



3 DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA



3.3 TELESNA DEJAVNOST

Leta 2016 je bilo približno 56 % prebivalcev primerno telesno dejavnih v skladu s priporočili za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO. Delež je bil višji pri moških (59 %) kot pri ženskah (52 %), nekoliko pa je naraščal s stopnjo izobrazbe (46 % osnovna šola, 55 % poklicna šola, 57 % srednja šola in 58 % višja šola ali več). Med statističnimi regijami sta gorenjska (60 %) in posavska (58 %) najbolj presegali slovensko povprečje (56 %).

Redna telesna dejavnost je eden ključnih dejavnikov življenjskega sloga za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Prispeva k preprečevanju številnih kroničnih bolezni ter 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 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 izjemno pomembni 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.

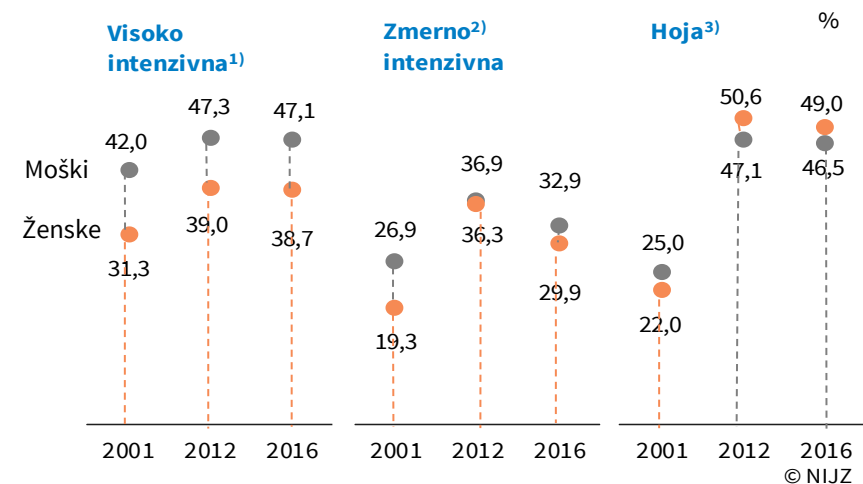
Delež zadostno telesno dejavnih (po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO) se je v letih od 2001 do 2012 povečal, v letih od 2012 do 2016 pa nekoliko zmanjšal, in sicer pri celokupni in zmerno intenzivni telesni dejavnosti ter hoji, pri visoko intenzivni telesni dejavnosti pa ostaja enak.

Najpogostejša vrsta telesne dejavnosti je bila hoja, saj je skoraj tri četrtine prebivalcev hodilo 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 27 na 18 %, v povprečju jih je vsak dan

telesno dejavnih približno 23 %. Zadostno telesno dejavnih mladostnikov (vsaj 2- do 3-krat na teden) v starosti od 11 do 15 let je povprečno 77 %. V povprečju ista starostna skupina sedi štiri ure ali več na dan (26 %), najbolj pa izstopajo petnajstletniki z 38 %.

3.3 Slika 1: Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po spolu, Slovenija, 2001, 2012, 2016



¹⁾ Visoko intenzivna telesna dejavnost vsaj 3 dni na teden po 30 minut.

²⁾ Zmerno intenzivna telesna dejavnost vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

³⁾ Hoja vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2012, 2016



3.3 Tabela 1: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO** s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti in celokupno, po spolu, starosti, izobrazbi, Slovenija, 2001, 2012, 2016

