



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

Diplomsko delo
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje
ZDRAVSTVENA NEGA

DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH V POVEZAVI S TELESNO AKTIVNOSTJO – PREGLED LITERATURE

MENTAL HEALTH IN YOUNG PEOPLE IN RELATION TO PHYSICAL ACTIVITY: A LITERATURE REVIEW

Mentorica: izr. prof. dr. Mirna Macur

Kandidatka: Laura Zaman

Jesenice, avgust, 2025

ZAHVALA

Iskrena zahvala mentorici izr. prof. dr. Mirni Macur, za strokovno pomoč, usmeritve, spodbudo, potrpežljivost in prizadevnost v času nastajanja diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi recenzentu doc. dr. Branku Bregarju za recenzijo diplomskega dela in Zali Kokalj, univ. dipl. slov., za lektoriranje diplomskega dela.

Posebna zahvala gre moji družini in prijateljem, ki so mi stali ob strani in mi v študijskih letih pomagali.

POVZETEK

Teoretična izhodišča: V sodobni družbi se vse pogosteje soočamo z duševnimi stiskami mladih. Ker se telesna aktivnost vse bolj prepozna kot pomemben dejavnik pri ohranjanju in krepitvi duševnega počutja, je bil namen diplomskega dela s pregledom literature raziskati vlogo športne aktivnosti pri krepitvi duševnega zdravja mladih.

Cilj: Cilj diplomskega dela je bil ugotoviti vlogo športne aktivnosti pri krepitvi duševnega zdravja mladih.

Metoda: Pregled literature je bil izveden v podatkovnih bazah PubMed, SpringerLink in ProQuest, kjer so bile uporabljene ključne besede »psychological well-being«, »mental well-being«, »exercise intervention«, »sports activity«, »adolescents«. V vseh podatkovnih bazah so bili uporabljeni Boolovi operatorji AND oziroma OR med dvema oziroma več ključnimi besedami. Iskalni zadetki so bili omejeni z merili: nastanek članka od leta 2015 do 2025, brezplačen dostop do celotnega besedila, recenzija ter besedilo v angleškem jeziku.

Rezultati: V končno analizo je bilo vključenih 14 člankov, ki so vsebinsko ustrezali namenu pregleda literature. Oblikovanih je bilo 55 kod, ki so bile združene v 4 vsebinske kategorije: vpliv telesne aktivnosti na depresijo, anksioznost in ostale duševne motnje; samopodoba, samozavest in duševna odpornost kot psihološki učinki športa; vloga socialnih dejavnikov: športna prijateljstva, podpora staršev, ekipni športi; učinki različnih oblik telesne aktivnosti (individualni, skupinski, šolski program).

Razprava: Telesna aktivnost ima pomembno vlogo pri krepitvi duševnega zdravja mladih. Redna telesna vadba učinkovito zmanjšuje simptome depresije, anksioznosti in stresa ter izboljšuje samopodobo, psihološko odpornost in socialne veščine. Socialni vidik, kot so prijateljstva, podpora družine ter vključevanje v ekipne športe, dodatno krepi pozitivne učinke športa na duševno zdravje. Telesna aktivnost zato ni le sredstvo za telesno zdravje, temveč ključni dejavnik v preventivnih strategijah in krepitvi celostnega duševnega zdravja mladih.

Ključne besede: psihično zdravje, športna aktivnost, mladostniki

SUMMARY

Theoretical background: In today's society, young people are often confronted with mental health challenges. Physical activity is increasingly recognized as an important factor in maintaining and promoting mental well-being. The aim of this thesis was to explore the role of sports activity in strengthening mental health in young people through a review of relevant literature.

Aims: The goal of this thesis was to determine the role of sports activity in strengthening the mental health of young people.

Methods: A literature review was conducted using the databases PubMed, SpringerLink, and ProQuest, employing the following key words: "psychological well-being," "mental well-being," "exercise intervention," "sports activity," and "adolescents." Boolean operators AND and OR were used to combine two or more key words in all databases. The search results were limited by the following criteria: publication date between 2015 and 2025, free full-text access, peer-reviewed articles, and texts written in English.

Results: A total of 14 articles with content relevance for the purpose of the literature review were included in the final analysis. A total of 55 codes were generated and grouped into four thematic categories: the impact of physical activity on depression, anxiety, and other mental disorders; self-esteem, confidence, and mental resilience as psychological effects of sport; the role of social factors: sports friendships, parental support, team sports; effects of different forms of physical activity (individual, group, school programs).

