



Fakulteta za zdravstvo **Angele Boškin**
Angela Boškin Faculty of Health Care

Diplomsko delo
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje
FIZIOTERAPIJA

**VLOGA FIZIOTERAPEVTA PRI
SPODBUJANJU TELESNE DEJAVNOSTI PRI
SPLOŠNI POPULACIJI ODRASLIH**

**THE ROLE OF THE PHYSIOTHERAPIST IN
PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY IN THE
GENERAL ADULT POPULATION**

Diplomsko delo

Mentorica: Mateja Bahun, viš. pred.

Kandidatka: Nikolina Jakopič

Jesenice, maj, 2022

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici Mateji Bahun, viš. pred., za vse koristne nasvete, nesebično pomoč in potrpežljivost.

Zahvalila bi se tudi recenzentki Andrei Backović Juričan, viš. pred., in lektorici Mojci Blažej Cirej.

Zahvalila pa bi se tudi svoji družini, partnerju Luku za podporo in potrpežljivost skozi celoten študij ter pri nastajanju diplomskega dela in hčerki Neži, ki je bila prikrajšana za marsikateri skupni trenutek. Hvala!

POVZETEK

Teoretična izhodišča: Telesna dejavnost spodbuja posameznike k izogibanju sedečemu načinu življenja in prispeva k boljšemu počutju. Pri spodbujanju telesne dejavnosti ima fizioterapevt ključni pomen. Namen diplomskega dela je predstaviti pomen fizioterapije pri spodbujanju telesne dejavnosti.

Cilj: Cilj diplomskega dela je ugotoviti, kakšno vlogo ima fizioterapevt pri spodbujanju telesne dejavnosti pri splošni populaciji odraslih.

Metoda: Diplomsko delo temelji na pregledu domače in tuje znanstvene literature. Za iskanje smo uporabili podatkovne baze COBISS, CINAHL, Wiley Online, SpringerLink PubMed in PEDro. Uporabili smo naslednje ključne besede v slovenščini: »fizioterapevt« in »telesna dejavnost« in ključne besede v angleščini: »physiotherapy«, »role«, »physiotherapist«, »adults«, »health promotion«, »physical activity«. Za kombinacijo ključnih besed smo uporabili Boolov operator v slovenskem jeziku »IN«, v angleškem pa »AND«. Za oženje zadetkov smo uporabili omejitvene kriterije zadetkov od leta 2011 do 2021, slovenski ali angleški jezik in prosto dostopnost celotnega besedila.

Rezultati: V podatkovnih bazah smo identificirali 5460 zadetkov in jih v polnem besedilu prebrali 30. V končni analizi smo uporabili 12 člankov. Identificirali smo 30 kod in jih oblikovali v tri kategorije, in sicer: »priložnosti (znanje in spretnosti)«, »ovire« ter »fizioterapevt kot vzornik in svetovalec«. Uporabili smo tehniko odprtega kodiranja.

Razprava: Z redno telesno dejavnostjo lahko okrepimo svoje zdravje in prispevamo k boljšemu počutju. Fizioterapevti imajo spretnosti, znanje in so odgovorni za spodbujanje telesne dejavnosti posameznikov. So idealni zdravstveni delavci za boj proti telesni nedejavnosti, ki je dandanes vse več. Ker fizioterapija temelji predvsem na vadbi, je pomembno, da je fizioterapevt vzornik posamezniku. Pri vsem tem pa sta ključna zaupanje in komunikacija med posameznikom in fizioterapevtom.

Ključne besede: pomen fizioterapevta, aktiven življenjski slog, odrasla populacija, ozaveščanje o zdravju, promocija telesne dejavnosti

SUMMARY

Background: Physical activity encourages individuals to avoid a sedentary lifestyle and contributes to better well-being. Physiotherapists play a key role in promoting physical activity. The purpose of this thesis is to present the importance of physiotherapy in promoting physical activity.

Aims: The aim of the diploma thesis is to determine the role of a physiotherapist in promoting physical activity in the general adult population.

Methods: The thesis is based on a review of Slovene and international scientific literature. We used COBISS, CINAHL, Wiley Online, SpringerLink, PubMed and PEDro databases to search. We used the following keywords in Slovenian language: "fizioterapevt" (physiotherapist), and "telesna dejavnost" (physical activity); and keywords in English language: "physiotherapy", "role", "physiotherapist", "adults", "health promotion" and "physical activity". Boolean operator AND was used for combining keywords. We restricted results to those published between 2011 and 2021, and whose full text was freely available in Slovenian or English.

Results: We identified 5,460 results in the databases and read the full text of 30 sources. We used 12 scientific sources in the final analysis. We identified 30 codes and classified them into following three categories: "opportunities (knowledge and skills)", "barriers" and "physiotherapist as a role model and counsellor". We used an open coding technique.

Discussion: With regular physical activity we can improve our health and well-being. Physiotherapists have the skills, knowledge, and responsibility to promote the physical activity of individuals. They are the perfect health professionals to combat physical inactivity, which is the rise. Since physiotherapy is primarily based on exercise, it is important for the physiotherapist to act as a role model. To achieve this, trust and communication between an individual and their physiotherapist is key.

Keywords: importance of a physiotherapist, active lifestyle, adult population, health awareness, physical activity promotion

KAZALO

1 UVOD	1
2 EMPIRIČNI DEL	8
2.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA	8
2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	8
2.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA.....	8
2.3.1 Metode pregleda literature.....	8
2.3.2 Strategija pregleda zadetkov	9
2.3.3 Opis obdelave podatkov pregleda literature	10
2.3.4 Ocena kakovosti pregleda literature	10
2.4 REZULTATI.....	11
2.4.1 PRIZMA diagram.....	11
2.4.2 Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah	13
2.5 RAZPRAVA	17
2.5.1 Omejitve raziskave.....	24
2.5.2 Doprinos k praksi ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo.....	25
3 ZAKLJUČEK	26
4 LITERATURA	28

KAZALO SLIK

Slika 1: PRIZMA diagram.....	12
------------------------------	----

KAZALO TABEL

Tabela 1: Rezultati sistematičnega pregleda literature	9
Tabela 2: Hierarhija dokazov	10
Tabela 3: Tabelarični prikaz rezultatov	13
Tabela 4: Razporeditev kod po kategorijah	16

SEZNAM KRAJŠAV

APTA	American Physical Therapy Association
CDC	Centers for Disease Control and Prevention
ER-WCPT	European Region of the World Confederation for Physical Therapy
KIMDPŠ	Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa
MZ RS	Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
WHO	World Health Organization
WP	World Physiotherapy

1 UVOD

Fizioterapija je zdravstvena stroka za področje gibanja in priprave vadbenih programov v vseh življenjskih obdobjih in zdravstvenih stanjih. Je sestavni del zdravstvene oskrbe na vseh področjih zdravstvenega varstva, kot so promocija in varovanje zdravja, preventiva, zdravljenje in rehabilitacija. Upošteva telesne, psihološke, čustvene in socialne dejavnike (World Physiotherapy (WP), 2019). Fizioterapija je storitev, ki jo fizioterapevti zagotavljajo posameznikom in prebivalstvu za razvoj in vzdrževanje zdravja (WP, 2019). Fizioterapija je ena iz med pomembnejših metod nefarmakološke obravnave pacienta (Jaklič, 2021), pri tem pa se uporablja holistični pristop, ki je osredotočen na pacienta oz. posameznika, katerega cilj je obnoviti in/ali povečati kakovost gibanja (Bouça-Machado, et al., 2020).

Fizioterapevt spada med zdravstvene delavce, ki s fizioterapevtskimi metodami in tehnikami vzdržujejo, izboljšujejo in ohranjajo psihofizične sposobnosti zdravih, bolnih in v razvoju motenih ljudi (Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje (ZRSZ), n.d).

Fizioterapevti so usposobljeni in strokovno odgovorni za (WP, 2019):

- izvajanje celostne preiskave/ocene pacienta/uporabnika oz. potreb skupine uporabnikov,
- vrednotenje in ugotovitev preiskave/ocenjevanja z namenom klinične presoje o pacientu/uporabniku,
- postavitve fizioterapevtske diagnoze, prognoze in načrta,
- svetovanje s svojega strokovnega področja in odločanje o tem, kdaj je treba pacienta/uporabnika napotiti k drugemu zdravstvenemu strokovnjaku,
- izvajanje programov fizioterapevtskih postopkov/zdravljenja,
- ugotavljanje izidov fizioterapevtske obravnave posameznika,
- pripravo priporočil za domačo uporabo/samopomoč.

Obseg fizioterapevtskega pregleda je določen s področjem fizioterapije in glede na zdravstveno stanje pacienta (Puh, et al., 2016).

Zdravje se obravnava kot vir vsakdanjega življenja, ne pa kot cilj življenja. Je pozitiven koncept, ki poudarja družbene in osebne vire ter fizične zmogljivosti (World Health

Organization (WHO), n.d). Promocija zdravja pa je proces, ki ljudem omogoča, da povečajo nadzor in izboljšajo svoje zdravje. Da bi dosegli stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje, morata biti posameznik ali skupina sposobna prepoznati in uresničiti težnje, zadovoljiti potrebe in se spremeniti ali soočiti z okoljem (WHO, n.d.). Izhaja iz biopsihosocialnega koncepta zdravja (Artnak, 2020). Za ohranjanje splošnega zdravja in dobrega počutja poskrbimo sami z zdravo prehrano, redno telesno dejavnostjo in normalno telesno maso (Evropska komisija, n.d.). Promocija zdravja je postala temelj za preprečevanje obolevnosti in prezgodnje umrljivosti. Mnogo držav po svetu je sprejelo promocijo zdravja kot pristop k podaljšanju življenja. Promocija zdravja se vključuje v primarno in sekundarno zdravstveno varstvo (Crosby, et al., 2015). Promocija zdravja je sklop ukrepov za spodbujanje zdravja in dobrega počutja. Ljudi ozavešča o tem, kaj lahko storijo, da ostanejo zdravi oziroma svoje zdravje ohranjajo (VicHealth, 2018). Namen promocije zdravja je omogočiti ljudem, da pridobijo boljši nadzor nad determinantami svojega zdravja (WP, 2019). Je strategija, ki je usmerjena v aktivnosti, ki vodijo v ohranjanje in izboljšanje zdravja, kar je osnovni pogoj za normalno življenje in delo (Štrempfelj, 2018). »Mnenja o delovanju fizioterapevtov na področju promocije zdravja in preventive so med fizioterapevti še vedno deljena. Promocija zdravja zahteva interdisciplinaren in medsektorski pristop, pri katerem ima javnozdravstveni sektor pomembno in povezovalno vlogo. Vključenost fizioterapevtov pri vsem tem je nujna« (Backović Juričan, et al., 2015, p. 9). Zmanjšana telesna nedejavnost je velik zdravstveni izziv. Fizioterapevti imajo pomembno vlogo pri reševanju tega izziva pri posameznikih z uporabo telesne dejavnosti (European Region of the World Confederation for Physical Therapy (ER-WCPT), 2016). Tudi zdravstvena vzgoja je pomemben element pri promociji zdravja, to je kombinacija učenja in vzgoje. Je sestavni del preventivnih in kurativnih dejavnosti v zdravstveni obravnavi. Izvaja se na primarni, sekundarni in terciarni ravni in pomaga človeku ohranjati zdravje, ga ponovno pridobiti po bolezni ali pa ga naučiti, kako čimbolj kakovostno živeti z boleznijo (Zupan, n.d.). Promocija zdravja je danes bolj kot kadarkoli prej pomembna pri reševanju javnozdravstvenih težav (Kumar & Preetha, 2012).

