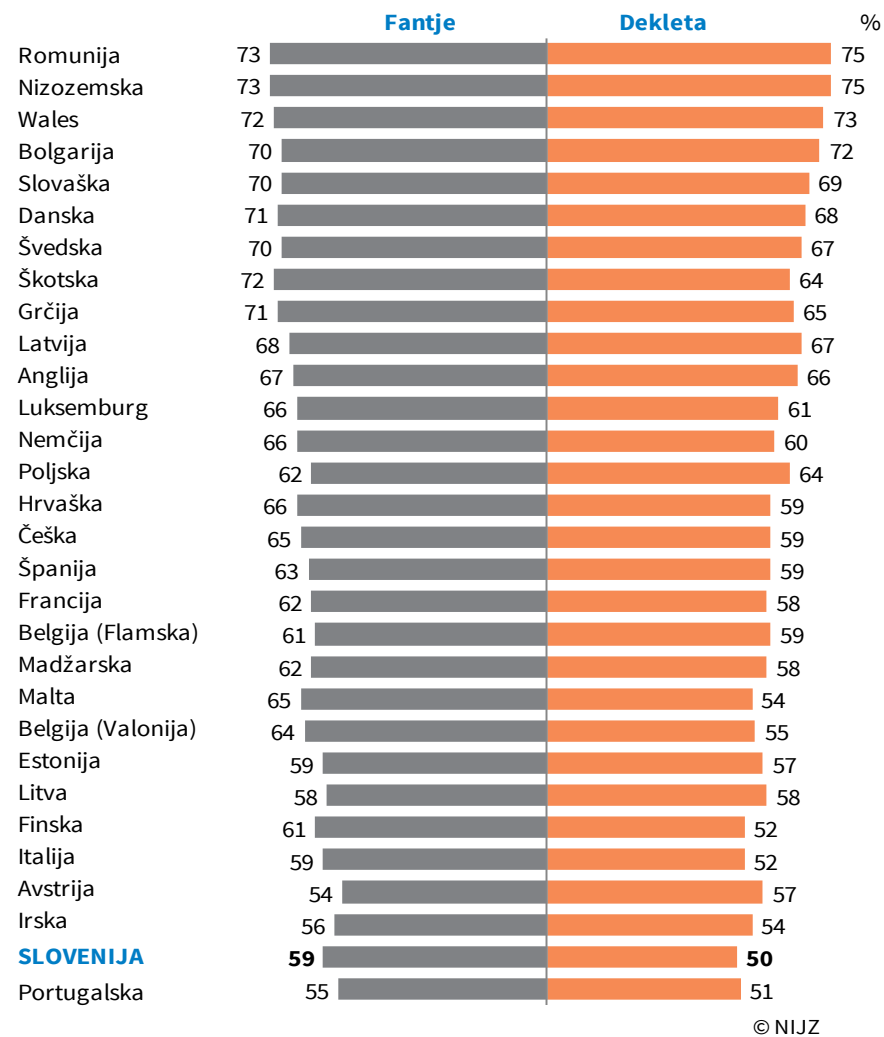
	<i>Pomurska</i>	<i>Podravska</i>	<i>Koroška</i>	<i>Savinjska</i>	<i>Zasavska</i>	<i>Spodnjeposavska</i>	<i>Jugovzhodna Slovenija</i>	<i>Osrednjeslovenska</i>	<i>Gorenjska</i>	<i>Notranjsko-kraška</i>	<i>Goriška</i>	<i>Obalno-kraška</i>	SLOVENIJA
Intenzivna													
0 dni	15,0	13,9	12,8	15,0	20,1	11,5	15,5	16,3	12,3	18,5	12,6	17,7	15,0
1-2	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	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	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	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	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	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	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	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	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: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

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



MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.3 Graf 5: Delež mladostnikov, starih 15 let, ki so sedeli pred ekrani¹⁾ dve uri na dan ali več, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014

Po podatkih raziskave iz leta 2014 je v Sloveniji delež petnajstletnikov, ki so sedeli pred ekrani 2 uri na dan ali več, znašal pri fantih 59 %, pri dekletih pa 50 %. Ugotovljeni rezultat je za Slovenijo zelo ugoden, saj je bil med najnižjimi v primerjavi z rezultati držav, sodelujočih v raziskavi.

¹⁾ Gledanje televizije, videoposnetkov in drugih zabavnih vsebin.
Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2014



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 telesna 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 Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) glede telesne dejavnosti	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 vedenja 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, 2010 in 2014. 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 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, 2010 in 2014 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije	Health behaviour in school-aged children



SEZNAM GRAFOV IN TABEL

SEZNAM GRAFOV

3.3 Graf 1: Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno 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: Delež prebivalcev (25–64 let) glede na pogostost telesne dejavnosti različnih intenzivnosti (na teden), Slovenija, 2012	3-3
3.3 Graf 3: Delež mladostnikov, glede na pogostost telesne dejavnosti po priporočilih SZO , pri starosti 11, 13, 15 let, Slovenija, 2014	3-4
3.3 Graf 4: Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno 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 mladostnikov, starih 15 let, ki so sedeli pred ekrani¹⁾ dve uri na dan ali več , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014	3-8

SEZNAM TABEL

3.3 Tabela 1: Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti in celokupno, po spolu, starosti, izobrazbi, Slovenija, 2001, 2012	3-3
3.3 Tabela 2: Delež mladostnikov, ki so bili dovolj telesno aktivni (po priporočilih SZO),¹⁾ po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2014	3-4
3.3 Tabela 3: Delež mladostnikov, ki so med šolskim tednom sedeli pred ekrani¹⁾ dve uri ali več na dan , po spolu, pri starosti 11, 13, 15 let, Slovenija, 2014	3-4
3.3 Tabela 4: Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno 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: Delež prebivalcev (25–64 let) glede na pogostost telesne dejavnosti različnih intenzivnosti (na teden), po statističnih regijah, Slovenija, 2012	3-7