Discussion: Physical activity plays an important role in strengthening the mental health of young people. Regular physical exercise effectively reduces symptoms of depression, anxiety, and stress, while improving self-esteem, psychological resilience, and social skills. The social dimension—such as friendships, family support, and participation in team sports—further enhances the positive effects of sports on mental well-being. Therefore, physical activity is not merely a tool for physical health, but a key factor in preventive strategies and in promoting the overall mental health of young people.

Key words: psychological well-being, sports activity, adolescents

KAZALO

1 UVOD	1
1.1 DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV	1
1.2 TELESNA AKTIVNOST IN DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV	3
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 PRISMA diagram	12
2.4.2 Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah	13
2.5 RAZPRAVA	20
2.5.1 Omejitve raziskave	26
2.5.2 Doprinos za stroko in nadaljnje raziskovalno delo	26
3 ZAKLJUČEK	28
4 LITERATURA	30

KAZALO SLIK

Slika 1: Hierarhija dokazov v znanstveno raziskovalnem delu	11
Slika 2: PRISMA diagram.....	13

KAZALO TABEL

Tabela 1: Rezultati pregleda literature (primeri podatkovnih baz).....	9
Tabela 2: Hierarhija dokazov	11
Tabela 3: Tabelarični prikaz rezultatov	13
Tabela 4: Razporeditev kod po kategorijah.....	19

SEZNAM KRAJŠAV

CINAHL	Cumulative Index to Nursing and Allied Health
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
SFD	Slovenski forum za duševno zdravje
ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorder
WHO	World Health Organization

1 UVOD

Za kakovostno življenje je ključnega pomena telesna aktivnost, saj pomembno prispeva tako k telesnemu kot duševnemu zdravju človeka skozi vsa življenjska obdobja. Različne aktivnosti, ki pospešijo srčni utrip, pozitivno vplivajo na fizično zdravje, medtem ko pomanjkanje gibanja povečuje tveganje za razvoj številnih bolezni (Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2024).

Redna telesna aktivnost pozitivno prispeva k izboljšanju duševnega zdravja, saj dokazano zmanjšuje simptome depresije, anksioznosti, zmanjšuje stres, izboljšuje samopodobo in krepi socialne stike. Zaradi vsega naštetega je pomembno, da posameznik že v mladosti razvije zdrav življenjski slog, v katerega je vključena tudi redna telesna aktivnost (Tušak, et al., 2016).

1.1 DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV

Duševno zdravje je stanje dobrega počutja, v katerem posameznik lahko razvija svoje sposobnosti, učinkovito in plodno dela, prispeva svoj delež v skupnost in se uspešno spoprijema z vsem stresom, ki mu ga povzroča vsakdanje življenje (World Health Organization (WHO), 2022a).

Stabilno duševno zdravje ni le odsotnost anksioznosti, depresije in ostalih duševnih motenj, temveč se nanaša tudi na prisotnost pozitivnih lastnosti. Ne počutiti se slabo ne pomeni isto kot počutiti se dobro. Tudi posamezniki brez očitnih duševnih motenj se morajo aktivno truditi za ohranjanje svojega čustvenega ravnovesja (Jaiswal, 2018).

Duševne motnje spadajo med deset poglavitnih vzrokov okrnjenosti v vsakdanjem življenju, ki imajo težke družbene in gospodarske posledice za posameznike, družine in skupnosti. Posledice duševnih motenj zelo obremenjujejo družbene vire ter gospodarske, izobraževalne, socialne, zdravstvene, kazenske in sodne sisteme držav (NIJZ, 2015).

Obstajajo različne vrste duševnih motenj z različnimi znaki in simptomi. Vzroki za njihov nastanek pogosto niso znani, so pa nekateri dejavniki tveganja dednost, osebne značilnosti in socialne neenakosti (Jaiswal, 2018).