Delavci, ki delajo v kakovostnem delovnem okolju, so bolj zdravi in bolj motivirani za delo. Posledično se pričakuje, da (Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa (KIMDPŠ), n.d):

- so zmanjšani stroški, ki so povezani z boleznimi in bolniško odsotnostjo,
- je bolniški stalež zaposlenih krajši,
- je delovna invalidnost manjša,
- je fluktuacija delovne sile manjša,
- je kakovost izdelkov in storitev povečana,
- je v organizaciji več inovacij,
- je večja produktivnost,
- je zadovoljstvo zaposlenih in strank večje in
- je izboljššan ugled organizacije.

WHO (2020a) opisuje telesno dejavnost kot vsako gibanje telesa, ki ga povzročajo skeletne mišice in zahteva porabo energije. Telesno oziroma gibalno/športno dejavnost uvrščamo med pozitivne dejavnike, ki ugodno vplivajo na celovito zdravje oziroma zdravstveno stanje posameznika (Berčič, 2015). Telesna dejavnost je pojem, ki je izražen v številnih oblikah, kot na primer: igranje, telesna vzgoja, dnevne aktivnosti, hoja, hoja po stopnicah, kolesarjenje, sprehod psa, vadba in šport (ER-WCPT, 2016). Vadba je sestavni del telesne dejavnosti, ki je načrtovana, strukturirana in ponavljajoča se, z namenom izboljšanja ali ohranjanja zdravja (Diaz & Shimbo, 2013). Vadba je gibanje, ki se izvaja za izboljšanje in/ali vzdrževanje enega ali več telesnih segmentov. Je podkategorija telesne dejavnosti (Santos-Rocha, et al., 2019). Telesna dejavnost spodbuja ljudi, da se izognejo sedečemu načinu življenja. Igra pomembno vlogo pri promociji zdravja in preprečevanju bolezni, povezanih z življenjskim slogom (Verschuren, et al., 2016). Telesna dejavnost je pomembna za vse starosti in v vsakodnevno življenje jo je treba vključiti večkrat dnevno. Za mnoge odrasle je glede delovnega mesta ključno, da so tudi tam telesno dejavni. Prihajanje v službo in odhod iz nje in programi za promocijo zdravja na delovnem mestu ponujajo dnevne priložnosti za povečano telesno dejavnost in tako prispevajo k povečanju produktivnosti, zmanjšanju poškodb in absentizma (WHO, 2018b). Priporočena količina telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja za odrasle je po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije vsaj 150 do 300 minut zmerno intenzivne

aerobne telesne dejavnosti na teden ali vsaj 75 do 150 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti ali enakovredna kombinacija zmerne in visoke intenzivne telesne dejavnosti čez teden za ohranjanje zdravja. Odrasli naj začnejo z majhnimi količinami telesne dejavnosti, postopoma pa naj povečajo pogostost, intenzivnost in trajanje telesne dejavnosti (WHO, 2020b). Telesna dejavnost v obliki vadbe ima lahko blagodejen učinek na bolečino, posebej pri osebah, ki imajo kronično bolečino (ER-WCPT, 2016).

Zdaj je na voljo dovolj dokazov, da lahko telesno dejavni ljudje pridobijo številne koristi za zdravje, med katerimi so (Evropska komisija, 2008, p. 3):

- »manjše tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja,
- preprečevanje in/ali poznejši pojav arterijske hipertenzije in boljše nadzorovanje arterijskega krvnega tlaka pri posameznikih, ki imajo previsok krvni tlak,
- dobro delovanje srca in pljuč,
- ohranitev metaboličnih funkcij in majhna pojavnost sladkorne bolezni tipa 2,
- povečana poraba maščob, kar lahko pomaga pri uravnavanju telesne mase in zmanjša tveganje za debelost,
- zmanjšano tveganje za nekatere vrste raka, kot so rak dojke, prostate in debelega črevesa,
- večja mineralizacija kosti v mladosti, kar pomaga pri preprečevanju osteoporoze in zlomov v starosti,
- boljša prebava in uravnavanje ritma črevesja,
- ohranitev in povečanje mišične moči in vzdržljivosti, zaradi česar se izboljša sposobnost opravljanja vsakdanjih dejavnosti,
- ohranjene gibalnih funkcij, vključno z močjo in ravnotežjem,
- ohranjene kognitivne funkcije in manjše tveganje za pojav depresije in demence,
- nižja stopnja stresa in s tem povezana boljša kakovost spanca,
- boljša samopodoba ter večja samozavest, zagnanost in optimizem,
- manjša nevarnost padca pri zelo starih ljudeh in preprečevanje ali poznejši pojav kroničnih bolezni, povezanih s staranjem«.

Več kot četrtina odraslega prebivalstva na svetu, oziroma 1,4 milijarde odraslih je premalo telesno dejavnih. Po vsem svetu se približno ena od treh žensk in eden od štirih

moških ne vključuje dovolj v telesno dejavnost, da bi s tem ohranjal zdravje. Leta 2016 je bilo na svetovni ravni 28 % odraslih, starih 18 let in več, premalo telesno dejavnih (moških 23 % in žensk 32 %) (WHO, 2020a). Aerobna vadba in vaje za moč so ključnega pomena, da ohranimo dobro pripravljenost odrasle populacije (Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije (MZ RS), 2016). Aerobna telesna dejavnost ima tri komponente (U. S. Department of Health and Human Services, 2018):

- intenziteto (jakost vadbe),
- frekvenco (pogostost ukvarjanja z vadbo) in
- čas trajanja.

Pri nizko intenzivni telesni dejavnosti ljudje ne občutijo napora, niso zadihani in se lahko normalno pogovarjajo. Pri zmerno intenzivni telesni dejavnosti občutijo malo napora in pri tem postanejo rahlo zadihani, vendar se še lahko pogovarjajo oziroma povejo cel stavek, brez da bi morali zajeti sapo. Pri visoko intenzivni telesni dejavnosti pa so ogreti, zadihani in se potijo, pogovarjanje pa je že oteženo, tako da morajo med govorjenjem zajemati sapo (Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2020).

Telesna nedejavnost pa je izraz, ki se uporablja za nemožnost doseganja priporočenih ravni telesne dejavnosti za zdravje (Haileamlak, 2019). Telesna nedejavnost, ki je opredeljena kot doseganje manj kot 30 minut telesne dejavnosti na teden, ima pomemben vpliv na obolevnost in umrljivost ljudi, kar je za zdravstvene sisteme gospodarsko breme (Lowe, et al., 2017). Je vodilni dejavnik tveganja za prezgodnjo smrtnost in zmanjšano kakovost življenja – tako fizično kot duševno (Craike, 2021). Vzrok za številna nenalezljiva kronična obolenja je pogosto v nezdravem življenjskem slogu. Dejavniki nezdravega življenjskega sloga so: nezdrav način prehranjevanja, telesna nedejavnost, kajenje, droge, čezmerno pitje alkoholnih pijač in stresni način življenja (Pekošak, n.d.). Nezadostno aktivni imajo za 20 % do 30 % večje tveganje za smrt v primerjavi z dovolj aktivnimi (WHO, 2020a). Dva najpogostejša razloga odraslih za nezadostno telesno dejavnost sta pomanjkanje časa in denarja (MZ RS, 2016).

Ukrepi za povečanje deleža telesno dejavnih odraslih (MZ RS, 2016, p. 30):

- »ozaveščanje prebivalcev o koristih redne telesne dejavnosti za krepitev zdravja in nevarnostih sedečega življenjskega sloga; ozaveščanje telesno dejavnih odraslih o primerni prehrani ob telesni dejavnosti,
- organizacija in izpeljava za uporabnika brezplačnih celoletnih programov kakovostno vodene rekreativne vadbe z različno vsebino na javno dostopnih površinah, s čimer se pričakuje pomemben zdravstveni učinek na vadeče (npr. občinske trim šole),
- podpora socialnim partnerjem pri uveljavljanju priporočil o telesni dejavnosti in zmanjševanju neprekinjenega sedenja v okviru programov promocije zdravja na delovnem mestu in izmenjavi dobrih praks (podpora izvajanju minut za zdravje v delovnih okoljih in vadbe na delovnem mestu),
- boljša povezanost dejavnosti v zdravstvenem sistemu s programi športnih organizacij in društev ter lokalne skupnosti pri spodbujanju telesne dejavnosti med aktivno populacijo«.

Fizioterapevti imajo dober položaj za spodbujanje telesne dejavnosti (Lowe, et al., 2017), imajo spretnosti in so odgovorni za spodbujanje telesne dejavnosti. Njihova izobrazba in izkušnje fizioterapevtom omogočajo prepoznati in odpraviti posameznikove težave oziroma ovire za izvajanje telesne dejavnosti (Kunstler, et al., 2018). V okviru svoje prakse fizioterapevti rutinsko pregledujejo in ocenjujejo status telesne dejavnosti ter svojim pacientom in posameznikom priporočajo udeležbo pri telesni dejavnosti in krepitvi zdravja (Oyeyemi, et al., 2017).

Izvajanje vaj je ena najpogostejših intervencij v fizioterapevtskem programu. Predpisuje se jih z namenom izboljšanja simptomov bolezni in težav, kot je funkcionalno poslabšanje. Poleg vadbenih programov, predpisanih na klinikah, vaje fizioterapevti predpisujejo tudi za domov glede na potrebe posameznikov in jih pri tem spodbujajo, da povečajo svojo dnevno telesno dejavnost. Fizioterapija temelji predvsem na vadbi, ki vključuje telesno pripravljenost, prenose tež, ročne dejavnosti, ravnotežje in hojo (Bouça-Machado, et al., 2020).

