



## **Vprašalnik o spanju, sedenju in telesni dejavnosti (SST)**

Priročnik za uporabo

**Vprašalnik je prosto dostopen za uporabo.**

**Naslov:** Vprašalnik o spanju, sedenju in telesni dejavnosti (SST): Priročnik za uporabo

**Avtorja:** Kaja Kastelic<sup>1,2</sup> in Nejc Šarabon<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovenija

<sup>2</sup> Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju, Slovenija

<sup>3</sup> InnoRenew CoE, Slovenija

**Inštitucija:** Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju

**Leto:** 2022

**Kontakt:** [DABQ@fvz.upr.si](mailto:DABQ@fvz.upr.si)

### **Prenesi vprašalnik**

[Hrvaška različica](#)

[Angleška različica](#)

[Nemška različica](#)

[Slovenska različica](#)

### **Prenesi program za analizo**

[SSTanalizator 3.0](#)

# Kazalo vsebine

O Vprašalniku SST	3
Pregled nad domenami in dimenzijami Vprašalnika SST	3
Spanje	
Na delovnem mestu	
Pot na delo in z dela	
Izven delovnega mesta	
Koncept in značilnost Vprašalnika SST	5
SSTanalizator za čiščenje in analizo podatkov	5
Primarni rezultati	
Sekundarni rezultati	
Navodila za vnos podatkov	
Navodila za preverjanje veljavnosti vnosov in čiščenje podatkov	
Navodila za izvoz rezultatov	
O izračunih SSTanalizatorja	
Predlogi za nadaljnjo analizo podatkov iz Vprašalnika SST	11
Slovar	12
Priloge	13
Priloga 1. Veljavna oblika/območje vnosa podatkov v SSTanalizator.	
Priloga 2. Vprašalnik o spanju, sedenju in telesni dejavnosti (SST).	

## O Vprašalniku SST

Vprašalnik o spanju, sedenju in telesni dejavnosti (SST) je samo-poročan vprašalnik, ki sprašuje po spanju, sedentarnem vedenju in telesni dejavnosti v zadnjih sedmih dneh. Razvit je bil zaradi potrebe po dostopnem orodju za vrednotenje gibalnih vedenj, ki tvorijo dan (24 ur). Sestoji iz osnovnih 14-ih vprašanj, nekatera od njih spremljajo dodatna podvprašanja. Primarno je bil razvit za odraslo populacijo, vendar ga lahko izpolnjujejo tudi mladostniki in starejši odrasli. Vprašalnik nudi bogat vpogled v 24-urna gibalna vedenja na delovnem mestu in izven njega. Posebnost Vprašalnika SST je v tem, da seštevek vseh zajetih dnevnih gibalnih vedenj rezultira v natanko 24 ur.

Vprašalnik SST je bil zasnovan za namen epidemiološkega raziskovanja, spremljanja populacij in promocije zdravega življenjskega sloga med odraslimi. Razvit in testiran je bil kot samo-poročan vprašalnik, ki ga anketiranec izpolni samostojno. Kakršnakoli dodatna navodila za anketiranca niso potrebna. Vprašalnik SST je na voljo v papirnati in v spletni obliki. Vprašalnik v papirnati obliki je prosto dostopen [tukaj](#). Za možnost uporabe spletnega vprašalnika v vaših projektih nas kontaktirajte na [DABQ@fvz.upr.si](mailto:DABQ@fvz.upr.si). Predviden čas izpolnjevanja Vprašalnika SST je 5-20 minut.

## Pregled nad domenami in dimenzijami Vprašalnika SST

### Spanje

Vprašalnik SST zajema naslednje informacije o domeni spanja: časovno okno spanja, trajanje spanja, čas potreben za zaspati, budnost med spanjem, trajanje dremežev in čas v postelji.

### Na delovnem mestu

Vprašalnik SST zajema naslednje informacije o domeni na delovnem mestu: zaposlitveni status, tip urnika dela, razmerje med delovnimi dnevi in dela prostimi dnevi, časovno okno in trajanje delovnega časa, trajanje sedentarnega vedenja na delovnem mestu, trajanje nizko intenzivne telesne dejavnosti na delovnem mestu in trajanje zmerno-visoko intenzivne telesne dejavnosti na delovnem mestu.

### Pot na delo in z dela

Vprašalnik SST zajema naslednje informacije o domeni poti na delo in z dela: način prevoza na delo in z dela, trajanje poti na delo in z dela, trajanje sedentarnega vedenja na poti na delo in z dela, trajanje nizko intenzivne telesne dejavnosti na poti na delo in z dela ter trajanje zmerno-visoko intenzivne telesne dejavnosti na poti na delo in z dela.

### Izven delovnega mesta

Vprašalnik SST zajema naslednje informacije o domeni izven delovnega mesta (brez poti na delo in z dela): čas izven delovnega mesta, trajanje sedentarnega vedenja izven delovnega mesta, trajanje nizko intenzivne telesne dejavnosti izven delovnega mesta, trajanje zmerno-visoko intenzivne telesne dejavnosti izven delovnega mesta, vključno s trajanjem prostočasne rabe

zaslonskih medijev, hoje, udejstvovanja v športih aktivnostih, številom dni udejstvovanja v vadbi za krepitev mišic in trajanje udejstvovanja v drugih fizično napornejših aktivnostih, ki niso del rekreacije ali športa.

## Koncept in značilnosti Vprašalnika SST

Vprašalnik SST je sestavljen iz uvodnih vprašanj v zvezi z zaposlitvijo, ki jim sledijo štiri sklopi vprašanj, ki se nanašajo na posameznikov 1) čas spanja, 2) čas na delovnem mestu, 3) čas porabljen za pot na delo in z dela ter 4) ostali čas izven delovnega mesta. Vprašanja vezana na čas budnosti sprašujejo po sedentarnem vedenju in zmerno-visoko intenzivni telesni dejavnosti po domenah. Nizko intenzivna telesna dejavnost po domenah se izračuna kot preostanek časa do skupnega časa v specifični domeni. Vprašalnik SST upošteva, da so dnevna gibalna vedenja (t.j. spanje, sedentarno vedenje, telesna dejavnost) medsebojno izključujoče komponente 24-urnega dne ter da smo vsak trenutek dneva bodisi telesno dejavni, sedentarni ali pa spimo.