V zadnjih letih se tako na evropski kot svetovni ravni opaža porast duševnih motenj, pri čemer mladostniki predstavljajo posebej ranljivo skupino. Slovenija pri tem ni izjema, tudi pri nas so duševne motnje v porastu tako pri otrocih, mladostnikih, odraslih in starejših. Med letoma 2008 in 2015 je na primarni ravni zdravstvenega varstva število prvih obiskov otrok in mladostnikov zaradi duševnih in vedenjskih težav naraslo za 25 %, medtem ko se je na sekundarni ravni to število povečalo kar za 70 %. Težave z duševnim zdravjem pri mladih imajo dolgoročne posledice, saj so pogosto povezane s slabšimi zdravstvenimi, izobraževalnimi in socialnimi izidi v odraslosti. Mladostniki, ki niso pravočasno zdravstveno obravnavani, imajo večje tveganje za nižjo izobrazbo, nižje prihodke in posledično slabšo kakovost življenja. Dodatno raziskave kažejo, da posameznik z duševno motnjo v otroštvu lahko do 27. leta starosti povzroči tudi do desetkrat višje finančne stroške v primerjavi z vrstniki brez takšnih težav (Maučec Zakotnik, et al., 2019; Roškar, 2019).

Duševno zdravje mladostnikov vpliva na njihovo uspešnost pri soočanju z razvojnimi nalogami, odnose z vrstniki in starši ter na njihovo šolsko učinkovitost. V mladostništvu so med glavnimi viri stresa pritiski v šoli, negotovost glede prihodnosti ter občutek družbene nesprejetosti. Čeprav kratkotrajni stres ne predstavlja večje nevarnosti, pa lahko dolgotrajni stres privede do različnih simptomov in težav. Od leta 2008 do leta 2015 je zunajbolnišnično zdravljenje zaradi stresa naraslo za skoraj 42 %, pri dekletih za celo 60 % (Jeriček Klanšček, et al., 2018).

Med najpogostejše duševne motnje v mladostništvu sodita anksioznost in depresija. Anksiozne motnje se pogosto pojavijo že v otroštvu, njihovi simptomi pa se, če niso pravočasno prepoznani in zdravljeni, sčasoma stopnjujejo ter lahko vztrajajo tudi v odrasli dobi. Hitro prepoznavanje simptomov anksioznosti je zato ključnega pomena, saj nezdravljena anksiozna motnja vodi v zmanjšano učno uspešnost ter umik iz socialnega

okolja. Anksiozne motnje se v evropski uniji pojavljajo pri približno 14% populacije. Pogosteje se pojavlja pri dekletih (Jeriček Klanšček, et al., 2016; Dobnik Renko, 2020).

Druga zelo pomembna težava mladostnikov je depresija, saj za njo trpi milijone mladostnikov po vsem svetu. Depresija je stanje, za katero je značilno poslabšanje razpoloženja, ki lahko traja dlje časa in prizadene posameznika na čustveni, kognitivni in vedenjski ravni. Spremembe so prisotne tudi v fizičnem počutju. Raziskave kažejo, da je pri mladostnikih, ki so telesno dejavni, tveganje za razvoj depresije za približno 3% manjši kot pri mladostnikih z nižjo ravniyo telesne aktivnosti. Po podatkih SFD iz leta 2023 ima približno 5 % mladostnikov depresijo, pri čemer je ta kar dvakrat pogostejša pri dekletih kot pri fantih. Do 16. leta se z depresijo sreča že 12 % deklet in 7 % fantov. Depresija močno vpliva na posameznikovo zmožnost obvladovanja življenjskih izzivov, zato je zgodnje prepoznavanje in ustrezno zdravljenje ključnega pomena pri preprečevanju kasnejših posledic (Kavčič, et al., 2019; WHO, 2022b; Maček & Švigelj, 2023; Hou, et al., 2025).

Pri posameznikih z duševnimi motnjami je ključno, da znajo prepoznati dejavnike tveganja ter jih po možnosti zmanjšati ali obvladati. Čeprav se vzrokov pogosto ne da popolnoma odpraviti, obstajajo učinkovite metode, s katerimi lahko vplivamo na njihove posledice. Ena izmed takšnih metod je telesna aktivnost, ki se je izkazala za uspešno pri krepitvi duševnega zdravja. Raziskave potrjujejo, da telesna aktivnost prispeva k zmanjševanju dejavnikov tveganja, izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje stres ter pozitivno vpliva na duševno zdravje (Lindegård, et al., 2015).

Raziskava Çelik İnce in Partlak Günüşen (2021) je dodatno pokazala, da strukturirani programi telesne aktivnosti, ki jih vodijo zdravstveni delavci, pomembno izboljšajo telesno zdravje in kakovost življenja oseb z duševnimi motnjami.