Za doseganje čim boljših učinkov na zdravje in počutje je pomembno, da s telesno dejavnostjo enakomerno ohranjamo oziroma povečujemo vzdržljivost, moč in gibljivost. Poleg zmerno in visoko intenzivne telesne dejavnosti moramo izvajati še vaje za krepitev mišic in vaje za raztezanje (NIJZ, 2020). Pri spodbujanju telesne dejavnosti sodeluje veliko zdravstvenih delavcev, vključno z fizioterapevtom (WHO, 2018a). Ker je velik delež odrasle populacije zaradi različnih vzrokov telesno nedejaven in ker je ozaveščanje o telesni dejavnosti ključnega pomena za doseganje in ohranjanje zdravja, nas je zanimalo, kakšno vlogo pri tem imajo fizioterapevti.

2 EMPIRIČNI DEL

Diplomsko delo temelji na pregledu literature. Uporabljena je slovenska in tuja znanstvena literatura, ki opisuje in opredeljuje vlogo fizioterapevta pri spodbujanju telesne dejavnosti pri splošni populaciji odraslih.

2.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA

Namen diplomskega dela je s pomočjo pregleda literature raziskati in predstaviti vlogo, ki jo ima fizioterapevt na področju spodbujanja telesne dejavnosti.

Cilj diplomskega dela je ugotoviti, kakšno vlogo ima fizioterapevt na področju spodbujanja telesne dejavnosti pri splošni populaciji odraslih.

2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

V diplomskem delu smo z pregledom literature odgovorili na raziskovalno vprašanje, in sicer: Kakšno vlogo ima fizioterapevt na področju spodbujanja telesne dejavnosti pri splošni populaciji odraslih?

2.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

Za potrebe priprave diplomskega dela smo pregledali literaturo.

2.3.1 Metode pregleda literature

V diplomskem delu smo uporabili metodo pregleda literature. Vire za pripravo empiričnega dela smo iskali s pomočjo podatkovnih baz PubMed, Wiley online, CINAHL, SpringerLink, PEDro in COBISS. Uporabili smo ključne besede v slovenskem jeziku: »fizioterapevt«, »telesna dejavnost«. V angleškem jeziku smo uporabili ključne besede: »role«, »physiotherapy«, »health promotion«, »physiotherapist«, »physical

activity«, »adults«. Uporabljen Boolov operator v slovenskem jeziku je bil »IN«, v angleškem pa »AND«. Z namenom oženja števila zadetkov smo uporabili vključitvene kriterije, kot so: recenzirani članki, prosto dostopno polno besedilo in omejitve literature na zadnjih deset let (obdobje od leta 2011 do leta 2021), slovenski in angleški jezik.

2.3.2 Strategija pregleda zadetkov

Potek iskanja literature in pregleda zadetkov smo prikazali s pomočjo diagrama PRIZMA (Moher, et al., 2010) in tabelarično (tabela 1), kjer smo po posameznih podatkovnih bazah prikazali začetno in končno število dobljenih zadetkov. Pri pregledu literature smo v podatkovnih bazah s pomočjo ključnih besed oziroma besednih zvez in z omejitvenimi kriteriji dobili 5460 zadetkov. Po pregledu naslovov in izvlečkov smo izbrali za pregled v polnem besedilu 30 člankov, medtem ko smo v končno analizo vključili 12 zadetkov oz. člankov, ki so bili primerni za končno analizo.

Tabela 1: Rezultati pregleda literature

Podatkovna baza	Ključne besede	Število zadetkov	Izbrani članki za pregled v polnem besedilu
CINAHL	Physiotherapy AND role AND physical activity	48	13
	Physiotherapy AND role AND physical activity AND adults AND health promotion	8	0
PubMed	Physical activity AND health promotion AND physiotherapist	106	12
SpringerLink	Physiotherapy AND physical activity	5003	5
PEDro	Physiotherapy AND health promotion	25	0
COBISS	Fizioterapevt IN telesna dejavnost	16	0
Wiley Online	Physiotherapy AND role AND physical activity AND adults AND health promotion	254	0
SKUPAJ		5460	30

2.3.3 Opis obdelave podatkov pregleda literature

V diplomskem delu smo uporabili kvalitativno analizo podatkov. Po končanem pregledu literature smo na podlagi ključnih spoznanj oblikovali 30 vsebinskih kod, ki smo jih nadaljevanju združili v tri kategorije. Izbor literature je temeljil na vsebinski ustreznosti in dostopnosti. V pregled literature smo uvrstili le vire, ki obravnavajo vlogo fizioterapevta pri spodbujanju telesne dejavnosti. Analizo virov smo izvedli po principu kvalitativne vsebinske analize podatkov, ki je bila izvedena po usmeritvah avtorja Vogrinca (2008). Uporabili smo tehniko odprtega kodiranja in oblikovanja vsebinskih kategorij.

2.3.4 Ocena kakovosti pregleda literature

Kakovost pregleda literature smo določili po osmih nivojih hierarhije dokazov (Polit & Beck, 2018) (tabela 2).

Tabela 2: Hierarhija dokazov

Nivo 1 SISTEMATIČNI PREGLED DOKAZOV = 0
Nivo 2 POSAMIČNE RANDOMIZIRANE KONTROLIRANE RAZISKAVE = 0
Nivo 3 POSAMIČNE NERANDOMIZIRANE RAZISKAVE (KVAZI-EKSPERIMENTALNE) = 0
Nivo 4 POSAMIČNE PROSPEKTIVNE/KOHORTNE RAZISKAVE = 0
Nivo 5 POSAMIČNE »PRIMER-KONTROLA« RAZISKAVE = 0
Nivo 6 POSAMEZNE PRESEČNE RAZISKAVE = 11
Nivo 7 POSAMIČNE POGLOBLJENE KVALITATIVNE RAZISKAVE = 1
Nivo 8 MNENJE STROKOVNJAKOV, POROČILA PRIMEROV = 0

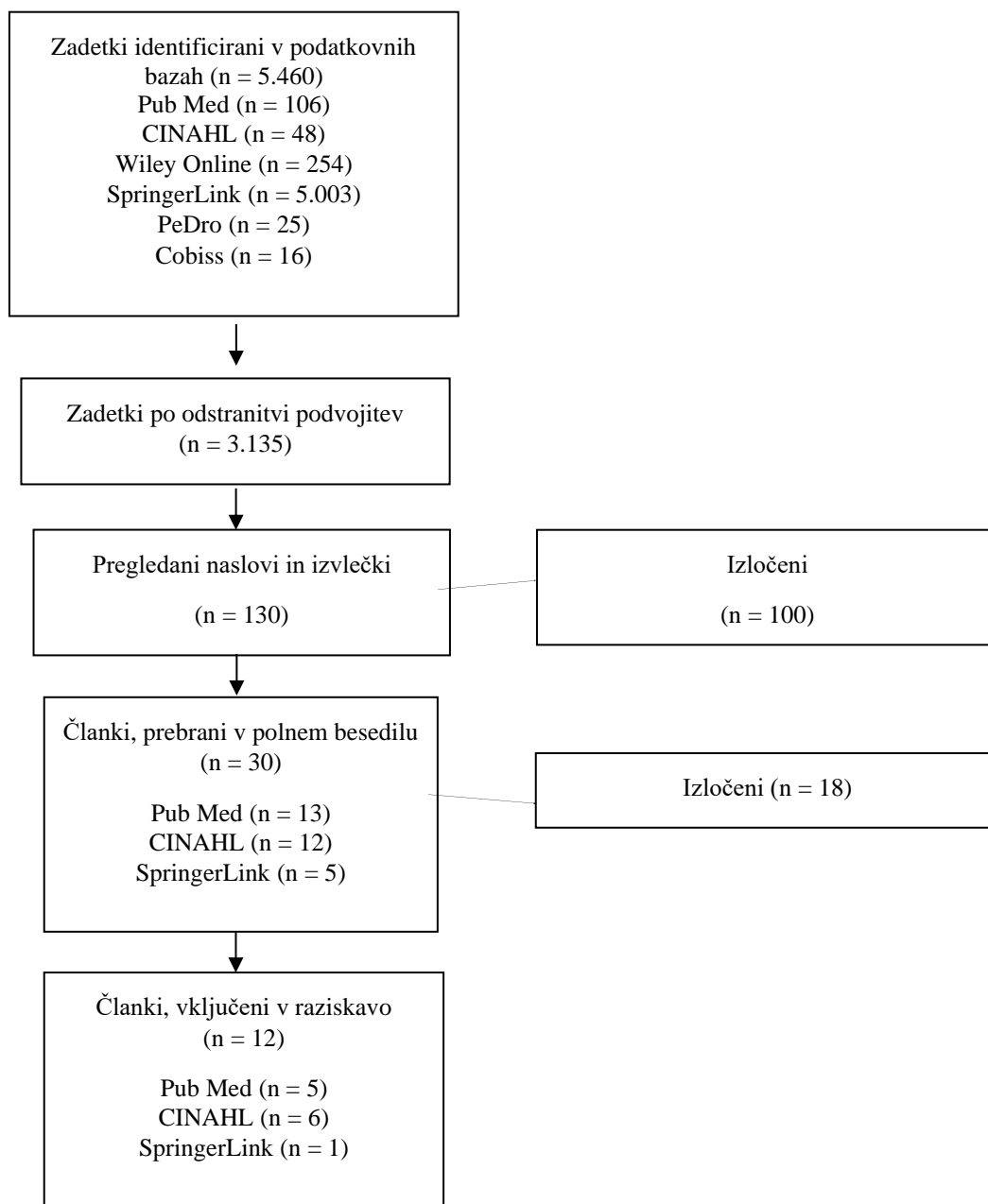
Vir: Polit & Beck (2018)

2.4 REZULTATI

Rezultati so predstavljeni shematsko in vsebinsko.

2.4.1 PRIZMA diagram

Proces izbire člankov s postopkom določitve končnega števila prispevkov glede na začetno število vseh zadetkov je prikazan s pomočjo diagrama PRIZMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis) (Moher, et al., 2010) (slika 1). V polnem besedilu smo prebrali 30 znanstvenih člankov, od tega smo jih 18 izključili. Izključili smo jih, ker se vsebina ni dotikala samo odrasle populacije, ni bilo ključne vsebine o vlogi fizioterapevta in so bili vključeni samo rezultati o telesni dejavnosti, brez vloge fizioterapevta. V končno analizo smo tako vključili 12 znanstvenih člankov. Med vključenimi raziskavami smo jih 11 uvrstili med posamezne presečne raziskave in eno med posamične kvalitativne raziskave.