Nekatera vprašanja v Vprašalniku SST so prilagojena posameznikovemu zaposlitvenemu statusu (t.j. zaposlen ali nezaposlen) in tipu njegovega urnika dela (t.j. standardni ali nestandardni). Zaposleni posamezniki z nestandardnim urnikom dela (t.j. izmensko delo, deljeni delovni čas ali nočno delo) niso vprašani po uri spanja in dela (saj so njihovi urniki izrazito spreminjajoči), temveč so vprašani neposredno po trajanju njihovega spanja in dela. Nezaposleni posamezniki preskočijo izpolnjevanje sklopa vprašanj o času na delovnem mestu ter poti na delo in z dela, tako da izpolnjujejo le sklopa vprašanj o času spanja in času budnosti. Dodatno, vprašanja za zaposlene, ki se nanašajo na delovne dni in dela proste dni, se za nezaposlene nanašajo na dni med tednom (pon-pet) in med vikendom (sob-ned). Tako prilagojena vprašanja se avtomatsko prikazujejo v spletni obliki Vprašalnika SST, medtem ko so v papirnati obliki označbe ob vsakem vprašanju, ki anketiranca vodi skozi vprašanja na katera naj odgovori.

## SSTanalizator za čiščenje in analizo podatkov

Podatke pridobljene z Vprašalnikom SST je potrebno očistiti in analizirati na standardiziran način ob uporabi namenskega orodja SSTanalizator (okolje Microsoft Excel). Orodje sestoji iz 1) vnosnega polja, kamor uporabnik vnese podatke, 2) validacijskega polja, ki uporabnika opozori na neveljavne vnose in 3) polja s primarnimi in sekundarnimi rezultati. SSTanalizator je prosto dostopen [tukaj](#).

### Primarni rezultati

Povprečen dan v tednu:

- spanje (min/dan)
- sedentarno vedenje (min/dan)
- nizko intenzivna telesna dejavnost (min/dan)
- zmerno-visoko intenzivna telesna dejavnost (min/dan)

## **Sekundarni rezultati**

Kazalniki spanja:

- čas v postelji (min/dan)
- čas potreben za zaspati (min/dan)
- budnost med spanjem (min/dan)
- dremeži (min/dan)

Na delovnem mestu:

- čas na delovnem mestu (min/delovni dan)
- sedentarno vedenje na delu (min/delovni dan)
- nizko intenzivna telesna dejavnost na delu (min/delovni dan)
- zmerno-visoko intenzivna telesna dejavnost na delu (min/delovni dan)

Pot na delo in z dela:

- čas porabljen za pot (min/delovni dan)
- sedentarno vedenje med potjo (min/delovni dan)
- nizko intenzivna telesna dejavnost med potjo (min/delovni dan)
- zmerno-visoko intenzivna telesna dejavnost med potjo (min/delovni dan)

Ostali čas izven delovnega mesta na delovni dan:

- ostali čas izven dela na delovni dan (min/delovni dan)
- ostalo sedentarno vedenje izven dela na delovni dan (min/delovni dan)
- ostala telesna dejavnost izven dela na delovni dan (min/delovni dan)

Povprečen delovni dan:

- spanje na delovni dan (min/delovni dan)
- sedentarno vedenje na delovni dan (min/delovni dan)
- telesna dejavnost na delovni dan (min/delovni dan)

Povprečen dela prost dan:

- spanje na dela prost dan (min/dela prost dan)
- sedentarno vedenje na dela prost dan (min/dela prost dan)
- telesna dejavnost na dela prost dan (min/dela prost dan)

Aktivnosti izven dela:

- hoja – nizka intenzivnost (min/dan)
- hoja – zmerno-visoka intenzivnost (min/dan)
- šport – nizka intenzivnost (min/dan)
- šport – zmerno-visoka intenzivnost (min/dan)
- druge fizično napornejše aktivnosti – nizka intenzivnost (min/dan)
- druge fizično napornejše aktivnosti – zmerno-visoka intenzivnost (min/dan)
- prostočasna raba zaslonskih medijev (min/dan)
- vadba za krepitev mišic (št. dni/teden)

## Navodila za vnos podatkov

Podatke posameznega anketiranca zajete z Vprašalnikom SST je potrebno vnesti v zavihek SSTanalizatorja, ki odgovarja njegovemu zaposlitvenemu statusu in urniku dela. Uporabnik pridobi slednje informacije iz uvodnih vprašanj (kodiranih kot U1 in U3). Obstajajo trije zavihki, ki so namenjeni vnosu podatkov od 1) zaposlenih s standardnim urnikom dela, 2) zaposlenih z nestandardnim urnikom dela in 3) nezaposlenih.

Vsako vprašanje/odgovor v Vprašalniku SST ima edinstveno kodo, ki sestoji iz črke (ki ponazarja kateremu sklopu vprašanje pripada) in zaporedne številke (Slika 1). Uporabnik naj vnese podatke v SSTanalizator na način, da se imena stolpcev ujemajo s kodo vprašanja/odgovora. Vsaka vrstica naj vsebuje podatke o enem anketirancu. Vsaka celica ima pred-definirano veljavno obliko vnosa podatkov in območja, ki jih lahko najdete v Prilogi 1. Celice so oblikovane kot »Splošno«, z nekaj izjemami: celice v stolpcu »Datum« so oblikovane kot »Kratka oblika datuma (dd/mm/yyyy)« in celice v stolpcih »S1.1\_wd«, »S1.1\_nw«, »S1.2\_wd«, »S1.2\_nw«, »D1.1«, »D1.2«, »S1.1\_mf«, »S1.1\_ss«, »S1.2\_mf«, »S1.2\_ss« so oblikovane kot »Po meri (hh:mm)«. Uporabnik naj zagotovi, da takšno oblikovanje celic ostane tudi po vnosu podatkov. Vse ostale celice v SSTanalizatorju so zaščitene pred spremembami. Po tem ko uporabnik vnese podatke v vse celice ene vrstice znotraj polja za vnos podatkov, se prikaže sporočilo v polju za validacijo (pomni, če je bil odgovor na osnovno vprašanje »ne«, morajo biti vneseni odgovori na njegova podvprašanja 0).