1.2 TELESNA AKTIVNOST IN DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV

Telesna vadba je vsako gibanje telesa, ki ga izvajajo skeletne mišice in zahteva porabo energije. To vključuje katerokoli vsakodnevno telesno aktivnost in se šteje za dejavnik

zdravega načina življenja. Načrtovan, organiziran in časovno ponovljiv športni trening ima za cilj izboljšati ali ohraniti dobro telesno počutje (WHO, 2024).

Številne raziskave so pokazale pozitivne učinke, ki jih ima telesna dejavnost pri premagovanju vedenjskih in čustvenih težav mladostnikov ter njen pomemben vpliv na splošno duševno zdravje. S prakticiranjem redne telesne aktivnosti se lahko učinkovito zmanjšata tesnoba in depresija, izboljšata se spomin, koncentracija in samopodoba, kar neposredno vpliva tudi na boljše učne dosežke. Poleg tega telesna dejavnost spodbuja izločanje hormonov dobrega počutja, kot so endorfini, ki prispevajo k boljšemu razpoloženju, večji čustveni stabilnosti ter zmanjšanju stresa. Redna vadba mladostnikom nudi tudi strukturo, občutek dosežka in priložnost za druženje, kar dodatno krepi njihovo socialno in psihološko blagostanje (Borland, et al., 2022).

Po priporočilih naj bi bili mladostniki za ohranjanje zdravja vsak dan zmerno do intenzivno telesno aktivni vsaj eno uro ter zelo intenzivno aktivni vsaj trikrat tedensko. Telesna aktivnost naj vključuje tudi vaje za krepitev mišic in kosti, naj bo redna, raznovrstna ter prilagojena željam in telesnim sposobnostim posameznega mladostnika. Pomembno je, da so dejavnosti dovolj zanimive in motivacijsko spodbudne, saj se s tem poveča verjetnost dolgoročnega vzdrževanja aktivnega življenjskega sloga (NIJZ, 2025).

Raziskave, ki so bile opravljene na mlajših slovenskih mladostnikih, so pokazale, da je vsaj eno uro vse dni v tednu telesno dejavnih 21,4 % fantov in 7,2 % deklet. To pa ni značilno za mladostnike z duševnimi težavami, ki so praviloma nezadostno telesno aktivni. Za te posameznike je pogosto značilen nezdrav življenjski slog, kar dodatno negativno vpliva na njihovo motivacijo in zmožnost za redno telesno dejavnost. Pomembno je, da se mladostnikom s težavami v duševnem zdravju na pravilen način predstavi pomen zdravega življenjskega sloga ter se jih spodbudi k telesni aktivnosti (Jeriček Klanšček, et al., 2015; Tušak, et al., 2016).

Pod telesno aktivnost razumemo vse, od lahke telesne dejavnosti, kjer se samo rahlo premikamo, do zmerne in intenzivne telesne dejavnosti. Če želimo izboljšati duševno zdravje, se kot primerni pogosto omenjata zmerna in intenzivna telesna vadba, vendar pa

ne smemo izključiti vseh pozitivnih sprememb, ki jih lahko spodbudijo tudi manj intenzivni napor. Ljudje smo med seboj zelo različni in se različno radi ukvarjamo z določenimi dejavnostmi. Večje koristi za duševno zdravje bodo tako prinesle dejavnosti, ki si jih ljudje želijo in v njih uživajo. Zato ne smemo omejevati dejavnosti, ki se priporočajo za izboljšanje duševnega zdravja. S kvantitativnimi raziskavami so znanstveniki proučevali pozitivno povezavo med posameznimi in skupinskimi telesnimi vadbami ter različnimi programi telesne aktivnosti z duševnim zdravjem. Osredotočili so se na spremembe v razpoloženju, samospoštovanju, kognitivnem delovanju, pojavnosti depresivnih simptomov in na zaznano kakovost življenja. Tudi pri kvalitativnih raziskavah so ugotovili pozitivne učinke telesne dejavnosti na duševno zdravje (Biddle, 2016).