	Celokupna ¹⁾			Visoko intenzivna ²⁾			Zmerno intenzivna ³⁾			Hoja ⁴⁾			%
	2001	2012	2016	2001	2012	2016	2001	2012	2016	2001	2012	2016	
Spol													
Moški	55,9	60,6	59,3	42,0	47,3	47,1	26,9	36,9	32,9	25,0	47,1	46,5	
Ženske	43,9	56,9	52,4	31,3	39,0	38,7	19,3	36,3	29,9	22,0	50,6	49,0	
SKUPAJ	50,0	58,8	55,9	36,7	43,2	43,0	23,1	36,6	31,4	23,6	48,8	47,7	
Starostna skupina													
25-39 let	46,5	58,5	56,3	33,4	43,2	43,5	20,6	32,2	27,6	23,7	42,8	42,6	
40-54	50,4	57,7	56,1	37,2	41,8	42,4	22,7	37,3	32,5	24,6	49,9	47,8	
55-64	56,8	60,9	55,1	42,9	45,5	43,2	29,7	42,8	35,7	21,1	57,1	55,2	
Izobrazba													
Osnovna šola ali manj	58,1	54,9	45,9	45,9	44,6	37,0	31,0	37,6	30,9	27,4	53,9	48,8	
Poklicna šola	58,4	59,7	54,9	44,3	45,5	43,9	30,0	41,6	39,2	29,7	57,6	54,9	
Srednja šola	46,4	58,8	57,3	32,5	43,5	45,2	19,3	37,5	32,9	21,7	50,5	51,7	
Višja šola ali več	34,0	59,2	57,8	21,8	40,7	42,3	9,9	32,1	26,7	13,1	39,5	40,4	

¹⁾ Visoko intenzivna in zmerno intenzivna telesna dejavnost skupaj v različnih kombinacijah.

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

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

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

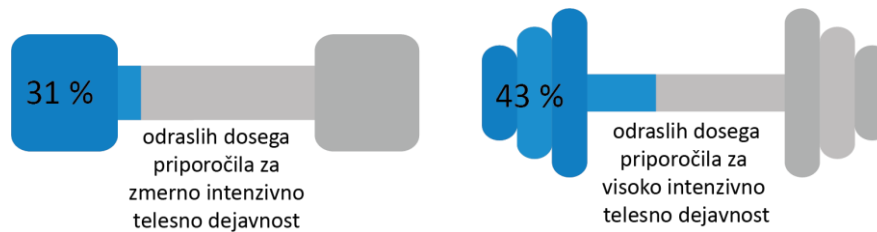
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2012, 2016

V obdobju od 2001 do 2016 se je med odraslimi prebivalci Slovenije pomembno povečal delež tistih, ki dosegajo priporočeno količino telesne dejavnosti za krepitev zdravja, vendar pa se je v obdobju od 2012 do 2016 ta delež nekoliko zmanjšal. V letu 2016 je priporočila za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih dosegala dobra polovica vprašanih (56 %).

Delež prebivalcev Slovenije, ki dosegajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije glede redne hoje, znaša 48 % in se bistveno ne razlikuje od deleža iz leta 2012. V letu 2016 je priporočila dosegal največji delež oseb s poklicno izobrazbo (55 %).