Legenda: n = število (zadetekov/naslovov in izvlečkov/člankov)

Slika 1: Diagram PRISMA

Vir: Moher, et al. (2010)

2.4.2 Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah

V tabeli 3 so navedeni pomembni podatki o virih, vključenih v pregled domače in tuje literature. Navedli smo podatke o avtorstvu, letu objave, raziskovalnem dizajnu, namenu raziskave, vzorcu in ključnih spoznanjih posameznih člankov. V pregled in analizo smo vključili 12 raziskav.

Tabela 3: Tabelarični prikaz rezultatov

Avtor, leto, država	Raziskovalni dizajn	Vzorec	Ključna spoznanja
Abaraogu, et al., 2016, Nigerija	Posamezna presečna raziskava (vprašalnik: risk factors management of general practitioners)	103 fizioterapevti, starost od 25 do 54 let	<p>Ugotovitve so pokazale, da lahko fizioterapevti obravnavajo telesno nedejavnost. Potrebne so strategije telesne dejavnosti in telesno dejaven fizioterapevt. Kljub splošnemu razumevanju, da bi morali biti fizioterapevti vključeni v promocijo zdravja, o dejavnostih vsakodnevne prakse, ovirah in potrebah po obvladovanju telesne nedejavnosti je od fizioterapevtov malo znanega.</p> <p>Nenehno strokovno izobraževanje je ključno za nigerijske fizioterapevte, da izboljšajo svoje sposobnosti. Čeprav večina fizioterapevtov v raziskavi ni podala navodila za izvajanje vaj, se jim je zdelo pomembno, da v okviru svojega dela svetujejo posameznikom glede telesne dejavnosti.</p>
Aweto, et al., 2013, Nigerija	Posamezna presečna raziskava (vprašalnik: 'Physical activity in physiotherapy practice Questionnaire')	308 fizioterapevtov iz 14 javnih in zasebnih bolnišnic	<p>Potreba po telesni dejavnosti je visoka. Nigerijski fizioterapevti imajo dobro znanje in odnos do spodbujanja telesno dejavnega življenjskega sloga pri svojih pacientih, vendar jim zato, ker je premalo časa za posvet, tega ne svetujejo.</p> <p>Dve tretjini anketiranih fizioterapevtov v Nigeriji dobro pozna promocijo telesne dejavnosti.</p>

Avtor, leto, država	Raziskovalni dizajn	Vzorec	Ključna spoznanja
Black, et al., 2012, ZDA	Posamezna presečna raziskava (adaptacija vprašalnika: CDC's Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS))	405 fizioterapevtov in 329 študentov fizioterapije	Ni velike razlike med zaposlenim fizioterapevtom in študentom fizioterapije. Vsi navajajo, da mora biti fizioterapevt vzor pacientu pri spodbujanju telesne dejavnosti in zdravem načinu življenja.
Black, et al., 2016, ZDA	Posamezna presečna raziskava (vprašalnik: 'Sociodemographic Characteristics and Health Behaviors of Participants')	230 pacientov	Večina udeležencev se strinja, da jim mora fizioterapevt svetovati glede vzdrževanja telesne mase oziroma jih spodbuditi pri telesni dejavnosti. APTA navajajo, da so fizioterapevti ključni pri promociji zdravja in da je dokazano, da so učinkoviti svetovalci pri spodbujanju telesne dejavnosti. Obstajajo pa tudi potencialne ovire za fizioterapevte, ki želijo spodbujati telesno dejavnost. Ovire pa so: pomanjkanje časa, nizka samopodoba pri spodbujanju telesne dejavnosti.
Chow, et al., 2016, Nova Zelandija	Mešane metode (posamezna presečna raziskava z 10 cm vizualno analogno lestvico (VAL)/posamična kvalitativna raziskava – odprta vprašanja)	74 študentov fizioterapije	Fizioterapevti so dobro postavljeni, da poučujejo paciente o življenjskem slogu in preprečujejo nenalezljive bolezni. Udeleženci so potrdili, da imajo fizioterapevti pomembno vlogo pri promociji zdravja.
Frantz & Ngambare, 2013, Ruanda	Mešane metode (posamezna presečna raziskava (vprašalnik: WHO STEPS ter Physical Activity Exit Interview (PAEI)/fokusne skupine)	104 fizioterapevti v kvantitativnem delu/10 fizioterapevtov v kvalitativnem delu	Fizioterapevti se lahko borijo proti telesni nedejavnosti in učinkovito spodbujajo telesno dejavnost. Telesno dejavni fizioterapevti so v dobrem položaju, da vključujejo strategije promocije zdravja, ki lahko posameznike spodbudijo k telesni dejavnosti. Fizioterapevte se tretira kot strokovnjake za spodbujanje telesne dejavnosti, zato posamezniki upoštevajo njihove nasvete. Čeprav imajo fizioterapevti znanje, na spodbujanje telesne dejavnosti vplivajo različni dejavniki, kot so osebne prakse, kulturna prepričanja in politika.

Avtor, leto, država	Raziskovalni dizajn	Vzorec	Ključna spoznanja
Freene, et al., 2017, Avstralija	Posamezna presečna raziskava (merjenje znanja o Physical Activity and Sedentary Behaviour (PASB) smernicah)	257 fizioterapevtov	Fizioterapevti so v dobrem položaju za spodbujanje telesne dejavnosti. Avstralski fizioterapevti, ki so odgovarjali na vprašalnik, slabo poznajo smernice za spodbujanje telesne dejavnosti.
Huijg, et al., 2015, Nizozemska	Posamezna presečna raziskava (vprašalnik: 'Determinants of Implementation Behavior Questionnaire')	268 fizioterapevtov	Fizioterapevt ima pomembno vlogo pri spodbujanju in učinkovitosti telesne dejavnosti. Je pa malo znanega, koliko spodbujajo telesno dejavnosti po protokolu. Tu se odraža tudi kakovost fizioterapevtskega znanja pri spodbujanju telesne dejavnosti.
Kgonkong & Parker, 2020, Južna Afrika	Posamezna presečna raziskava (vprašalnik: 'A demographic questionnaire (DQ), Exercise Benefits and Barriers Scale (EBBS) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)')	296 študentov fizioterapije	<p>Fizioterapevti, ki ne izvajajo tega, kar pridigajo, niso učinkoviti vzorniki in morda niso učinkoviti pri doseganju sprememb vedenja s promocijo zdravja, povezano s telesno dejavnostjo. Zato so fizioterapevti, ki spodbujajo posameznike k telesni dejavnosti z zgledom, bolj uspešni pri spreminjanju njihovega življenjskega sloga. Fizioterapevti so bili opredeljeni kot ključni pri spodbujanju k telesni dejavnosti. Teoretično znanje o koristih promocije zdravja je temeljno pri dodiplomskem študiju.</p> <p>Večina posameznikov se ne bo začela ukvarjati s telesno dejavnostjo samo zato, ker je priporočljivo. Pri spremembi življenjskega sloga mora zato fizioterapevt sodelovati s posameznikom.</p> <p>Kljub temu pa je malo znanega o ravni telesne dejavnosti tako študentov fizioterapije kot fizioterapevtov, zaradi česar je težko napovedati njihovo učinkovitost pri spodbujanju telesne dejavnosti posameznikov.</p>

Avtor, leto, država	Raziskovalni dizajn	Vzorec	Ključna spoznanja
Lowe, et al., 2018, Združeno kraljestvo	Posamična poglobljena kvalitativna raziskava, telefonski intervjuji	12 fizioterapevtov	Možnosti za izboljšanje prakse v skladu s smernicami za čim večji vpliv na telesno nedejavnost. O spodbujanju telesne dejavnosti v fizioterapevtski praksi v Združenem kraljestvu je malo znanega.
Shaikh & Gad, 2020, Indija	Posamezna presečna raziskava (vprašalnik: 'The Standardized Physical activity promotion and practice questionnaire')	279 študentov zadnjega letnika fizioterapije in 321 fizioterapevtov	Strinjajo se, da je fizioterapevt ključen za spodbujanje telesne dejavnosti, hkrati pa bi moral biti naš vzor. Fizioterapevti, ki dolgo obravnavajo enega pacienta, bi še posebej morali spodbujati telesno dejavnost. Fizioterapevtom primanjkuje časa za spodbujanje telesne dejavnosti. Ovira za spodbujanje telesne dejavnosti pa je tudi pomanjkanje znanja.
Tapley, et al., 2015, ZDA	Posamezna presečna raziskava (vprašalnik: 'A Psychdata survey')	153 fizioterapevtov	Fizioterapevt je visoko izobraženi licencirani strokovnjak, ki deluje s posamezniki, ki jim je v vsakdanjem življenju omejena sposobnost gibanja. Sodeluje pri številnih (različnih) populacijah in jih spodbuja k zdravemu in aktivnejšemu življenjskemu slogu. Za fizioterapevte je pomembno, da prakticirajo, kar pridigajo. Najpogostejša ovira se kaže v pomanjkanju časa.

V tabeli 4 je prikazano, kako smo na podlagi 30 identificiranih kod oblikovali tri kategorije, ki smo jih poimenovali: 1 – Priložnosti (znanje in spretnosti); 2 – Ovire; 3 – Fizioterapevt kot vzornik in svetovalec.