Velikokrat slišimo stavek: »Za dobro počutje bodite fizično aktivni.« Raziskave kažejo, da zmerna telesna aktivnost najpogosteje prispeva k ugodju in pozitivnemu razpoloženju, medtem ko lahko pretirano intenzivna vadba povzroči nasprotno učinke, nezadovoljstvo in odpor. Za spodbujanje širših množic ljudi k fizičnemu udejstvovanju je zato bolje, da jim ponudimo zmerno telesno aktivnost, saj jih preveč intenzivna vadba lahko odvrne. Telesna aktivnost se je v preteklosti velikokrat uporabljala pri programih za zmanjševanje odvisnosti od alkohola in drugih drog ter opuščanju kajenja, v zadnjem času pa se zaradi pozitivnih učinkov uveljavlja tudi na področju duševnih bolezni. Najbolj raziskana povezava med telesno aktivnostjo in duševnim zdravjem se nanaša na depresijo. Raziskave poročajo o 20 do 30 % nižji verjetnosti depresije pri ljudeh, ki se aktivno ukvarjajo s športom (Biddle, 2016).

Telesna aktivnost ima pomembno vlogo tudi pri oblikovanju samopodobe. V zgodnjem obdobju otrokom in mladostnikom omogoča razvoj zaupanja v lastne telesne ter socialne sposobnosti. Ključno vlogo pri tem imajo odrasli, ki s svojo podporo ustvarjajo pozitivne izkušnje ter pomagajo mladim razumeti, da je gibanje pomemben del zdravega življenjskega sloga. Gibanje ni le sredstvo za ohranjanje zdravja, temveč tudi naraven način za doživljanje veselja, užitka in zadovoljstva. Ko mladostnik skozi telesno dejavnost izboljša mnenje o sebi, se poveča verjetnost, da bo s to dejavnostjo vztrajal tudi kasneje v življenju, kar prinaša številne dodatne koristi. Po drugi strani pa je negativna

samopodoba pogosto povezana z občutki nezaupanja, nesposobnosti, tesnobe in lahko vodi tudi v depresijo. Prav zato ima telesna aktivnost pomembno vlogo pri odpravljanju teh občutkov, še posebej, kadar so povezani s prekomerno telesno težo ali drugimi stresorji. Telesna dejavnost bistveno vpliva na otrokovo doživljanje lastne vrednosti, tako na fizični kot na socialni ravni in s tem prispeva k celostnemu razvoju posameznika (Tušak, et al., 2016).

Polega vpliva na posameznikovo samopodobo pa ima organizirana telesna aktivnost še številne druge pozitivne učinke. Predstavlja pomembno priložnost za socialno interakcijo, povezovanje med udeleženci in spletnje družbenih mrež. S povezovanjem v skupnost posamezniki lahko razvijajo pozitivne lastnosti, kot so samospoštovanje, oblikovanje identitete, občutek kompetentnosti, spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov, vodstvene sposobnosti, sodelovanje, samozavest, odgovornost, empatija, samokontrola, timsko delo, predanost in disciplina. Amatersko športno udejstvovanje ima lahko veliko pozitivnih učinkov na zdravje, medtem ko pri profesionalnih športnikih lahko nasprotno naletimo na duševne motnje, ki so povezane z njihovim stresnim načinom življenja, visokimi psihološkimi in fizičnimi zahtevami treningov in tekmovanj, poškodbami, slabimi rezultati in tudi družbenimi zahtevami. Po raziskavah ima težave z duševnim zdravjem do 26 % sedanjih profesionalnih igralcev nogometa in do 29 % nekdanjih profesionalnih igralcev nogometa (Liddle, et al., 2017).

Ovire pri uvajanju telesne aktivnosti za izboljšanje duševnega zdravja vključujejo stigmo, pomanjkanje znanja ter prepričanje, da je iskanje pomoči znak šibkosti. Kljub temu ima šport številne pozitivne učinke na telesno in duševno zdravje, saj zmanjšuje simptome stresa, anksioznosti in depresije ter krepi samozavest in čustveno ravnovesje. Poleg tega se lahko uporabi kot orodje za ozaveščanje in izobraževanje o duševnem zdravju, saj spodbuja odprto razpravo in razbija tabuje. V praksi to že poteka preko preventivnih programov v nekaterih šolah in športnih okoljih, ki združujejo gibanje z vsebinami o duševnem zdravju (Liddle, et al., 2017).

Zaradi vse večje prisotnosti duševnih motenj med mladimi in zaradi številnih raziskav, ki poudarjajo pozitivne učinke telesne aktivnosti na duševno zdravje, smo želeli podrobneje

raziskati, kakšno vlogo ima športna aktivnost pri krepitvi duševnega zdravja mladih. Da bi bolje razumeli obstoječe ugotovitve ter pridobili vpogled v dosedanje raziskave na tem področju, smo se odločili za pregled literature, ki nam bo služil kot temelj za nadaljnje raziskovanje in razumevanje obravnavane teme.