Slika 1: Polje za vnos podatkov.

NAVODILO: V ta zavihek vnesite odgovore iz vprašalnika (za zaposlene s standardnim delovnim časom). Pazite, da se imena stolpcev ujemajo s kodo vprašanja/odgovora. Vrstica 4 služi kot primer zahtevane oblike vnosa podatkov. Rezultati se izpišejo, ko vnesete odgovore v vse celice posamezne vrstice.

Koda	ID	Datum	U2	S1.1_dd	S1.1_pd	S1.2_dd	S1.2_pd	S2	S3	S3.1	S3.2	S4	S4.1
0	S_01	30/11/2019	3	21:00	22:00	06:00	07:15	15	da	2	20	da	2
1	S_01	29/11/2019	4	21:10	22:00	06:00	07:15	15	da	2	20	da	2
2	S_02	29/11/2019	3	21:30	22:10	06:20	07:35	10	da	2	20	ne	0
3	S_03	30/11/2019	5	22:00	22:00	06:10	05:15	10	da	1	20	ne	0
4	S_04	30/11/2019	3	21:20	22:30	07:00	07:15	5	ne	0	0	da	1
5	S_05	30/11/2019	5	21:00	22:00	06:00	07:15	5	ne	0	0	da	2
6	S_06	30/11/2019	5	21:00	22:00	07:00	07:00	15	ne	0	0	da	2

## Navodila za preverjanje veljavnosti vnosov in čiščenje podatkov

Polje za validacijo vključuje informacijo o tem ali je vnos podatkov iz Vprašalnika SST veljaven ali neveljaven. V primeru neveljavnega vnosa se dodatno izpiše razlog neveljavnosti (Slika 2). Uporabnik naj sledi validacijskemu opozorilu in popravi vnos podatkov skladno z izpisanim navodilom. Če to ni možno, se dotični izpolnjeni Vprašalnik SST smatra za neveljavnega in ga je potrebno izbrisati.

**Slika 2:** Polje za validacijo.

Valjavnost	Razlog
Neveljaven	Neveljaven vnos: L5.1, L5.2.
Veljaven	
Veljaven	
Neveljaven	Prekrivanje ur spanja in dela.
Veljaven	
Veljaven	

Obstajajo štiri vrste opozoril o razlogih za neveljavnost:

- Neveljaven vnos
- Neveljaven vnos v sklopu
- Prekrivanje ur spanja in dela
- Delo+pot+spanje > 24h

Opozorilo »Neveljaven vnos« je opremljeno z informacijo o kodi vprašanja/odgovora, kjer je bil prepoznan posamičen neveljaven vnos. Uporabnik naj preveri veljavno obliko in veljaven obseg vnosa podatkov za specifično celico (glej Prilogo 1) in popravi vnos, če je to potrebno. Uporabnik naj prav tako upošteva, da če je bil odgovor na osnovno vprašanje »ne«, morajo biti vneseni odgovori na njegova podvprašanja 0.

Opozorilo »Neveljaven vnos v sklopu« je opremljeno z informacijo o sklopu znotraj katerega je bil prepoznan neveljaven vnos.

- Če je bil neveljaven vnos prepoznan v sklopu »S«, naj uporabnik preveri vnose v celicah S1.1 in S1.2 (izračunan čas v postelji mora biti v območju 0 – 1000 minut). Če je bila storjena očitna napaka v zapisu »hh:mm« (na primer, poročan hh:mm v obliki am / pm), naj uporabnik ustrezno popravi vnos podatkov.
- Če je bil neveljaven vnos prepoznan v sklopu »D«, naj uporabnik preveri vnose v celicah U2 in D3.1 (kršen je bil pogoj  $U2 \leq D3.1$ ) ali pa je izračunana vsota časa sedentarnega vedenja in telesne dejavnosti na delovnem mestu presegla dnevni delovni čas za vsaj 2-kratnik. Uporabnik naj popravi vnos, če je to potrebno.
- Če je bil neveljaven vnos prepoznan v sklopu »P«, naj uporabnik preveri vnose v celicah P1.1 in P1.2 (kršen je bil pogoj  $P1.2 \leq P1.1$ ). Uporabnik naj popravi vnos, če je to potrebno.
- Če je bil neveljaven vnos prepoznan v sklopu »L«, je izračunana vsota časa sedentarnega vedenja in telesne dejavnosti izven delovnega mesta presegla dnevni čas izven delovnega mesta za vsaj 2-kratnik. Uporabnik naj popravi vnos, če je to potrebno.

Opozorilo »Prekrivanje ur spanja in dela« se pojavi, če se čas spanja in dela prekrivata. Uporabnik naj preveri vnose v celicah S1.1 in S1.2 ter D1.1 in D1.2 (čas spanja in dela se ne smeta prekrivati). Če je bila storjena očitna napaka v zapisu »hh:mm« (na primer, poročan hh:mm v obliki am / pm), naj uporabnik ustrezno popravi vnos podatkov.



Opozorilo »Delo+pot+spanje > 24h« se pojavi, če je izračunana vsota časa na delovnem mestu, časa porabljenega za pot na delo in z dela ter časa spanja preseгла 24 ur. Uporabnik naj popravi vnosi, če je to potrebno.

Če so vsi vnosi veljavni, se izpišejo primarni in sekundarni rezultati (Slika 3).