Tabela 4: Razporeditev kod po kategorijah

KATEGORIJA	KODE	AVTORJI
K1: Priložnosti (znanje in spretnosti)	Dobro znanje fizioterapevtov – spodbujanje fizioterapevta – visoka ozaveščenost – stalna izobraževanja – možnosti za izboljšanje smernic – učinkovitost – kakovost – znanje in spretnost – kar pridigajo, naj prakticirajo n = 9	Aweto, et al., 2013 Frantz & Ngambare, 2013 Huijg, et al., 2015 Kkokong & Parker, 2020 Lowe, et al., 2018 Tapley, et al., 2015

KATEGORIJA	KODE	AVTORJI
K2: Ovire	Premalo časa – malo znanega – malo znanja – politika – kulturna prepričanja – osebna praksa – slabo poznanje smernic – posameznik slabo pozna službo fizioterapevta – pomanjkanje zanimanja posameznika – pomanjkanje denarja – nizka samopodoba fizioterapevta pri spodbujanju telesne dejavnosti – družbeni in ekonomski dejavniki. n = 12	Abaraogu, et al., 2016 Aweto, et al., 2013 Black, et al., 2016 Chow, et al., 2016 Frantz & Ngambare, 2013 Freene, et al., 2017 Huijg, et al., 2015 Kgonkong & Parker, 2020 Lowe, et al., 2018 Shaikh & Gad, 2020 Tapley, et al., 2015
K3: Fizioterapevt kot vzornik in svetovalec	Spodbujanje – krepitev zdravja – vzornik – telesno dejaven fizioterapevt – svetovalec – znanje in spretnost – poučevanje posameznikov – bojevanje proti telesni nedejavnosti – strokovnjak – preprečevanje nenalezljivih bolezni. n = 10	Abaraogu, et al., 2016 Aweto, et al., 2013 Black, et al., 2012 Black, et al., 2016 Chow, et al., 2016 Frantz & Ngambare, 2013 Huijg, et al., 2015 Shaikh & Gad, 2020

2.5 RAZPRAVA

V diplomskem delu smo raziskovali pomen vloge fizioterapevta pri spodbujanju telesne dejavnosti. S pomočjo pregleda literature smo opredelili kategorije, ki se imenujejo: »priložnosti (znanje in spretnosti)«, »ovire« ter »fizioterapevt kot vzornik in svetovalec«, s katerimi smo si pomagali pri iskanju odgovora na raziskovalno vprašanje: Kakšno vlogo ima fizioterapevt na področju spodbujanja telesne dejavnosti pri splošni populaciji odraslih? Ugotavljamo, da je vloga fizioterapevta pri spodbujanju telesne dejavnosti predvsem kot vzornika in svetovalca, za kar potrebuje znanja in spretnosti. Identificirali smo tudi ovire, s katerimi se srečuje fizioterapevt pri svojem delu.

Telesna nedejavnost je globalna skrb za zdravje posameznikov (Abaraogu, et al., 2016). Stopnja telesne nedejavnosti je dvakrat višja v bogatih državah v primerjavi z revnejšimi državami (WHO, 2020a). Vpliv telesne nedejavnosti na zdravje je bil opisan kot največji javnozdravstveni problem 21. stoletja in četrti največji vzrok smrti po vsem svetu vsako leto (Blair, 2009 cited in Lowe, et al., 2018, p. 2). Fizioterapevti so zaradi tega idealni

zdravstveni delavci za boj proti telesni nedejavnosti in lahko učinkovito spodbujajo telesno dejavnost (Abaraogu, et al., 2016). Lahko zmanjšajo dejavnike tveganja, preprečujejo in zdravijo nenalezljive bolezni z ustrezno telesno dejavnostjo (Bezner, 2015). Dejavniki življenjskega sloga, ki vključujejo telesno nedejavnost, kajenje in slab vzorec spanja, so močno povezani z razvojem kroničnih nenalezljivih bolezni (Chow, et al., 2016). Telesna dejavnost mora biti dovolj dolga, pogosta in intenzivna, da ima pozitivne učinke na zdravje, zato je pomembno, da pacienti oziroma tudi zdravi posamezniki dobijo od zdravstvenih delavcev pravilne informacije (Barrett, et al., 2013). Redna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt kar za 20 do 30 % (Aweto, et al., 2013). Če bi bilo svetovno prebivalstvo bolj telesno dejavno, bi lahko preprečili od 4 do 5 milijonov smrti na leto (WHO, 2020a).

Številni zdravstveni delavci, posebej fizioterapevti, jemljejo promocijo zdravja kot sestavni del svoje vloge, saj je promocija zdravja trenutno ena od temeljnih kompetenc, ki se jih pričakuje od fizioterapevtskega poklica (Frantz & Ngambare, 2013), zato telesna dejavnost ne more biti ločena od fizioterapije (Kgonkong & Parker, 2020). Fizioterapevti v primarnem zdravstvenem varstvu ocenjujejo, zdravijo in obvladujejo različna akutna in kronična stanja ter spodbujajo telesno dejavnost, povečano mobilnost in fizično delovanje posameznika (Canadian Physiotherapy Association, 2015). Fizioterapevtska dejavnost se izvaja v različnih okoljih, ki ji omogočajo doseganje njenega namena (WP, 2019). Primarni zdravstveni nivo je idealen za promocijo telesne dejavnosti pri splošni populaciji (Huijg, et al., 2015). To se v Sloveniji vse bolj izraža, saj so fizioterapevti postali del multidisciplinarnih timov v Centrih za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojnih centrih. Tam so organizirane delavnice, ki pripomorejo h krepitvi zdravja (Združenje fizioterapevtov Slovenije (ZFS), n.d.). Številni pacienti, ki obiskujejo zdravstvenovzgojne centre na primarnem nivoju, bi svoje zdravstvene težave lahko preprečili s telesno dejavnostjo (Aweto, et al., 2013). Zdravstvena vzgoja je ključna aktivnost znotraj promocije zdravja in je zelo pomembna. Ta od fizioterapevta zahteva, da dosega tri komponente: zna (pridobil je teoretično znanje in veščine); ve, kako (zna uporabiti te pridobljene veščine); pokaže, kako (veščine izvaja ob določenih priložnostih) (Abaraogu, et al., 2016). Da bi povečali ravni promocije zdravja, je pomembno, da vsi

zdravstveni delavci vključijo telesno dejavnost v rutinsko zdravstveno oskrbo (Freene, et al., 2017).

Namen izvajanja fizioterapije obsega: spodbujanje zdravja in dobrega počutja posameznikov ter javnosti/družbe, poudarjanje pomena telesne dejavnosti in vadbe (WP, 2019). Pri fizioterapiji gre za sodelovanje med posameznikom in fizioterapevtom, kjer ta pripomore k zmanjševanju omejitev, povečevanju fizičnih sposobnosti in vsesplošne kakovosti življenja (Pekošak, n.d.). Obstaja vse več literature (Kkokong & Parker, 2020), ki podpira fizioterapevte, da spodbujajo telesno dejavnost za uspešno preprečevanje in zdravljenje nenalezljivih bolezni. Fizioterapevti intenzivno sodelujejo z ljudmi, ki imajo kronične bolezni, od katerih ima velik delež čezmerno telesno maso ali je debelih, imajo več komorbidnih zdravstvenih stanj in so telesno nedejavni (Lowe, et al., 2018). Že več desetletij se ukvarjajo z spodbujanjem telesne dejavnosti za zdravljenje raznih bolezenskih stanj, kot so nevromuskulatorne, dihalne, ortopedske, pediatrične in druge nenalezljive bolezni (Kkokong & Parker, 2020). Fizioterapevti so ključni (Bezner, 2015) in imajo velik potencial za spodbujanje telesne dejavnosti (Black, et al., 2012; Aweto, et al., 2013; Huijg, et al., 2015; Abaraogu, et al., 2016; Chow, et al., 2016; Freene, et al., 2017; Shaikh & Gad, 2020), saj so strokovnjaki za gibanje (Tapley, et al., 2015). Zaradi svojega usposabljanja in izkušenj so fizioterapevti strokovnjaki, ki se jim lahko zaupa (Shift Learning, 2017). Imajo strokovno znanje in možnosti, da pomagajo posameznikom in svetovni populaciji, da izboljšajo in krepijo zdravje (American Physical Therapy Association (APTA), 2019). Fizioterapevtski poklic ima že več kot 100-letno tradicijo izvajanja neinvazivnih posegov v telo, kar vključuje tudi telesno vadbo (Chow, et al., 2016).

Fizioterapevt priporoča pravilno raven telesne dejavnosti za vsakega posameznika, da doseže optimalen učinek. Za to potrebuje ustrezno znanje, veščine in kompetence (ER-WCPT, 2016). Poleg širokega znanja in spretnosti mora imeti fizioterapevt tudi (Mlakar, 2017):

- dobro telesno moč, biti mora vzdržljiv, natančen in vztrajen pri svojem delu,
- zelo dober otip, vid in dobro zaznavanje prostora, kar je ključno pri njegovem delu,

- stabilnost in ravnotežje,
- dobro komunikacijo s posamezniki, tako neverbalno kot verbalno,
- sposobnost abstraktnega razmišljanja ter
- sposobnost poučevanja in spodbujanja posameznikov.

Predpisujejo vaje za široko paleto bolezni, večinoma mišično-skeletnih, ki zahtevajo rehabilitacijo (Aweto, et al., 2013), pa tudi individualne programe za posameznike, da ohranjajo telesno moč (Tapley, et al., 2015). Fizioterapevti pogosto delajo s posamezniki individualno ali pa v skupini, od nekaj tednov do nekaj mesecev in jim z individualnim delom pomagajo izboljšati življenjski slog (Freene, et al., 2017). Individualni program, ki ga predpiše fizioterapevt, temelji na oceni posameznika (ER-WCPT, 2016). Tako v Indiji kot v drugih državah po svetu so se fizioterapevti dogovorili, da med samo terapijo vključijo tudi telesno dejavnost, saj je to najboljši čas, ko lahko spodbujajo telesno dejavnost. Za spodbudo telesne dejavnosti je potrebna vsaj ena ura (Shaikh & Gad, 2020).

Pri predpisovanju programov telesne dejavnosti je najboljša, da zaupamo v znanje fizioterapevta (Aweto, et al., 2013). Fizioterapevt napiše vrsto dejavnosti, stopnjo obremenitve, število ponovitev in intenzivnost, ki ustreza potrebam posameznika (ER-WCPT, 2016). Enostavne telesne dejavnosti, kot so hoja, hoja po stopnicah, plavanje, pomagajo pri izboljšanju kakovosti življenja in počutja posameznikov (Shaikh & Gad, 2020). Raziskave po vsem svetu kažejo, da so fizioterapevti pomembni pri spodbujanju telesne dejavnosti in svetovanju zdravega načina življenja. 54 % študentov zadnjega letnika fizioterapije in 60 % fizioterapevtov se je strinjalo z vlogo fizioterapevta pri spodbujanju telesne dejavnosti (Shaikh & Gad, 2020).