2 EMPIRIČNI DEL

V diplomskem delu smo izvedli pregled literature na področju vloge športne aktivnosti pri krepitvi duševnega zdravja mladih.

2.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA

Namen diplomskega dela je bil s pregledom literature raziskati vlogo športne aktivnosti pri krepitvi duševnega zdravja mladih.

Cilj diplomskega dela je bil:

- ugotoviti vlogo športne aktivnosti pri krepitvi duševnega zdravja mladih.

2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Na podlagi pregledane tuje in domače literature ter na podlagi zastavljenega cilja smo si postavili naslednje raziskovalno vprašanje:

RV 1: Kakšna je vloga športne aktivnosti pri krepitvi duševnega zdravja mladih?

2.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

Za potrebe diplomskega dela smo izvedli pregled literature.

2.3.1 Metode pregleda literature

Literaturo smo iskali v podatkovnih bazah CINAHL, PubMed, SpringerLink in PROQUEST, kjer smo uporabili ključne besedne zveze: »psychological well-being«, »mental well-being«, »exercise intervention«, »sports activity«, »adolescents«. V vseh podatkovnih bazah smo uporabili Boolove operatorje AND oziroma OR med dvema oziroma več ključnimi besedami. Pri iskanju smo zadetke omejili z merili: nastanek članka od 2015 do 2025, brezplačen dostop do celotnega besedila, recenzija ter

besedilo v angleškem jeziku. Ponekod smo se dodatno omejili na znanstvene in pregledne članke.

2.3.2 Strategija pregleda zadetkov

Pregled literature je bil prikazan shematsko in tabelarično. Tabelarični prikaz (tabela 1) vsebuje ključne besede, število zadetkov, izbrane zadetke za pregled v polnem besedilu in uporabljene podatkovne baze. Z omejitvenimi kriteriji je bilo pridobljenih 208832 zadetkov, in sicer smo v podatkovni bazi PubMed dobili 2821 zadetkov, SpringerLink je podal 6056, ProQuest pa 199955 zadetkov. V vseh podatkovnih bazah smo pregledali prvih 300 zadetkov po naslovu in izvlečku, nato pa nadaljnje iskanje ni bilo več smiselno, saj ostali zadetki niso bili več relevantni glede na raziskovalno vprašanje. Po pregledu smo uporabili 14 zadetkov v polnem besedilu. Shematsko je pregled literature prikazan z diagramom PRISMA, po hierarhiji dokazov Polit in Beck (2021).

Tabela 1: Rezultati pregleda literature (primeri podatkovnih baz)

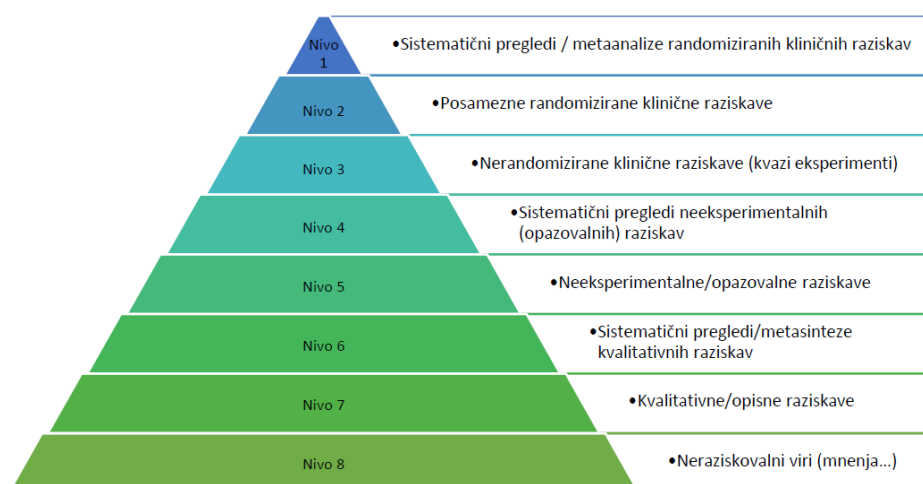
Podatkovna baza	Ključne besede	Število zadetkov	Izbrani zadetki za pregled v polnem besedilu
SpringerLink	(psychological well-being OR mental well-being) AND (exercise intervention OR sports activity) AND adolescents	6056	3
PubMed	(psychological well-being OR mental well-being) AND (exercise intervention OR sports activity) AND adolescents	2821	1
ProQuest	(psychological well-being OR mental well-being) AND (exercise intervention OR sports activity) AND adolescents	199955	10
SKUPAJ	/	208832	14