**Slika 3:** Polje z rezultati.

		PRIMARNI REZULTATI				SEKUNDARNI REZULTATI						
		Povprečen dan v tednu (min/dan)				Kazalniki spanja (min/dan)				Na delovnem mestu (min/delovni dan)		
ID	Datum	Spanje	Sedentarno vedenje	Nizko intenzivna telesna dejavnost	Zmerno-visoko intenzivna telesna dejavnost	Čas v postelji	Čas potreben za zaspati	Budnost med spanjem	Dremeži	Čas na delovnem mestu	Sedentarno vedenje na delu	Nizko intenzivna telesna dejavnost na delu
S_01	29/11/2019	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
S_02	29/11/2019	534	363	469	73	550	10	6	0	750	90	564
S_03	30/11/2019	461	270	649	60	474	10	3	0	750	90	602
S_04	30/11/2019	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
S_05	30/11/2019	552	242	586	60	557	5	0	13	570	68	444
S_06	30/11/2019	581	239	560	60	596	15	0	13	630	76	497

### Navodila za izvoz rezultatov

Priporočamo, da uporabnik kopira polje z rezultati iz SSTanalizatorja in ga prilepi (kot Vrednosti (V)) v nov Excelov delovni zvezek (\* .xlsx) za namen nadaljnje obdelave podatkov. Zaokroževanje rezultatov je prepuščeno uporabnikovim nadaljnjim odločitvam glede obdelave podatkov.

### O izračunih znotraj SSTanalizatorja

**Povprečen dan v tednu.** Trajanje spanja je izračunano na podlagi informacij o času v postelji (S1.1 in S1.2), času potrebnem za zaspati (S2), trajanju budnosti med spanjem (S3.1 in S3.2) in trajanju dremežev (S4.1 in S4.2) (za zaposlene z nestandardnim urnikom dela je ocenjen neposredno z enim vprašanjem (S1)). Trajanje sedentarnega vedenja je vsota sedentarnega vedenja na delovnem mestu, med potjo na delo in z dela ter izven delovnega mesta (za kode glej spodaj). Trajanje zmerno-visoko intenzivne telesne dejavnosti je vsota zmerno-visoko intenzivne telesne dejavnosti na delovnem mestu, med potjo na delo in z dela ter izven delovnega mesta (opisne kode glej spodaj). Trajanje nizko intenzivne telesne dejavnosti je vsota nizko intenzivne telesne dejavnosti na delovnem mestu, med potjo na delo in z dela ter izven delovnega mesta (za kode glej spodaj). Izračuni povprečnega dne v tednu upoštevajo poročano število delovnih dni in dela prostih dni (ali število dni med tednom in med vikendom pri nezaposlenih) v zadnjih sedmih dneh.

**Kazalniki spanja.** Čas v postelji vključuje čas spanja, čas potreben za zaspati in trajanje budnosti med spanjem. Čas potreben za zaspati je ocenjen z enim vprašanjem (S2), trajanje budnosti med spanjem je izračunano na podlagi podvprašanj k vprašanju S3. Trajanje dremežev je izračunano na podlagi podvprašanj k vprašanju S4.

**Na delovnem mestu.** Čas na delovnem mestu je izračunan na podlagi informacij o času na delovnem mestu (D1.1 in D1.2 za zaposlene s standardnim urnikom dela in D1 za zaposlene z nestandardnim urnikom dela). Sedentarno vedenje na delovnem mestu je izračunano na podlagi časa na delovnem mestu in odgovora na vprašanje o deležu časa na delovnem mestu preživetem sede (D2). Zmerno-visoko intenzivna telesna dejavnost na delovnem mestu je izračunana na podlagi podvprašanj k vprašanju D3 (le čas poročanega pospešenega dihanja se smatra kot zmerno-visoka intenzivnost). Nizko intenzivna telesna dejavnost je izračunana kot preostanek časa do skupnega časa na delovnem mestu. Če poročano sedentarno vedenje in telesna dejavnost na delovnem mestu presegata skupni čas na delovnem mestu, se trajanje gibalnih vedenj sorazmerno zmanjša, tako da je njihova vsota enaka času na delovnem mestu (enako velja za čas izven delovnega mesta).

**Pot na delo in z dela.** Čas porabljen za pot na delo in z dela je ocenjen z enim vprašanjem (P1.1). Če je odgovor na vprašanje P1 »avtomobil« ali »javni prevoz«, je sedentarno vedenje med potjo na delo in z dela izračunano kot razlika med časom porabljenim za pot na delo in z dela ter poročanim časom hoje med potjo na delo in z dela (P1.1 – P1.2). Če je odgovor na vprašanje P1 »peš«, »kolo/skiro itd.« ali »motorno kolo/el. skiro itd.«, je sedentarno vedenje med potjo na delo in z dela enako 0. Če je odgovor na vprašanje P1 »avtomobil«, »javni prevoz« ali »peš«, je zmerno-visoko intenzivna telesna delavnost med potjo na delo in z dela izračunana na podlagi podvprašanj k vprašanju P1 (le čas poročanega pospešenega dihanja se smatra kot zmerno-visoka intenzivnost). Če je odgovor na vprašanje P1 »kolo/skiro itd.«, je zmerno-visoko intenzivna telesna delavnost med potjo na delo in z dela enaka poročanemu času porabljenemu za pot na delo in z dela. Če je odgovor na vprašanje P1 »motorno kolo/el. skuter itd.«, je zmerno-visoko intenzivna telesna delavnost med potjo na delo in z dela enaka 0. Nizko intenzivna telesna dejavnost med potjo na delo in z dela je izračunana kot preostanek časa do skupnega časa porabljenega za pot na delo in z dela.

**Ostali čas izven delovnega mesta na delovni dan.** Ostali čas izven delovnega mesta na delovni dan je izračunan kot preostanek časa do 24 ur (t.j. 24 ur – čas na delovnem mestu – čas porabljen za pot na delo in z dela – čas spanja na delovni dan). Ostalo sedentarno vedenje izven delovnega mesta na delovni dan je izračunano na podlagi ostalega časa izven delovnega mesta na delovni dan in odgovora na vprašanje o deležu ostalega časa budnosti izven delovnega mesta na delovni dan preživetega sede ali leže (L1\_dd). Ostala telesna dejavnost izven delovnega mesta na delovni dan je izračunana kot preostanek časa do ostalega časa izven delovnega mesta na delovni dan.