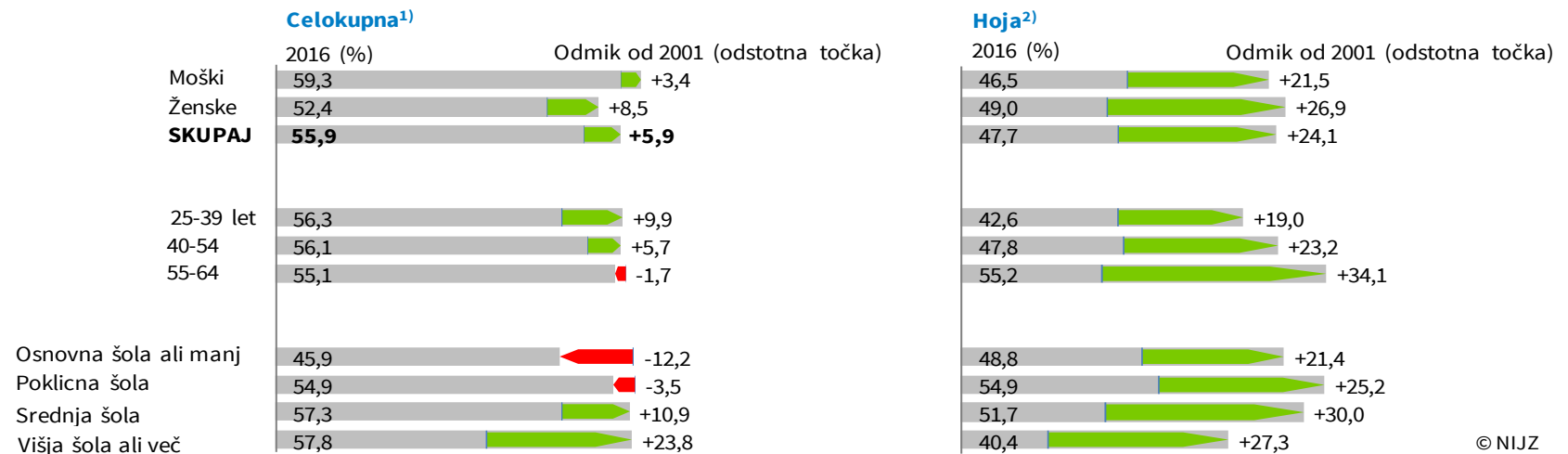


3.3 Slika 2: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO, Slovenija, 2016**



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016

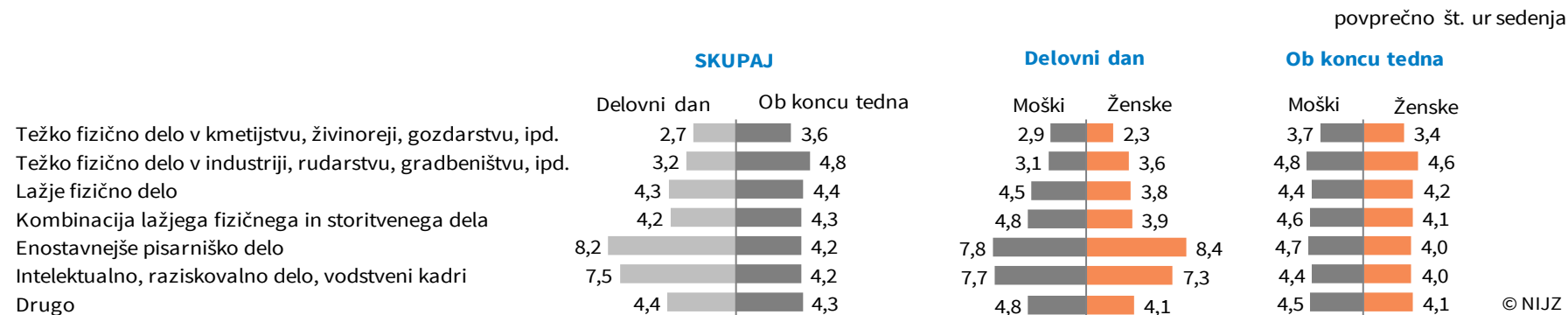
3.3 Slika 3: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO, po spolu, starosti, izobrazbi, Slovenija, 2016 in odmik od leta 2001**



¹⁾ Visoko intenzivna in zmerno intenzivna telesna dejavnost skupaj v različnih kombinacijah.

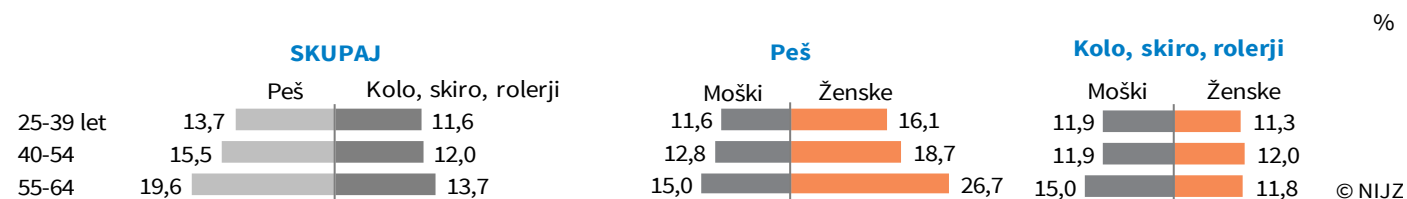
²⁾ Hoja vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2016

3.3 Slika 4: **Delež prebivalcev (25–64 let) glede na povprečno število ur sedenja**, po spolu in vrsti dela, Slovenija, 2016

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016

Prebivalci Slovenije na običajen delovni dan v povprečju presedijo pet ur, ob koncu tedna pa dobre štiri ure na dan. Na količino sedenja najbolj vpliva vrsta dela, ki ga opravljajo.