Večina anketiranih fizioterapevtov v raziskavi Abaraogu, et al. (2016) je menilo, da je svetovanje o telesni dejavnosti njihovim pacientom zelo pomembno. Na podlagi ugotovitev raziskave (Frantz & Ngambare, 2013) je razvidno, da so telesno dejavni fizioterapevti dobro postavljeni za vključitev strategij promocije zdravja, ki paciente spodbudijo k sodelovanju pri telesni dejavnosti. Čeprav ima telesna dejavnost pomembno vlogo pri preprečevanju bolezni, spodbujanju zdravja in kakovosti življenja, mnogi ljudje niso dovolj telesno dejavni. Na Nizozemskem 40 % odraslih, starih 18 do 65 let, ne uspe

doseči nacionalnega priporočila, torej 30 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti vsaj 5 dni v tednu (Huijg, et al., 2015). Huijg s sodelavci (2015) ugotavlja, da približno 50 % odraslih z kronično bolečino ne dosega priporočil telesne dejavnosti. Praksa, ki temelji na dokazih, je v fizioterapiji zelo pomembna (Huijg, et al., 2015). Tapley in sodelavci (2015) navajajo, da po podatkih Common Service Centres Scheme (CSC) le 20 % odraslih v Združenih državah Amerike dosega minimalne smernice za vadbo mišične moči. Fizioterapevti ta odstotek presegajo, kar pomeni, da delajo pogosteje vaje za mišično moč kot splošno prebivalstvo odraslih. Razlog za to je verjetno njihova izobrazba (Tapley, et al., 2015). Fizioterapevti po vsem svetu menijo, da je spodbujanje telesne dejavnosti del njihove vloge. 50 do 99 % fizioterapevtov iz Avstralije, Belgije, Brazilije, Irske in Nigerije se strinja, da je to del njihovega dela (Freene, et al., 2017). Freene s sodelavci (2017) ugotavlja, da fizioterapevtovo spodbujanje telesne dejavnosti lahko poveča raven telesne dejavnosti in zmanjša sedeč način življenja kratkoročno (12 tednov) ali dolgoročno (2 leti). Black in sodelavci (2016) pa so ugotovili, da se le 54,3 % pacientov dnevno ukvarja z telesno dejavnostjo. Večina udeleženih pacientov (91,3 %) (Black, et al., 2012) se je strinjala, da mora fizioterapevt pravilno znati svetovati o telesni dejavnosti. Rezultati te raziskave (Black, et al., 2012) so tudi pokazali, da večina pacientov meni, da je fizioterapevt primeren za razpravljanje s pacientom o njegovem zdravju na fizičnem področju, uravnavanju telesne mase in spodbujanju telesne dejavnosti. Morda so fizioterapevti edina populacija, ki z dodatnimi izobraževanji bolje razumejo pomen vzdrževanja zdravja in spodbujanja telesne dejavnosti, zato so tudi najbolj ključnega pomena pri promociji telesne dejavnosti. Eden ključnih dejavnikov za uspešno spodbujanje telesne dejavnosti pri pacientu oziroma posamezniku je to, da se sam fizioterapevt vključi v vadbo in tako pridobi zaupanje pri pacientu (Kwokong & Parker, 2020).

In čeprav terapija lahko včasih zajema samo od 1 do 10 obiskov, v katerih fizioterapevt pacienta nauči vaj, je zdravljenje pacienta dolgoročna reč. Po končanih obiskih je odgovoren človek sam, kar nas pripelje do naslednje ključne točke – značaja fizioterapevta, ki mora pacientu vliti upanje in voljo do nadaljnjega izvajanja vaj (Kuhar, 2013). Fizioterapevti so tisti, ki imajo strokovno znanje o tem, kaj je dobro za telo, kako se ohranja gibljivost in mobilnost telesa, zato telesna vadba ob pomoči fizioterapevta

prinaša dobre rezultate (Vestnik, 2018). Fizioterapevti bi se zaradi vsega navedenega morali zavedati, kakšno pomembno vlogo imajo pri vzdrževanju in spodbujanju zdravja (Black, et al., 2012).

Ljudje običajno najdejo veliko razlogov, zakaj niso telesno dejavni, pozablja pa se, da že z manjšim dvigom telesne dejavnosti lahko vplivajo na izboljšanje svojega telesnega in duševnega zdravja (Vestnik, 2018). Fizioterapevti v Nigeriji imajo dober odnos do spodbujanja telesne dejavnosti, vendar mnogi svojim pacientom tega ne svetujejo (Aweto, et al., 2013). Največja ovira pri izvajanju telesne dejavnosti je pomanjkanje motivacije posameznika, predvsem zaradi nezavedanja pomena telesne dejavnosti za zdravje in dejstva, da se aktivnosti ne lotijo pod nadzorom in sistematično, kar povzroči odsotnost užitka pri vadbi in posledično prenehanje ukvarjanja z njo (NIJZ, 2016). Druge ovire pa so tudi pomanjkanje časa (Abaraogu, et al., 2016) in zanimanja pacienta oziroma posameznika (Abaraogu, et al., 2016; Shaikh & Gad, 2020). Ovira je lahko tudi miselnost okolja (NIJZ, 2016). Velikokrat pa se zgodi, da posamezniki ne opazijo oziroma ne prepoznajo vloge fizioterapevta pri spodbujanju krepitve zdravja, zato bi jih morali dodatno poučiti, kakšno vlogo ima fizioterapevt pri spodbujanju telesne dejavnosti (Bezner, 2015). Ugotovljenih (Lowe, et al., 2018) je bilo več ovir za spodbujanje telesne dejavnosti; najprej je bilo zapleteno zdravstveno stanje pacientov opredeljeno kot dejavnik, zaradi katerega je spodbujanje telesne dejavnosti bolj zahtevno. Zahtevna obravnava je bila opisana predvsem zaradi sočasnih bolezni, pa tudi glede na širše družbene in gospodarske dejavnike. Ena izmed ovir je pomanjkanje časa fizioterapevtov (Freene, et al., 2017) in neneznanje fizioterapevta (Abaraogu, et al., 2016), saj morajo ponekod fizioterapevti v treh urah obravnavati 12 pacientov (Shaikh & Gad, 2020), kar je prvi razlog, zakaj ti v Indiji in tudi drugod po svetu premalo spodbujajo paciente k telesni dejavnosti (Shaikh & Gad, 2020). Obstajajo tudi druge potencialne ovire za fizioterapevte (poleg pomanjkanja časa), ki želijo sodelovati pri spodbujanju telesne dejavnosti, kot so nizka samopodoba in premajhno plačilo za delo (Bezner, 2015; Black, et al., 2016; Freene, et al., 2017). Fizioterapevti bi potrebovali tudi več navodil o tem, kako naj predpišejo telesno dejavnost (Bezner, 2015). Naslednji razlog je pomanjkanje ustreznega gradiva za izobraževanje posameznikov (Abaraogu, et al., 2016). Po drugi strani pa imajo študenti fizioterapije zadosti časa, da bi spodbujali telesno dejavnost,

ampak jim primanjkuje znanja in veščin (Shaikh & Gad, 2020), zato je izobraževanje za študente fizioterapije, ki vključuje promocijo zdravja v zvezi z telesno dejavnostjo, bistveni del učnega načrta (Chow, et al., 2016). Pomembno bi bilo tudi dodatno izobraževanje za študente fizioterapije, ki bi vključevalo teme o spodbujanju telesne dejavnosti, opuščanju kajenja in zadostnih količinah spanja. To bi bilo bistvenega pomena po koncu študija za njihovo vlogo pri spodbujanju zdravega načina življenja svojim pacientom oziroma posameznikom (Chow, et al., 2016). Potrebno pa bi bilo tudi več usposabljanja v obliki delavnic (Abaraogu, et al., 2016). Lowe in sodelavci (2018) so ugotovili, da čeprav imajo fizioterapevti veliko možnosti za promocijo telesne dejavnosti, je še vedno malo znanega, v kolikšni meri je ta vključena v fizioterapevtsko prakso. Ugotovljeno je bilo, da so študenti fizioterapije v Južni Afriki premalo telesno dejavni in pojavlja se vprašanje, kako bodo spodbujali druge pri telesni dejavnosti, če sami niso dovolj telesno dejavni (Kgakong & Parker, 2020). Veliko število prebivalcev še vedno ni dovolj ozaveščenih o smernicah za telesno dejavnost (Aweto, et al., 2013). Čeprav se domneva, da bi morali biti fizioterapevti vključeni v spodbujanje telesne dejavnosti, stališča posameznih fizioterapevtov o njihovi potencialni vlogi v praksi spodbujanja telesne dejavnosti niso dobro znana (Aweto, et al., 2013). Da bi zmanjšali ovire pri spodbujanju telesne dejavnosti, bi fizioterapevti potrebovali dodatna izobraževanja in usposabljanja za svetovanje na tem področju (Freene, et al., 2017).

Pri opravljanju dela fizioterapevta gre za fizičen in tudi psihični napor (Obreza, 2012). Fizioterapevti se s telesno dejavnostjo ukvarjajo na višji stopnji kot splošna populacija in so opredeljeni kot ključni pri spodbujanju telesne dejavnosti (Kgakong & Parker, 2020), zaradi česar so lahko idealni vzor svojim pacientom (Bezner, 2015). Da pa so lahko vzorniki, je tu predpogoj znanje (Huijg, et al., 2015). Telesno dejavni fizioterapevti bodo pacientom boljši zgled kot telesno nedejavni fizioterapevti (Tapley, et al., 2015). Fizioterapevti, ki ne delajo tega, kar pridigajo, niso vzor posameznikom in tako niso dovolj učinkoviti pri spodbujanju telesne dejavnosti (Kgakong & Parker, 2020). Black in sodelavci (2016) so ugotovili, da se 83,4 % pacientov strinja, da mora biti fizioterapevt vzor pri telesni dejavnosti. Tudi večina študentov fizioterapije, ki so sodelovali v raziskavi (Black, et al., 2016), je odgovorilo, da se jim zdi primerno, da se fizioterapevt pogovarja s posamezniki in jim je pri telesni dejavnosti tudi vzor. Ker so fizioterapevti

strokovnjaki za gibanje in telesno zmogljivost, ljudje oziroma posamezniki pogosto pričakujejo pogovor o telesni dejavnosti (Physiopedia, 2021b). Freene in sodelavci (2017) so ugotovili, da je kratko svetovanje, vključeno v redna posvetovanja, najbolj izvedljiva možnost za spodbujanje telesne dejavnosti. V njihovi raziskavi so moški fizioterapevti imeli poleg terapevtske vadbe skoraj 3-krat večjo verjetnost, da bodo spodbujali telesno dejavnost pri 10 ali več posameznikih na mesec kot pa ženske fizioterapevtke.