**Povprečen delovni dan.** Spanje na delovni dan je izračunano na podlagi informacij o času v postelji na delovni dan (S1.1\_dd in S1.2\_dd), času potrebnem za zaspati (S2), trajanju budnosti med spanjem (S3.1 in S3.2) in trajanju dremežev (S4.1 in S4.2) (za zaposlene z nestandardnim delovnim časom je ocenjeno neposredno z enim vprašanjem (S1\_dd)). Sedentarno vedenje na delovni dan je seštevek sedentarnega vedenja na delovnem mestu, med potjo na delo in z dela ter ostalega sedentarnega vedenja izven delovnega mesta na delovni dan. Telesna dejavnost na delovni dan je seštevek telesne dejavnosti na delovnem mestu, med potjo na delo in z dela ter ostale telesne dejavnosti izven delovnega mesta na delovni dan.

**Povprečen dela prost dan.** Spanje na dela prost dan je izračunano na podlagi informacij o času v postelji na dela prost dan (S1.1\_pd in S1.2\_pd), času potrebnem za zaspati (S2), trajanju budnosti med spanjem (S3.1 in S3.2) in trajanju dremežev (S4.1 in S4.2) (za zaposlene z nestandardnim delovnim časom je ocenjeno neposredno z enim vprašanjem (S1\_pd)). Sedentarno vedenje na dela prost dan je izračunano na podlagi časa budnosti na dela prost dan (t.j. 24 ur – spanje na dela prost dan) in odgovora na vprašanje o deležu časa budnosti na dela prost dan preživetem sede ali leže (L1\_pd). Telesna dejavnost na dela prost dan je izračunana kot preostanek časa do časa na dela prost dan.

**Aktivnosti izven dela.** Čas nizko intenzivne in zmerno-visoko intenzivne hoje je izračunan na podlagi informacij o času hoje (L3) in odgovora na vprašanje o deležu časa hoje, ko je bila hoja hitra (L3) (hitra hoja se smatra kot zmerno-visoko intenzivna, ostala hoja se smatra kot nizko intenzivna). Izračunan čas hoje upošteva število poročanih delovnih dni in dela prostih dni (ali dni med tednom in med vikendom pri nezaposlenih) v zadnjih sedmih dneh. Čas udejstvovanja v nizko intenzivnem in zmerno-visoko intenzivnem športu je izračunan na podlagi podvprašanj k vprašanju L4 (poročan čas pospešenega dihanja se smatra kot zmerno-visoka intenzivnost, ostali čas se smatra kot nizka intenzivnost). Čas udejstvovanja v drugih fizično napornejših aktivnostih nizke in zmerno-visoke intenzivnosti je izračunan na podlagi podvprašanj k vprašanju L5 (poročan čas pospešenega dihanja se smatra kot zmerno-visoka intenzivnost, ostali čas se smatra kot nizka intenzivnost). Trajanje prostočasne rabe zaslonskih medijev je ocenjeno z enim vprašanjem (L2). Število dni udejstvovanja v vadbi za krepitev mišic je ocenjeno z enim vprašanjem (L4.3).

## **Predlogi za nadaljnjo analizo podatkov iz Vprašalnika SST**

Podatke o porabi časa (zajete s katerimkoli orodjem, ne le z Vprašalnikom SST) je metodološko najbolj pravilno analizirati z uporabo »analize kompozicijskih podatkov«, ki je posebna veja statistike namenjena analizi podatkov, ki so kompozicijske narave (t.j. podatki, ki so deleži celote in kot taki nosijo le relativno informacijo). Podatki o porabi časa o dnevni gibalni vedenjih iz Vprašalnika SST so deleži 24-urnega dne. Uporabnikom svetujemo, da si preberejo več o analizi kompozicijskih podatkov na spletni strani združenj [CoDa Association](#) in [International Network of Time-use Epidemiologists \(INTUE\)](#), kjer med drugim lahko najdejo spisek izbranih publikacij s področja epidemiologije porabe časa.

# Slovar

**Analiza kompozicijskih podatkov.** Posebna veja statistike namenjena analizi podatkov, ki so kompozicijske narave.

**Anketiranec.** Posameznik, ki je izpolnil Vprašalnik SST.

**Dnevna gibalna vedenja.** Krovni izraz, ki zajema spanje, sedentarno vedenje in telesno dejavnost (sinonim: 24-urna gibalna vedenja).

**Dremež.** Kratka perioda spanja, tipično tekom dneva, ki je ločena od posameznikove glavne periode spanja (National Sleep Foundation, 2021).

**Epidemiologija porabe časa.** Veda o determinantah, pojavnosti, porazdelitvi in vplivih z zdravjem povezanih vzorcev porabe časa v populacijah, in o metodah za preprečevanje nezdravih vzorcev porabe časa ter za doseganje ravno pravišnje porazdelitve časa za zdrave populacije (Pedišić et al., Kinesiology 49(2):252-269, 2017).

**Nizko intenzivna telesna dejavnost.** Telesna dejavnost, ki jo zaznamuje poraba energije <3 metabolne ekvivalente (MET-e).

**Sedentarno vedenje.** Vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje poraba energije  $\leq 1.5$  metabolnega ekvivalenta (MET-a) in pri katerem je posameznik v sedečem položaju, se naslanja ali leži (Tremblay et al., IJBNPA 14:75, 2017).

**Spanje.** Naravno ponavljajoče (vedenjsko) stanje izrazito zmanjšane senzorične in motorične aktivnosti, ki ga zaznamuje popolna ali delna nezavest iz katere se posameznika lahko prebudi (Ezenwanne, Ann Med Health Sci Res 1(2):173-9, 2011).