3.3 Slika 5: **Delež prebivalcev (25–64 let) glede na aktivne oblike transporta na delo oz. študij** po starostnih skupinah in spolu, Slovenija, 2016

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016

Prebivalci Slovenije še vedno najpogosteje uporabljajo pasivne oz. motorizirane oblike transporta na delo oz. študij (82 %). Aktivne oblike transporta, ne glede na starost, pogosteje uporabljajo ženske.



3.3 Tabela 2: **Delež mladostnikov, ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost otrok in mladostnikov SZO¹⁾, po spolu, pri starostih 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2010, 2014, 2018**

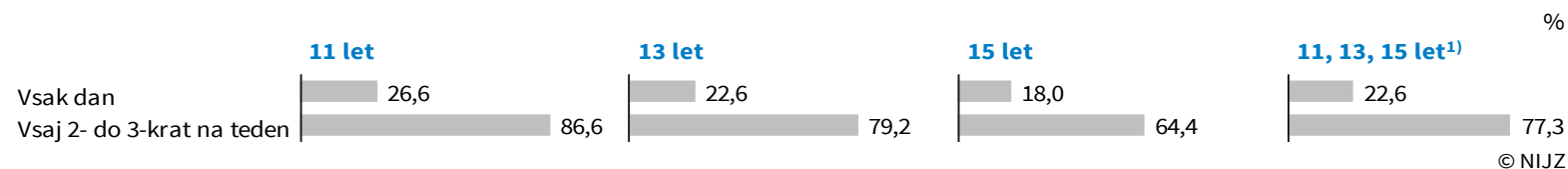
Starost	2010			2014			2018		
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ
11 let	31,3	19,5	25,5	27,4	17,6	22,6	30,8	22,3	26,6
13 let	24,9	14,9	20,1	24,7	13,4	19,0	28,0	17,0	22,6
15 let	20,4	10,4	15,4	21,4	7,2	13,8	23,8	11,4	18,0
11-15 let ²⁾	25,5	14,9	20,3	24,6	12,6	18,5	27,6	17,2	22,6

¹⁾ Vsak dan vsaj 60 minut na dan.

²⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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

3.3 Slika 6: **Delež mladostnikov glede na pogostost telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost otrok in mladostnikov SZO pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2018**



¹⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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

3.3 Tabela 3: **Delež mladostnikov, ki so med šolskimi dnevi v prostem času sedeli 4 ure ali več na dan¹⁾, po spolu, pri starostih 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2018**

Starost	Fantje	Dekleta	SKUPAJ
11 let	14,0	14,9	14,4
13	25,6	24,9	25,2
15	34,3	43,3	38,5
11, 13, 15 ²⁾	24,4	26,8	25,6

¹⁾ Gledanje televizije, uporaba računalnika, mobilnega telefona, vožnja z avtomobilom ali avtobusom, sedenje, klepetanje, hranjenje, učenje; dejavnosti, ki potekajo sočasno, se štejejo samo enkrat.

²⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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



REGIONALNE PRIMERJAVE

3.3 Tabela 4: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO** s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2012, 2016

	Celokupna ¹⁾			Visoko intenzivna ²⁾			Zmerno intenzivna ³⁾			Hoja ⁴⁾			%
	2001	2012	2016	2001	2012	2016	2001	2012	2016	2001	2012	2016	
Pomurska	54,8	54,7	54,8	43,6	43,0	44,8	24,5	34,3	33,4	27,3	48,6	47,3	
Podravska	52,0	56,6	54,1	38,5	41,8	40,5	24,1	36,3	30,0	27,6	48,8	48,9	
Koroška	50,9	61,5	57,7	41,8	47,2	46,1	21,0	36,0	37,6	25,5	47,7	53,1	
Savinjska	54,9	57,3	56,4	41,4	41,8	44,3	28,0	37,2	33,4	26,0	52,1	49,4	
Zasavska	49,7	55,0	55,5	35,5	39,9	42,0	22,1	32,8	30,0	24,3	49,5	45,9	
Posavska	60,7	59,5	57,9	47,5	44,1	44,7	26,9	41,9	34,5	25,0	46,6	50,3	
Jugovzhodna Slovenija	55,9	58,3	52,7	41,4	44,3	39,1	26,8	38,0	27,6	23,1	48,6	47,8	
Osrednjeslovenska	42,2	58,4	56,7	29,9	41,5	42,9	17,7	35,9	30,1	20,6	46,8	45,0	
Gorenjska	51,3	64,5	60,0	36,5	48,4	47,9	24,0	39,2	32,3	22,4	51,8	47,8	
Primorsko-notranjska	54,1	56,5	51,8	38,1	40,3	41,5	30,1	36,1	30,3	21,2	49,5	46,8	
Goriška	49,4	64,6	55,8	35,8	47,4	42,5	23,9	38,6	33,0	19,6	49,9	47,8	
Obalno-kraška	43,4	58,2	54,7	28,6	42,6	41,4	21,3	32,0	32,0	20,6	46,0	49,2	
SLOVENIJA	50,0	58,8	55,9	36,7	43,2	43,0	23,1	36,6	31,4	23,6	48,8	47,7	

¹⁾ Visoko intenzivna in zmerno intenzivna telesna dejavnost skupaj v različnih kombinacijah.

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

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

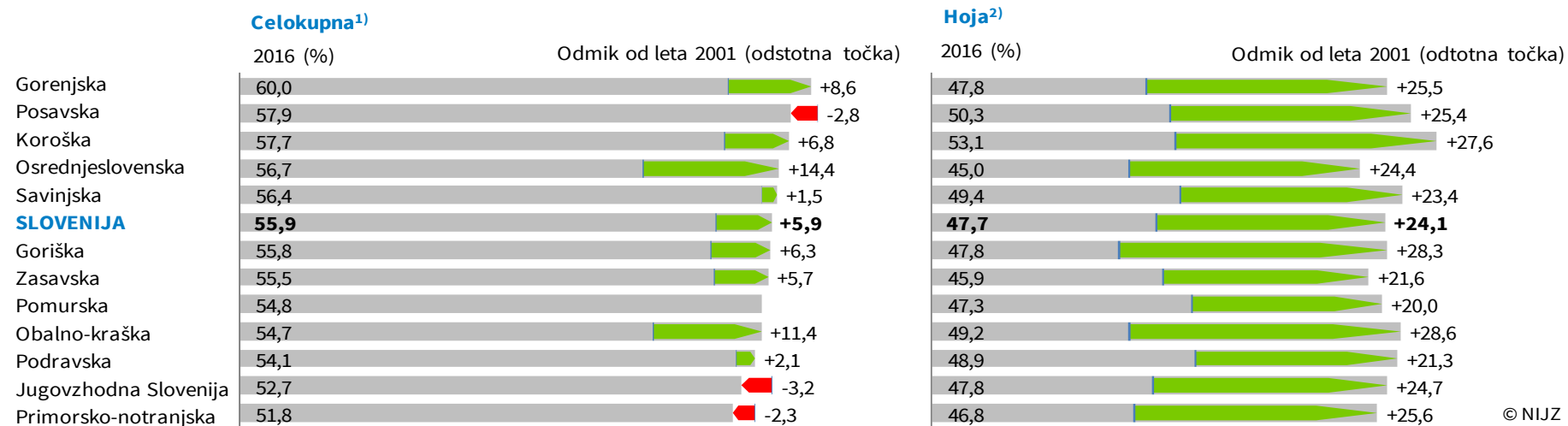
⁴⁾ Hoja vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2012, 2016

V letu 2016 je bil delež prebivalcev, ki so zadostno telesno dejavni, najvišji v gorenjski in posavski regiji, najnižji pa v jugovzhodni Sloveniji in primorsko-notranjski regiji. V pomurski regiji se delež od leta 2001 do 2016 praktično ni spremenil, v posavski regiji, jugovzhodni Sloveniji in primorsko-notranjski se je malenkostno znižal, medtem ko se je v vseh ostalih regijah povečal.