Velika večina fizioterapevtov se med spodbujanjem telesne dejavnosti počuti samozavestne (Barrett, et al., 2013). Na klinikah fizioterapevti dopolnjujejo rutinsko oskrbo s svetovanjem v zvezi z naslednjim: katere so koristi telesne dejavnosti in smernice za telesno dejavnost; kako izvajati vadbo; katere so ovire pri spodbujanju telesne dejavnosti (Physiopedia, 2021a). Pacienti, ki so odgovarjali na vprašanja v raziskavi avtorjev Lowe, et al. (2018), so odgovorili, da sta dobra komunikacija in empatija osrednjega pomena za pristop fizioterapevta do posameznika, saj mora terapevt svojega varovanca spodbujati, voditi in motivirati ter ga na nek način 'vzgajati'. Pomembno je, da fizioterapevt posameznike ozavešča o koristih telesne dejavnosti za telo in priporočenih minimalnih smernicah za telesno dejavnosti ter poišče ovire, ki so mu na poti. Sam pa mora tudi poskrbeti za redno strokovno izobraževanje in sodelovati pri raziskavah o uspešnosti fizioterapevtskih metod in tehnik (Obreza, 2012). Pomembno pa je tudi, da postavi cilje in spremlja rezultate posameznikov, spodbuja samoučinkovitost pri vadbi in nudi posamezniku socialno podporo (Bezner, 2015). Pacienta oz. posameznika je treba razumeti, da se lahko vzpostavi zaupanje, da je kasneje viden uspešen in dolgoročni rezultat (Obreza, 2012).

2.5.1 Omejitve raziskave

Pri pregledu literature smo se osredotočili na fizioterapevtovo spodbujanje telesne dejavnosti. V podatkovnih bazah je na voljo veliko literature na to temo, vendar glede na naše kriterije vsa ni bila ustrezna. Veliko literature je, kjer je omejen dostop. Nekatere raziskave niso bile aktualne za našo raziskavo, ker so bile starejše od 10 let. Ugotovili smo, da slovenske literature na to temo ni veliko in pregled razširili na tujo literaturo.

Najbolj je bila opredeljena telesna dejavnost in ovire, s katerimi se srečujejo fizioterapevti, o nalogah fizioterapevta pa ni bilo veliko zadetkov.

2.5.2 Doprinos k praksi ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo

Menimo, da smo z diplomskim delom predstavili pomen vloge fizioterapevta pri spodbujanju telesne dejavnosti pri splošni populaciji odraslih. Vse fizioterapevte in tudi svetovno prebivalstvo bi bilo treba seznaniti z globalnimi smernicami WHO. Doseči bi morali večjo ozaveščenost prebivalstva o smernicah in priporočilih za redno telesno dejavnost in o njenih koristih za krepitev zdravja. Treba bi bilo še raziskati, kakšne dodatne naloge ima fizioterapevt poleg spodbujanja telesne dejavnosti in v kolikšni meri fizioterapevti spodbujajo telesno dejavnost posameznikov.

3 ZAKLJUČEK

Na osnovi pregleda literature smo ugotovili, da so fizioterapevti ključni pri spodbujanju telesne dejavnosti posameznikov. Promocija zdravja oziroma spodbujanje telesne dejavnosti je trenutno ena od temeljnih kompetenc fizioterapevtskega poklica. Fizioterapevt posameznike pri nas spodbuja k telesni dejavnosti na primarni zdravstveni ravni najpogosteje v Centrih za krepitev zdravja in zdravstveno-vzgojnih centrih, kjer nudi pomoč pri spreminjanju življenjskega sloga in pri spreminjanju gibalnih navad posameznika. Pri svojem delu morajo biti fizioterapevti iznajdljivi. Njihovo delo zajema spodbujanje, znanje in spretnosti, ki jih pridobijo. Osrednjega pomena pa je tudi komunikacija in empatija fizioterapevta do posameznika. Več kot ima fizioterapevt znanja, bolj lahko spodbuja telesno dejavnost. Predvsem fizioterapevti delujejo lahko kot vzorniki in svetovalci ter motivatorji. Bolj kot bo fizioterapevt sam telesno dejaven, bolj mu bodo posamezniki zaupali, saj mora biti fizioterapevt vzor. Tako kot povsod se tudi pri poklicu fizioterapevta najdejo ovire. Te ovire so predvsem pomanjkanje časa, tako posameznika kot fizioterapevta. Ovire so tudi pomanjkanje zanimanja in druge denarne in družbene ovire posameznikov. Pomembno je, da si fizioterapevt vzame čas za posameznike, da jim pravilno razloži in opiše telesne vaje, ki naj jih delajo. Zelo pomembno pa je tudi, da postavi posamezniku jasne cilje, ki naj jih tudi spremlja.

Ker je vse več kroničnih bolezni, bi morali vsi zdravstveni delavci in ne le fizioterapevti, poudarjati in spodbujati ljudi k ozaveščenju pozitivnih učinkov na telo z vidika telesne dejavnosti, saj so vsi zdravstveni delavci, posebej fizioterapevti, tisti, ki se lahko bojujejo proti telesni nedejavnosti. Dandanes je veliko število ljudi, ki niso telesno dejavni, saj jim primanjkuje časa, volje in zanimanja, ker se ne zavedajo, kako koristna je telesna dejavnost za zdravje posameznika. Telesna dejavnost s pomočjo fizioterapevta lahko prinese dobre rezultate in spremeni življenjski slog na bolje.

Fizioterapevt mora biti pri svojem delu neodvisen in avtonomen, obenem pa del širšega tima, ki skrbi za zdravje splošne populacije. Če bi imeli fizioterapevti med svojim delom več časa, da bi spodbujali telesno dejavnost, bi bilo veliko manj zdravstvenih posledic zaradi telesne nedejavnosti. Da pa bi lahko fizioterapevti nemoteno spodbujali telesno

dejavnost, bi se morali dodatno izobraževati in usposabljeni. Izobraževati bi se morali tudi fizioterapevti, ki se ne ukvarjajo le z kinezioterapijo, ampak tudi z drugimi metodami in tehnikami na različnih področjih fizioterapije. Fizioterapevte bi bilo treba bolj aktivno seznanjati z vsaj globalnimi smernicami, ki jih je pripravila WHO, in novostmi glede priporočil na področju telesne delavnosti ter jih spodbujati, da smernice implementirajo v vsakodnevno delovno in osebno okolje.

4 LITERATURA

Abaraogu, U.O., Edeonuh, J.C. & Frantz, J., 2016. Promoting Physical Activity and Exercise in Daily Practice: Current Practices, Barriers, and Training Needs of Physiotherapists in Eastern Nigeria. *Physiotherapy Canada*, 68(1), pp. 37–45. 10.3138/ptc.2014-74.

American Physical Therapy Association (APTA), 2019. *Physical Therapists Role in Prevention, Wellness, Fitness, Health Promotion, and Management of Disease and Disability*. [pdf] APTA. Available at: <https://www.apta.org/siteassets/pdfs/policies/pt-role-advocacy.pdf> [Accessed 12 November 2021].

Artnak, D., 2020. *Promocija zdravja in zaposleni*. [online] Available at: https://books.mib.si/media/filer_public/a5/e4/a5e407b4-7d3d-491c-96dc-52886a9f548b/pz2020.pdf#page=78 [Accessed 24 Januar 2021].

Aweto, H.A., Oligbo, C.N., Fapojuwo, O.A. & Olawale, O.A., 2013. Knowledge, attitude and practice of physiotherapists towards promotion of physically active lifestyles in patient management. *BMC Health Services Research*, 13(21), pp. 1–8. 10.1186/1472-6963-13-21.

Backović Juričan, A., Šćepanović, D., Knific, T. & Jakovljević, M., 2015. Krepitev zdravja s promocijo zdravja in preventivo v fizioterapiji. *Fizioterapija*, 23(1), p. 9.

Barrett, E.M., Darker, C.D. & Hussey, J., 2013. Promotion of physical activity in primary care: knowledge and practice of general practitioners and physiotherapist. *Journal of Public Health*, 21(1), pp. 63–69. 10.1007/s10389-012-0512-0.

Berčič, H., 2015. Redna telesna in raznolika gibalno/športna dejavnost naj bosta temeljni sestavini kakovostnega staranja. In: M. Bučar Pajek, ed. *10. Kongres športa za vse. Ljubljana, 6. november 2015*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, p. 32.

Bezner, J.R., 2015. Promoting Health and Wellness: Implications for Physical Therapist Practice. *Physical Therapy*, 95(10), pp. 1433–1444. 10.2522/ptj.20140271.

Black, B., Marcoux, B.C., Stiller, C., Qu, X. & Gellish, R., 2012. Personal Health Behaviors and Role Modeling Attitudes of Physical Therapists and Physical Therapist Students: A Cross-Sectional Study. *Physical Therapy*, 92(11), pp. 1419–1436. 10.2522/ptj.20110037.

Black, B., Ingman, M.S. & Janes, J., 2016. Physical Therapists' Role in Health Promotion as Perceived by the Patient: Descriptive Survey. *Physical Therapy*, 96(10), pp. 1588–1596. 10.2522/ptj.20140383.

Bouça-Machado, R., Rosário, A., Caldeira, D., Castro Caldas, A., Guerreiro, D., Venturelli, M., Tinazzi, M., Schena, F. & Ferreira, J., 2020. Physical Activity, Exercise, and Physiotherapy in Parkinson's Disease: Defining the Concepts. *Movement Disorder Clinical Practice*, 7(1), p. 9. 10.1002/mdc3.12849.

Canadian Physiotherapy Association, 2015. *Primary Health Care*. [pdf] Canadian Physiotherapy Association. Available at: https://physiotherapy.ca/sites/default/files/valuePT/cpa_valuept_primaryhealthcare-en.pdf [Accessed 12 November 2021].

Chow, A., Creagh, M., Ganley, M., Kelly, G., Pranjoto, B., Gray, E. & Skinner, M., 2016. The use of key health questions for patient initial assessment in physiotherapy clinical practice. *New Zealand Journal of Physiotherapy*, 45(2), pp. 75–89. 10.15619/NZJP/45.2.04.

Craike, M., 2021. *Physical Activity*. [online] Available at: <https://www.clearinghouseforsport.gov.au/kb/physical-activity> [Accessed 24 March 2021].

Crosby, R.A., Salazar, L.F. & DiClemente, R.J., 2015. *Research methods in health promotion* [pdf] Jossey-Bass. Available at: [https://repository.dinus.ac.id/docs/ajar/Laura_F_Salazar_Richard_A_Crosby_Ralph_J_DiClemente-Research_Methods_in_Health_Promotion-Jossey-Bass_\(2015\).pdf](https://repository.dinus.ac.id/docs/ajar/Laura_F_Salazar_Richard_A_Crosby_Ralph_J_DiClemente-Research_Methods_in_Health_Promotion-Jossey-Bass_(2015).pdf) [Accessed 17 September 2021].