**Telesna dejavnost.** Vsakršno vedenje v času budnosti, ki ni sedentarno (Tremblay et al., IJBNPA 14(1):75, 2017).

**Uporabnik.** Posameznik, ki uporablja SSTanalizator.

**Zmerno-visoko intenzivna telesna dejavnost.** Telesna dejavnost, ki jo zaznamuje poraba energije  $\geq 3$  metabolne ekvivalente (MET-e).

# Priloge

## Priloga 1. Veljavna oblika/območje vnosa podatkov v SSTanalizator.

Koda	Veljavna oblika vnosa podatkov in območje	Potreben slog oblikovanja v Excelu	Koda	Veljavna oblika vnosa podatkov in območje	Potreben slog oblikovanja v Excelu
ID	Ni določeno	Splošno	L1_dd	0 - 100	Splošno
Datum	dd/mm/yyyy	Datum	L1_pd	0 - 100	Splošno
U2	0 - 7	Splošno	L1_pp	0 - 100	Splošno
S1.1_dd	hh:mm	Po meri	L1_sn	0 - 100	Splošno
S1.1_pd	hh:mm	Po meri	L2_h	0 - 20	Splošno
S1.2_dd	hh:mm	Po meri	L2_min	0 - 60	Splošno
S1.2_pd	hh:mm	Po meri	L3_dd	0 - 1200	Splošno
S1.1_pp	hh:mm	Po meri	L3_pd	0 - 1200	Splošno
S1.1_sn	hh:mm	Po meri	L3.1_dd	0 - 100	Splošno
S1.2_pp	hh:mm	Po meri	L3.1_pd	0 - 100	Splošno
S1.2_sn	hh:mm	Po meri	L3_pp	0 - 1200	Splošno
S2	0 - 1000	Splošno	L3_sn	0 - 1200	Splošno
S3	no / yes	Splošno	L3.1_pp	0 - 100	Splošno
S3.1	0 - 7	Splošno	L3.1_sn	0 - 100	Splošno
S3.2	0 - 1000	Splošno	L4	no / yes	Splošno
S4	no / yes	Splošno	L4.1_poT	0 - 1200	Splošno
S4.1	0 - 7	Splošno	L4.1_poD	0 - 100	Splošno
S4.2	0 - 1000	Splošno	L4.1_toT	0 - 1200	Splošno
S1_h_dd	0 - 20	Splošno	L4.1_toD	0 - 100	Splošno
S1_min_dd	0 - 60	Splošno	L4.1_srT	0 - 1200	Splošno
S1_h_pd	0 - 20	Splošno	L4.1_srD	0 - 100	Splošno
S1_min_pd	0 - 60	Splošno	L4.1_ceT	0 - 1200	Splošno
D1.1	hh:mm	Po meri	L4.1_ceD	0 - 100	Splošno
D1.2	hh:mm	Po meri	L4.1_peT	0 - 1200	Splošno
D1_h	0 - 20	Splošno	L4.1_peD	0 - 100	Splošno
D1_min	0 - 60	Splošno	L4.1_soT	0 - 1200	Splošno
D2	0 - 100	Splošno	L4.1_soD	0 - 100	Splošno
D3	no / yes	Splošno	L4.1_neT	0 - 1200	Splošno
D3.1	0 - 7	Splošno	L4.1_neD	0 - 100	Splošno
D3.2	0 - 1200	Splošno	L4.2	no / yes	Splošno
D3.3	0 - 100	Splošno	L4.3	0 - 7	Splošno
P1	0 - 6	Splošno	L5	no / yes	Splošno
P1.1	0 - 1200	Splošno	L5.1	0 - 7	Splošno
P1.2	0 - 1200	Splošno	L5.2	0 - 1200	Splošno
P1.3	0 - 100	Splošno	L5.3	0 - 100	Splošno

Kratice: dd, delovni dan; pd, prost dan; pp, ponedeljek-petek; sn, sobota-nedelja; po / to / sr / če / pe / so /ne, ponedeljek / torek / sredo / četrtek / petek / sobota / nedelja; T, trajanje aktivnosti; D, % časa pospešenega dihanja.

Opomba: glede vnosa P1: 1, avtomobil; 2, javni prevoz; 3, peš; 4 kolo/skiro itd.; 5, motorno kolo/el. skiro itd.; 6, delam od doma.

**Priloga 2.** Vprašalnik o spanju, sedenju in telesni dejavnosti (SST).






## Vprašalnik o spanju, sedenju in telesni dejavnosti (SST)

Za zaposlene in nezaposlene osebe

Vprašalnik sprašuje po spanju, sedenju in telesni dejavnosti v zadnjih sedmih dneh.

Nekatera vprašanja bodo prilagojena vašemu zaposlitvenemu statusu, zato vas prosimo, da izpolnite uvodna vprašanja.

U1	Ali ste <b>zaposleni</b> ?	<input type="checkbox"/> <b>Ne</b> → Sledite znaku  <input type="checkbox"/> <b>Da</b>
U2	Koliko je bilo za vas <b>delovnih dni</b> v zadnjih sedmih dneh?	_____ dni
U3	Ali ste v preteklih sedmih dneh opravljali delo v <b>deljenem delovnem času, izmensko delo ali nočno delo</b> ? <i>Opomba: Kot nočno delo se šteje delo v času med 23:00h in 6:00h naslednjega dne.</i>	<input type="checkbox"/> <b>Ne</b> → Sledite znaku  <input type="checkbox"/> <b>Da</b> → Sledite znaku 

 Prosimo sledite in **odgovorite le na vprašanja**, ki so označena s **krogom**.

 Prosimo sledite in **odgovorite le na vprašanja**, ki so označena s **kvadratom**.

 Prosimo sledite in **odgovorite le na vprašanja**, ki so označena z **rombom**.

  **Naslednji sklopi vprašanj se nanašajo na:**

- čas spanja,
- čas, ki ga preživite na delovnem mestu,
- čas, ki ga porabite za pot na delo in z dela ter
- čas, ki ga preživite izven delovnega mesta (ter brez časa, ki ga porabite za pot na delo in z dela).