3.3 Slika 7: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO** s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po statističnih regijah, Slovenija, 2016 in odmik od leta 2001



© NIJZ

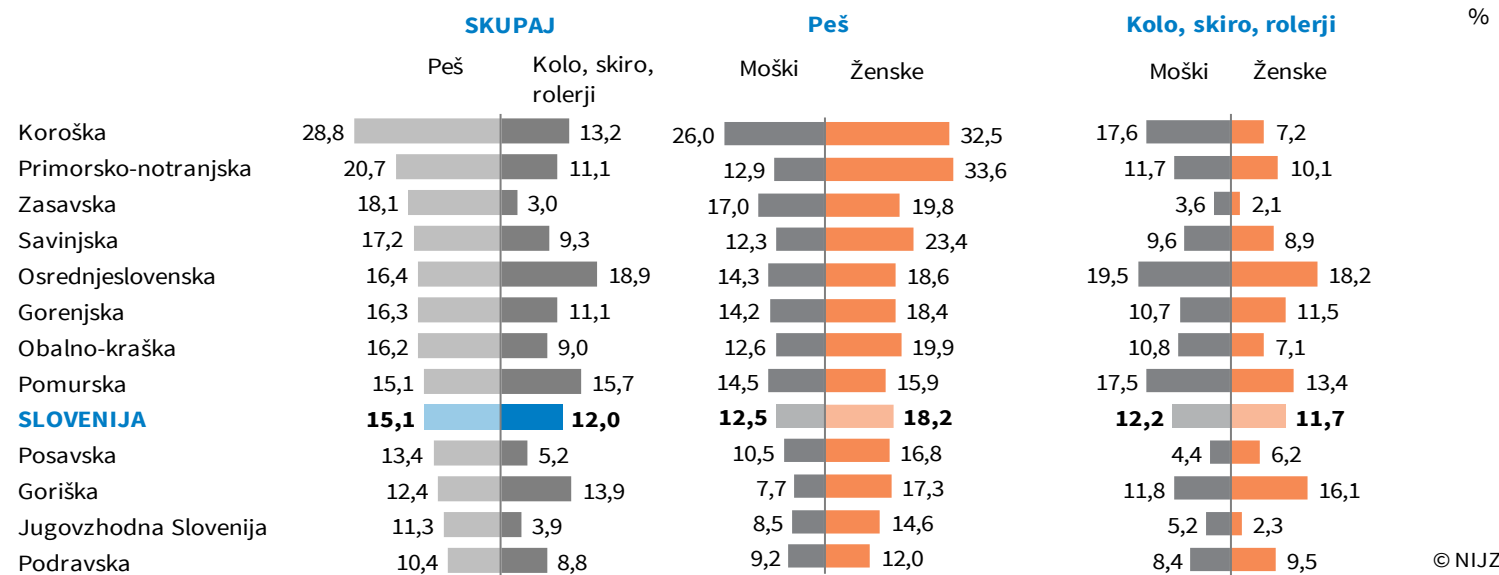
¹⁾ Visoko intenzivna in zmerno intenzivna telesna dejavnost skupaj v različnih kombinacijah.

²⁾ Hoja vsaj 5 dni na teden po 30 minut.