2.3.3 Opis obdelave podatkov pregleda literature

Za obdelavo izbranih virov smo uporabili tematsko analizo, kot jo opisuje Aveyard (2019). Sprva smo vire pozorno prebrali. Nato smo iz rezultatov in razprav identificiranih virov izvedli odprto kodiranje, pri čemer smo iz besedil izluščili posamezne kode. Te kode smo nato pregledali, jih primerjali in združevali glede na vsebinsko podobnost. Na koncu smo iz teh skupin kod oblikovali osrednje teme (Aveyard, 2019).

2.3.4 Ocena kakovosti pregleda literature

V naslednjem koraku smo kakovost izbrane literature, ki smo jo vključili v končno analizo, razvrstili in ocenili s pomočjo hierarhije dokazov po avtoricah Polit in Beck (2021) (slika 1 in tabela 2). Pri pregledu ocene smo glede na hierarhijo dokazov devet raziskav (Grasdalsmoen, et al., 2020; Wheatley, et al., 2020; Zuo, et al., 2025; Zhu & Li, 2024; Liu, et al., 2025; Díaz, et al., 2025; Li, 2025; Zhang, et al., 2023; Lang, et al., 2024) uvrstili v raven 5 - neeksperimentalne/opazovalne raziskave, eno raziskavo (Li, et al., 2023) v raven 1 - sistematični pregledi/metaanalize randomiziranih kliničnih raziskav, eno raziskavo (Da Silva, et al., 2025) v raven 2 - posamezne randomizirane klinične raziskave, eno raziskavo (Peng, et al., 2025) v raven 3 - nerandomizirane klinične raziskave (kvazi eksperimenti), eno raziskavo (Fu, et al., 2025) v raven 4 - Sistematični pregledi neeksperimentalnih (opazovalnih) raziskav in eno raziskavo (Murphy, et al., 2022) v raven 7 – kvalitativne/opisne raziskave.



Slika 1: Hierarhija dokazov v znanstveno raziskovalnem delu
(Polit & Beck, 2021)

Tabela 2: Hierarhija dokazov

Nivo	Opis	Število vključenih virov (n = 14)	Avtor
1	Sistematični pregledi/metaanalize randomiziranih kliničnih raziskav	1	Li, et al. (2023)
2	Posamezne randomizirane klinične raziskave	1	Da Silva, et al. (2025)
3	Nerandomizirane klinične raziskave (kvazi eksperimenti)	1	Peng, et al. (2025)
4	Sistematični pregledi neeksperimentalnih (opazovalnih) raziskav	1	Fu, et al. (2025).
5	Neeksperimentalne/opazovalne raziskave	9	Grasdalsmoen, et al. (2020); Wheatley, et al. (2020); Zuo, et al. (2025); Zhu & Li (2024);
			Liu, et al. (2025); Díaz, et al. (2025); Li (2025); Zhang, et al. (2023); Lang, et al. (2024).
7	Kvalitativne/opisne raziskave	1	Murphy, et al. (2022)
8	Neraziskovalni viri (mnenja ...)	0	/