 **Naslednji sklopi vprašanj se nanašajo na:**

- čas spanja ter
- čas budnosti.



Naslednji sklop vprašanj se nanaša na čas spanja (●■◆).

S1.1 ●	Ob kateri uri ste se v zadnjih sedmih dneh <b>v povprečju odpravili spat</b> (ura ob kateri ste se odločili, da boste zaspali)? <i>Opomba: Vnos ur v obliki med 00:00 in 23:59.</i>	Ura: _____ <b>DELOVNI DAN</b> Ura: _____ <b>PROST DAN</b>
S1.2 ●	Ob kateri uri ste se v zadnjih sedmih dneh <b>v povprečju prebudili?</b>	Ura: _____ <b>DELOVNI DAN</b> Ura: _____ <b>PROST DAN</b>
S1.1 ◆	Ob kateri uri ste se v zadnjih sedmih dneh <b>v povprečju odpravili spat</b> (ura ob kateri ste se odločili, da boste zaspali)? <i>Opomba: Vnos ur v obliki med 00:00 in 23:59.</i>	Ura: _____ <b>PON-PET</b> Ura: _____ <b>SOB-NED</b>
S1.2 ◆	Ob kateri uri ste se v zadnjih sedmih dneh <b>v povprečju prebudili?</b>	Ura: _____ <b>PON-PET</b> Ura: _____ <b>SOB-NED</b>
S2 ●■◆	Koliko časa ste v zadnjih sedmih dneh <b>v povprečju potrebovali preden ste zaspali?</b>	_____ minut
S3 ●■◆	Ali ste se v zadnjih sedmih dneh <b>med spanjem zbujali</b> in niste mogli takoj zaspati nazaj?	<input type="checkbox"/> <b>Ne</b> → Pojdite na vprašanje S4 <input type="checkbox"/> <b>Da</b>
S3.1 ●■◆	Koliko je bilo v zadnjih sedmih dneh <b>takih dni?</b>	_____ dni
S3.2 ●■◆	Koliko časa (na tak dan) je <b>v povprečju budnost trajala?</b>	_____ minut
S4 ●■◆	Ali ste v zadnjih sedmih dneh tekom dneva <b>kdaj zadremali?</b> <i>Opomba: Dremež je kratki čas spanja.</i>	<input type="checkbox"/> <b>Ne</b> → Pojdite na naslednji sklop <input type="checkbox"/> <b>Da</b>
S4.1 ●■◆	Koliko je bilo v zadnjih sedmih dneh <b>takih dni?</b>	_____ dni
S4.2 ●■◆	Koliko časa (na tak dan) je <b>v povprečju dremež trajal?</b>	_____ minut
S1 ■	Koliko časa (povprečno na posamičen dan) ste v zadnjih sedmih dneh <b>dejansko spali</b> (upoštevajte tudi morebitne dnevne dremeže)?	<b>DELOVNI DAN</b> _____ ur _____ minut <b>PROST DAN</b> _____ ur _____ minut





Naslednji sklop vprašanj se nanaša na čas, ki ga preživite na delovnem mestu (●■).

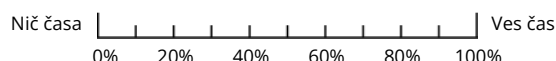
D1.1 ● Ob kateri uri ste v zadnjih sedmih dneh v povprečju **prišli na delovno mesto**? Ura: \_\_\_\_\_

D1.2 ● Ob kateri uri ste v zadnjih sedmih dneh v povprečju **odšli z delovnega mesta**? Ura: \_\_\_\_\_

D1 ■ Koliko časa (povprečno na posamičen delovni dan) ste v zadnjih sedmih dneh **preživeli na delovnem mestu**? \_\_\_\_\_ ur \_\_\_\_\_ minut

D2 ●■ Kolikšen delež časa **na delovnem mestu** ste v zadnjih sedmih dneh preživeli **sede**?

*Opomba: Označite s križcem na liniji.*



D3 ●■ Ali ste v zadnjih sedmih dneh **na delovnem mestu** opravljali **fizično napornejše naloge**?  Ne → Pojdite na naslednji sklop  Da

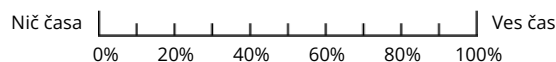
*Npr.: Dvigovanje, nošenje ali potiskanje bremen itd.*

D3.1 ●■ Koliko je bilo v zadnjih sedmih dneh **takih delovnih dni**? \_\_\_\_\_ dni

D3.2 ●■ Koliko časa (na tak dan) ste **v povprečju** opravljali zgoraj **omenjene naloge**? \_\_\_\_\_ minut

D3.3 ●■ Kolikšen delež časa opravljanja zgoraj omenjenih nalog je bilo **vaše dihanje pospešeno**?

*Opomba: Označite s križcem na liniji.*



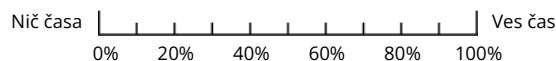
Naslednji sklop vprašanj se nanaša na pot na delo in z dela (●■).

P1 ●■ Kako ste v zadnjih sedmih dneh **najpogosteje prišli** od doma do delovnega mesta?  Avtomobil  Javni prevoz  Peš  Kolo/skiro itd.  Motorno kolo/el. skiro itd.  Delam od doma → Pojdite na naslednji sklop

P1.1 ●■ Koliko časa (povprečno na posamičen dan) ste potrebovali **za pot, da ste prišli na in odšli z delovnega mesta**? \_\_\_\_\_ minut

P1.2 ●■ Koliko minut od tega časa ste **hodili**? *Opomba: Če je bil vaš odgovor »peš«, se pomaknite na vprašanje P1.3.* \_\_\_\_\_ minut

P1.3 ●■ Kolikšen delež časa hoje ste **hodili hitro**? *Opomba: Označite s križcem na liniji.*





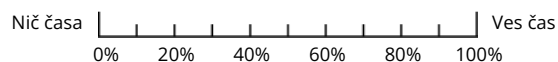
Naslednji sklop vprašanj se nanaša na čas, ki ga preživite izven delovnega mesta ter brez časa, ki ga porabite za pot na delo in z dela (●■).