Vir: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2016



3.3 Slika 8: Delež prebivalcev (25-64 let) glede na aktivne oblike transporta na delo oz. študij, po statističnih regijah, Slovenija, 2016

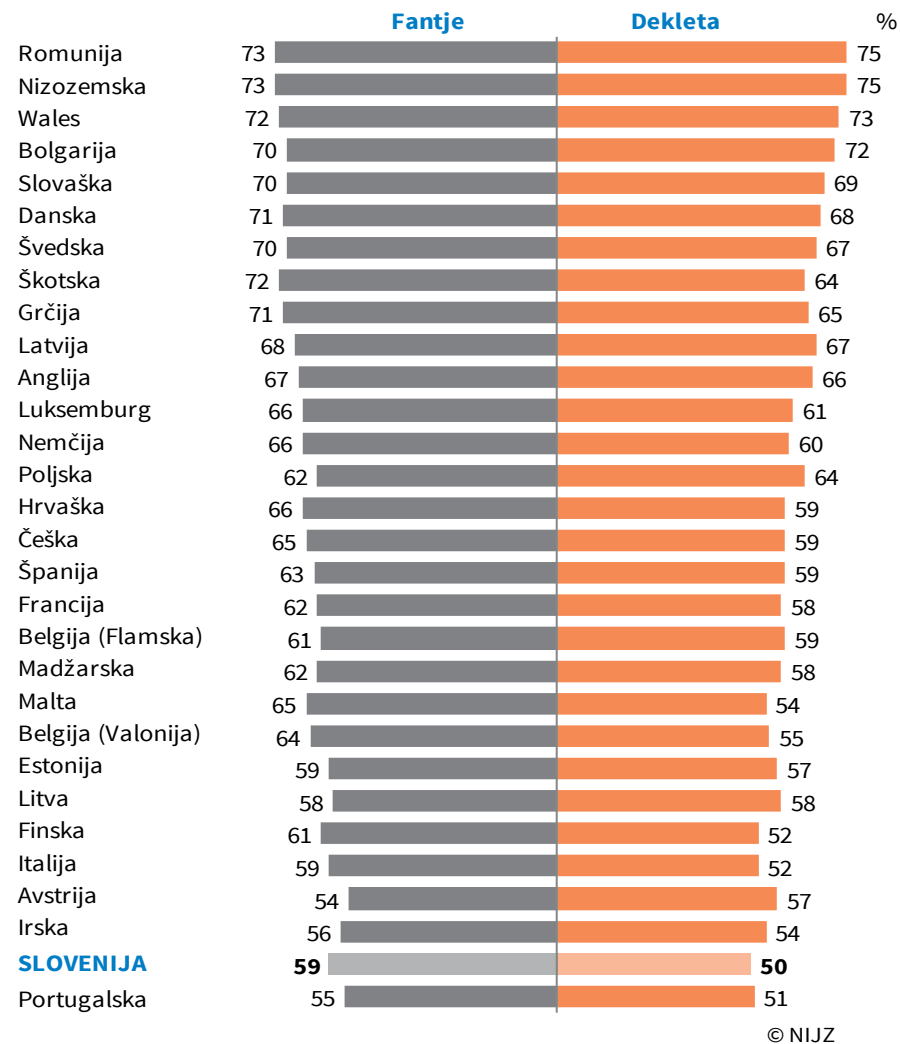


© NIJZ

Vir: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016



MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.3 Slika 9: 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 2014 (HBSC),

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1, 03. 10. 2019; Podatki so isti kot v Nacionalnem statističnem letopisu 2017