Diaz, K.M. & Shimbo, D., 2013. Physical activity and the prevention of hypertension. *Current hypertension reports*, 15(6), pp. 659–668. 10.1007/s11906-013-0386-8.

European Region of the World Confederation for Physical Therapy (ER-WCPT), 2016. *Active and Healthy The role of the Physiotherapist In Physical Activity*. [online] Available at: [Microsoft Word – Adopted 2016 – ER-WCPT – Active and Healthy – Physiotherapists.doc](#) [Accessed 24 March 2021].

Evropska komisija, n.d. *Prehrana in telesna dejavnost*. [online] Available at: https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/overview_sl [Accessed 22 November 2021].

Evropska komisija, 2008. *Smernice EU o telesni dejavnosti*. [online] Available at: [PAG - SL.DOC \(erasmusplus.si\)](#) [Accessed 21 November 2021].

Frantz, J.M. & Ngambare, R., 2013. Physical activity and health promotion strategies among physiotherapists in Rwanda. *African Health Sciences*, 13(1), pp. 17–23. 10.4314/ahs.v13i1.3.

Freene, N., Cools, S. & Bissett, B., 2017. Are we missing opportunities? Physiotherapy and physical activity promotion: a cross-sectional survey. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 9(19), pp. 1–8. 10.1186/s13102-017-0084-y.

Haileamlak, A., 2019. Physical Inactivity: The Major Risk Factor for Non-Communicable Diseases. *Ethiopian journal of health sciences*, 29(1), p. 810. 10.4314/ejhs.v29i1.1.

Huijg, J.M., Dussledorp, E., Gebhardt, W.A., Verheijden, M.W., van der Zouwe, N., Middelkoop, B.J.C., Duijzer, G. & Crone, M.R., 2015. Factors Associated With Physical Therapists' Implementation of Physical Activity Interventions in the Netherlands. *Physical Therapy*, 95(4), pp. 539–557. 10.2522/ptj.20130457.

Jaklič, A., 2021. *Fizioterapija – pomembna izboljšava kvalitete življenja*. [online] Available at: <https://www.morel.si/VITA--strokovna-zdravstvenovzgojna-revija/Fizioterapija---pomembna-izboljsava-kvalitete-zivljenja/> [Accessed 21 November 2021].

Kgokong, D. & Parker, R., 2020. Physical activity in physiotherapy students: Levels of physical activity and perceived benefits and barriers to exercise. *South African Journal of Physiotherapy*, 76(1), p. 1399. 10.4102/sajp.v76i1.1399.

Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa (KIMDPŠ), n.d. *Promocija zdravja*. [online] Available at: <http://www.cilizadelo.si/promocija-zdravja.html> [Accessed 9 November 2021].

Kuhar, A., 2013. *Kdo je fizioterapevt?* [pdf] ABC. Available at: https://www.abczdravja.si/wp-content/uploads/2019/03/Revija_2013-09.pdf [Accessed 12 January 2022].

Kumar, S. & Preetha, G.S., 2012. Health promotion: An Effective Tool for Global Health. *Indian Journal of Community Medicine*, 37(1), pp. 5–12. 10.4103/0970-0218.94009.

Kunstler, B.E., Cook, J., Freene, N., Finch, C.F., Kemp, J.L., O'Halloran, P.D. & Gaida, J.E., 2018. Physiotherapist-Led Physical Activity Interventions Are Efficacious at Increasing Physical Activity Levels: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 28(3), p. 305. 10.1097/JSM.0000000000000447.

Lowe, A., Littlewood, C., McLean, S. & Kilner, K., 2017. Physiotherapy and physical activity: a cross-sectional survey exploring physical activity promotion, knowledge of

physical activity guidelines and the physical activity habits of UK physiotherapists. *BMJ open sport & exercise medicine*, 3(1), p. 1. 10.1136/bmjsem-2017-000290.

Lowe, A., Littlewood, C. & McLean, S., 2018. Understanding physical activity promotion in physiotherapy practice: A qualitative study. *Musculoskeletal Science and Practice*, 35(1–7), pp. 2–12. 10.1016/j.msksp.2018.01.009.

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije (MZ RS), 2016. *Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025*. [pdf] MZ RS. Available at: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/prehrana-in-tel-dej-np-DTS/DTS-nac-prog-brosura_web_2016.pdf [Accessed 24 March 2021].

Mlakar, G., 2017. *Psihofizične sposobnosti*. [online] Available at: <https://poklicfizioterapevt.splet.arnes.si/psihofizicne-sposobnosti/> [Accessed 11 January 2022].

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. & Altman, D.G., 2010. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *International Journal of Surgery*, 8(5), pp. 336–341.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2016. *Telesna dejavnost za zdravo in aktivno staranje*. [online] Available at: <https://www.nijz.si/sl/telesna-dejavnost-za-zdravo-in-aktivno-staranje> [Accessed 12 November 2021].

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2020. *Z gibanjem do zdravja*. [pdf] NIJZ. Available at: [zgdz_knjizica_2020.pdf](https://www.nijz.si/sl/gdz_knjizica_2020.pdf) (nijz.si) [Accessed 26 December 2021].

Obreza, T., 2012. *Izdelava kompetenčnih profilov za izbrane poklicne skupine v zdravstvenem zavodu: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Oyeyemi, A.L., Oyeyemi, A.Y., Habib, R.Y., Usman, R.B., Sunday, J.U. & Usman, Z., 2017. A survey of physicians and physiotherapists on physical activity promotion in Nigeria. *Archives of physiotherapy*, 7(5), p. 2. 10.1186/s40945-017-0034-8.

Pekošak, H., n.d. *Preventiva in zdravstvena vzgoja*. [online] Available at: <https://pekosak.si/storitve/storitve-preko-delovnega-naloga/preventiva-zdravstvena-vzgoja-in-strokovno-svetovanje/> [Accessed 9 November 2021].

Physiopedia, 2021a. *Physical Activity Promotion in the Community*. [online] Available at: https://www.physio-pedia.com/Physical_Activity_Promotion_in_the_Community [Accessed 14 November 2021].

Physiopedia, 2021b. *The Physical Therapist's Role in Physical Activity Promotion*. [online] Available at: https://www.physio-pedia.com/The_Physical_Therapist%20%99s_Role_in_Physical_Activity_Promotion [Accessed 26 December 2021].

Polit, D.F. & Beck, C.T., 2018. *Essentials of Nursing Research: Appraising Evidence for Nursing Practice*. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Puh, U., Kacin, A., Rugelj, D., Hlebš, S. & Jakovljević, M., 2016. Ocenjevanje v fizioterapiji. *Rehabilitacija*, 15(1), p. 21.

Santos-Rocha, R., Freitas, J., Ramalhko, F., Pimenta, N., Costa Couto, F. & Apóstolo, J., 2019. Development and validation of a complex intervention: A physical exercise programme aimed at delaying the functional decline in frail older adults. *Nurseing Open*, 7(1), p. 275. 10.1002/nop2.388.

Shaikh, A.A. & Gad, A., 2020. Physical Activity Promotion in the Physical Therapy Setting: Perspectives from Practitioners and Students in Maharashtra. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 14(2), pp. 8–14. 10.37506/ijpot.v14i2.2583.

Shift Learning, 2017. *Public Health / Physical Activity The unique role for Physiotherapists*. [pdf] Shift Learning. Available at: https://www.csp.org.uk/system/files/csp_public_health_report_presentation.pdf

[Accessed 12 November 2021].

Štrempfelj, S., 2018. Skrb za zdravje in varnost zaposlenih v Mestni knjižnici Ljubljana: priprava predloga načrta promocije zdravja. *Knjižnica*, 62(3), p. 124.

Tapley, H., Dotson, M., Halila, D., McCrory, H., Moss, K., Neelon, K., Santos, B., Turner, A. & Turner, L., 2015. Participation in strength training activities among US physical therapists: A nationwide survey. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 22(2), p. 79. 10.12968/ijtr.2015.22.2.79.

U.S. Department of Health and Human Services, 2018. *Physical activity guidelines for Americans*. 2nd edition. Washington: U.S. Department of Health and Human Services.

VicHealth, 2018. *Health Promotion*. [online] Available at: <https://www.vichealth.vic.gov.au/about/health-promotion> [Accessed 16 September 2021].

Verschuren, O., Peterson, M.D., Balemans, A.C. & Hurvitz, E.A., 2016. Exercise and physical activity recommendations for people with cerebral palsy. *Developmental medicine and child neurology*, 58(8), pp. 798–808. 10.1111/dmcn.13053.

Vestnik, 2018. *S fizioterapijo izboljšati duševno zdravje*. [online] Available at: <https://vestnik.si/clanek/aktualno/s-fizioterapijo-izboljsati-dusevno-zdravje-720280> [Accessed 12 November 2021].

Vogrinc, J., 2008. *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje (ZRSZ), n.d. *Opis poklica fizioterapevt*. [online] Available at: https://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=502 [Accessed 2 April 2021].

Združenje fizioterapevtov Slovenije (ZFS), n.d. *Izvajalci fizioterapevske dejavnosti*. [online] Available at: <https://www.physio.si/informacije-za-uporabnike-fizioterapevtskih-storitev/izvajalci-fizioterapevske-dejavnosti/> [Accessed 12 November 2021].

Zupan, J., n.d. *Pot k dobremu počutju*. [online] Available at: [zbornik07 \(pb-begunje.si\)](zbornik07(pb-begunje.si)) [Accessed 24 March 2021].

World Health Organization (WHO), n.d. *Health Promotion*. [online] Available at: <https://www.who.int/westernpacific/about/how-we-work/programmes/health-promotion> [Accessed 27 December 2021].

World Health Organization (WHO), 2018a. *Promoting physical activity in the health sector*. [pdf] WHO. Available at: https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/382337/fs-health-eng.pdf [Accessed 27 March 2021].

World Health Organization (WHO), 2018b. *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. [pdf] WHO. Available at: [9789241514187-eng.pdf \(who.int\)](9789241514187-eng.pdf) [Accessed 12 August 2021].

World Health Organization (WHO), 2020a. *Physical activity*. [online] Available at: [Physical activity \(who.int\)](Physical activity (who.int)) [Accessed 12 November 2021].

World Health Organization (WHO), 2020b. *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. [online] Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [Accessed 26 December 2021].

World Physiotherapy (WP), 2019. *Description of physical therapy*. [pdf] WP. Available at: <https://world.physio/sites/default/files/2020-07/PS-2019-Description-of-physical-therapy.pdf> [Accessed 23 March 2021].