Naslednji sklop vprašanj se nanaša na čas budnosti (◆).

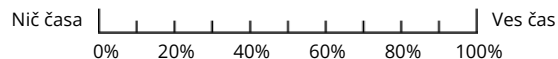
L1 ●■ Kolikšen delež časa **izven delovnega mesta** (ter brez poti na delo in z dela) ste v zadnjih sedmih dneh **sedeli ali ležali in bili ob tem budni?**

*Npr.: Med gledanjem TV, branjem, v avtomobilu, med jedjo itd.*

**DELOVNI DAN**



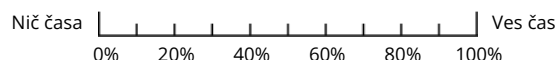
**PROST DAN**



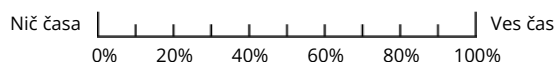
L1 ◆ Kolikšen delež časa budnosti ste v zadnjih sedmih dneh **sedeli ali ležali?**

*Npr.: Med gledanjem TV, branjem, v avtomobilu, med jedjo itd.*

**PON-PET**



**SOB-NED**



L2 ●■◆ Koliko časa (povprečno na posamičen dan) ste v zadnjih sedmih dneh **gledali TV/filme, igrali video/računalniške igrice ali surfali po internetu** v prostem času?

\_\_\_\_\_ ur \_\_\_\_\_ minut

L3 ●■ Koliko časa (povprečno na posamičen dan) ste v zadnjih sedmih dneh **hodili z namenom, da bi prišli iz ene lokacije na drugo ali z namenom rekreacije?**

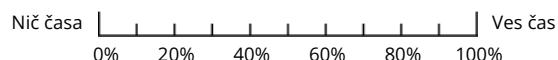
*Opomba: Vprašanje za delovni dan se nanaša na čas izven delovnega mesta ter brez poti na delo in z dela.*

\_\_\_\_\_ minut **DELOVNI DAN**

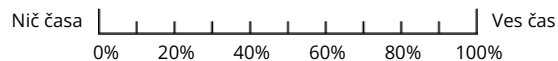
\_\_\_\_\_ minut **PROST DAN**

L3.1 ●■ Kolikšen delež tega časa ste **hodili hitro?**

**DELOVNI DAN**



**PROST DAN**



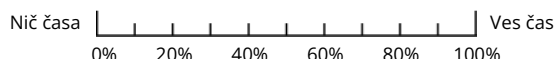
L3 ◆ Koliko časa (povprečno na posamičen dan) ste v zadnjih sedmih dneh **hodili z namenom, da bi prišli iz ene lokacije na drugo ali z namenom rekreacije?**

\_\_\_\_\_ minut **PON-PET**

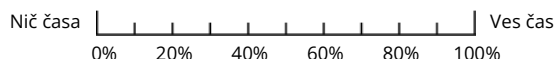
\_\_\_\_\_ minut **SOB-NED**

L3.1 ◆ Kolikšen delež tega časa ste **hodili hitro?**

**PON-PET**



**SOB-NED**



L4 Ali ste se v zadnjih sedmih dneh **ukvarjali z rekreacijo ali s športom** (tek, kolesarjenje, vadba za krepitev mišic, nogomet itd.)?  Ne → Pojdite na vprašanje L5  
 Da  
*Opomba: Vprašanje se ne nanaša na hojo.*

L4.1 Izpolnite spodnja vprašanja **le za tiste dni**, na katere ste se **ukvarjali z rekreacijo ali s športom**.

Trajanje aktivnosti	Kolikšen delež trajanja aktivnosti je bilo vaše <b>dihanje pospešeno?</b>
PON _____ minut	Nič časa  Ves čas
TOR _____ minut	Nič časa  Ves čas
SRE _____ minut	Nič časa  Ves čas
ČET _____ minut	Nič časa  Ves čas
PET _____ minut	Nič časa  Ves čas
SOB _____ minut	Nič časa  Ves čas
NED _____ minut	Nič časa  Ves čas

L4.2 Vključno z že omenjenimi aktivnostmi, ali ste v zadnjih sedmih dneh izvajali **vadbo za krepitev mišic**?  Ne → Pojdite na vprašanje L5  
 Da

L4.3 Koliko je bilo v zadnjih sedmih dneh **takih dni**? \_\_\_\_\_ dni

L5 Ali ste se v zadnjih sedmih dneh **izven delovnega mesta** ukvarjali s **fizično napornejšimi aktivnostmi**, ki niso del rekreacije ali športa?  Ne → Izpolnjevanje končano!  
 Da  
*Npr.: Intenzivno čiščenje, dvigovanje težjih bremen, aktivna igra z otroki, fizično napornejše delo na vrtu itd.*

L5 Ali ste se v zadnjih sedmih dneh ukvarjali s **fizično napornejšimi aktivnostmi**, ki niso del rekreacije ali športa?  Ne → Izpolnjevanje končano!  
 Da  
*Npr.: Intenzivno čiščenje, dvigovanje bremen, aktivna igra z otroki, fizično napornejše delo na vrtu itd.*

L5.1 Koliko je bilo v zadnjih sedmih dneh **takih dni**? \_\_\_\_\_ dni

L5.2 Koliko časa (na tak dan) ste se **v povprečju** ukvarjali z zgoraj **omenjenimi aktivnostmi**? \_\_\_\_\_ minut

L5.3 Kolikšen delež časa ukvarjanja z zgoraj omenjenimi aktivnostmi je bilo **vaše dihanje pospešeno?** Nič časa Ves čas

**Zahvaljujemo se vam za sodelovanje!**