DEFINICIJE

Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
ZITD	Zmerno intenzivna telesna dejavnost	Zmerno intenzivna telesna dejavnost je telesna dejavnost, 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 intenzivno telesno dejavnost izvajajo vsaj 30 minut na dan, ne glede na namen.	Moderate physical activity
VITD	Visoko intenzivna telesna dejavnost	Visoko intenzivna telesna dejavnost je telesna dejavnost, 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 visoko intenzivno telesno dejavnost izvajajo vsaj 30 minut na dan 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 in po opravkih).	V analizi so bili upoštevani samo anketiranci, ki hojo izvajajo vsaj 30 minut na dan, 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 (ZITD) in visoko intenzivno telesno dejavnost (VITD) v različnih kombinacijah. Osnova za kombinacije so priporočila za telesno dejavnost za krepitev zdravja SZO.	<p>Povsem natančna kategorizacija glede na priporočila za telesno dejavnost za krepitev zdravja 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 VITD; - vsaj 1 dan z najmanj 30 min ZITD + vsaj 3 dnevi z najmanj 30 min VITD; - vsaj 2 dneva z najmanj 30 min ZITD + vsaj 2 dni z najmanj 30 min VITD; - vsaj 3 dnevi z najmanj 30 min ZITD + vsaj 1 dan z najmanj 30 min VITD; - vsaj 4 dnevi z najmanj 30 min ZITD + vsaj 1 dan z najmanj 30 min VITD; - vsaj 5 dni z najmanj 30 min ZITD. 	Total physical activity	
Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za telesno dejavnost za krepitev zdravja	Minimalna (zadostna) priporočena količina telesne dejavnosti za krepitev zdravja odraslih, starejših od 18 let, je zmerno intenzivna telesna dejavnost v skupnem trajanju vsaj 150 minut na teden (npr. vsaj 5 dni na teden po 30 minut na dan, opravljeno v enem kosu ali razdeljeno na enote, dolge vsaj 10 minut) ali visoko intenzivna telesna dejavnost v skupnem trajanju vsaj 75 minut na teden (npr. vsaj 3 dni na teden po 25 minut na dan). Mogoče so tudi različne kombinacije obeh intenzivnosti.	WHO recommendations		



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
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, 2012 in 2016. 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 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 2016 je bilo vključenih 15.639 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja (15. maja 2016) stari od 25 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 15. maja 2016 do konca septembra 2016. Pri analizi trendov so bili prebivalci v starosti 65–74 let zaradi primerljivosti s podatki iz let 2001 in 2004 izključeni. Podatki za leto 2016 so objavljeni v publikaciji na spletni strani NIJZ: http://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf	CINDI Health Monitor Survey
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, 2014 in 2018. 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 SLIK IN TABEL

SEZNAM SLIK

3.3 Slika 1: Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po spolu, Slovenija, 2001, 2012, 2016	3-2
3.3 Slika 2: Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO , Slovenija, 2016.....	3-4
3.3 Slika 3: Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO , po spolu, starosti, izobrazbi, Slovenija, 2016 in odmik od leta 2001	3-4
3.3 Slika 4: Delež prebivalcev (25–64 let) glede na povprečno število ur sedenja , po spolu in vrsti dela, Slovenija, 2016.....	3-5
3.3 Slika 5: Delež prebivalcev (25–64 let) glede na aktivne oblike transporta na delo oz. študij po starostnih skupinah in spolu, Slovenija, 2016	3-5
3.3 Slika 6: Delež mladostnikov glede na pogostost telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost otrok in mladostnikov SZO pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2018.....	3-6
3.3 Slika 7: Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po statističnih regijah, Slovenija, 2016 in odmik od leta 2001	3-8
3.3 Slika 8: Delež prebivalcev (25-64 let) glede na aktivne oblike transporta na delo oz. študij , po statističnih regijah, Slovenija, 2016	3-9
3.3 Slika 9: Delež mladostnikov, starih 15 let, ki so sedeli pred ekrani¹⁾ dve uri na dan ali več , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014	3-10

SEZNAM TABEL

3.3 Tabela 1: Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti in celokupno, po spolu, starosti, izobrazbi, Slovenija, 2001, 2012, 2016	3-3
3.3 Tabela 2: Delež mladostnikov, ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost otrok in mladostnikov SZO¹⁾ , po spolu, pri starostih 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2010, 2014, 2018	3-6
3.3 Tabela 3: Delež mladostnikov, ki so med šolskimi dnevi v prostem času sedeli 4 ure ali več na dan¹⁾ , po spolu, pri starostih 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2018.....	3-6
3.3 Tabela 4: Delež prebivalcev (25–64 let), ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti po priporočilih za telesno dejavnost za krepitev zdravja odraslih SZO s telesno dejavnostjo različnih intenzivnosti, ne glede na namen, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2012, 2016	3-7