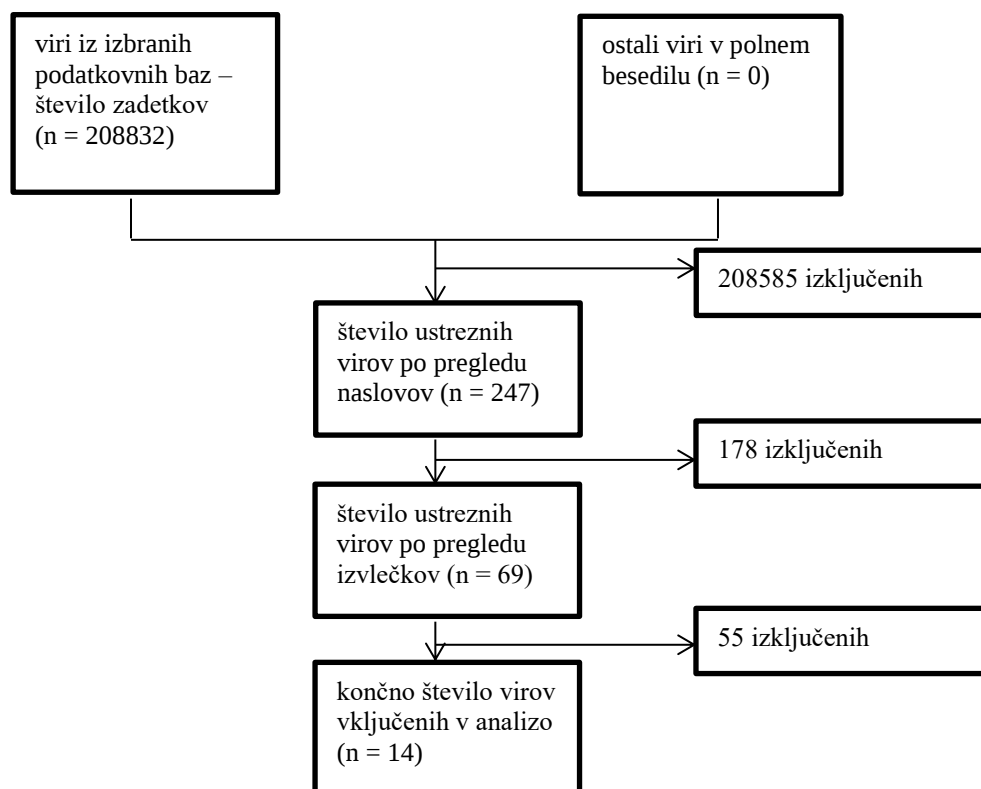
(Polit & Beck, 2021)

2.4 REZULTATI

Rezultate smo predstavili shematsko in tabelarično.

2.4.1 PRISMA diagram

Slika 2 prikazuje postopek v obliki diagrama PRISMA, s pomočjo katerega smo dobili končno število virov, ki so bili vključeni v analizo. Na uporabljenih ključnih besedah smo pridobili 208832 zadetkov. S pomočjo vključitvenih kriterijev smo zožili nabor zadetkov. V vseh podatkovnih bazah smo pregledali prvih 300 zadetkov po naslovu in izvlečku, nato pa nadaljnje iskanje ni bilo več smiselno, saj ostali zadetki niso bili več relevantni glede na raziskovalno vprašanje. Po pregledu naslovov 900 zadetkov je bilo skupno izločenih 208585 zadetkov zaradi neustreznosti vsebine naslova in obdržanih 247. Po pregledu izvlečkov smo izključili 178 zadetkov in jih obdržali 69, izmed katerih smo jih zaradi neustrezne vsebine prispevka izključili 55. Tako smo dobili 14 virov, ki smo jih uporabili v končni analizi.



Slika 2: PRISMA diagram
(Polit & Beck, 2021)

2.4.2 Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah

V tabeli 3 smo predstavili pregledane vire po imenu avtorja, letnici objave vira, uporabljeni metodologiji, vzorcu velikosti, državi in ključnih spoznanjih.

Tabela 3: Tabelarični prikaz rezultatov

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
Grasdalsmoen, et al.	2020	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	50.054 študentov, Norveška	Avtorji raziskave so ugotovili, da so se mladi, ki so se pogosteje ukvarjali s telesno vadbo, soočali z manj težavami, kot so depresija, samopoškodbeno vedenje in samomorilne misli.

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				Učinki so bili izrazitejši pri fantih kot pri dekletih. Daljša in bolj intenzivna vadba je bila povezana z boljšim počutjem. Poleg tega je bila telesna aktivnost povezana z višjo samopodobo. Zato imajo tako politika kot šole pomembno vlogo pri spodbujanju mladih k redni telesni dejavnosti.
Li, et al.	2023	Meta-analiza	35 raziskav, 5393 udeležencev, različne države	Avtorji so ugotovili, da je imela aerobna vadba najboljši učinek na depresivne simptome pri mladostnikih v primerjavi z vadbo z utežmi in kombinirano vadbo (aerobna vadba in vadba z utežmi skupaj). Pozitivni učinki so bili izboljšanje razpoloženja, socialni stiki, zmanjšanje osamljenosti. Najbolj učinkovit je bil 12-tedenski vadbeni program s trikrat tedensko vadbo po 40–50 min.
Fu, et al.	2025	Sistematični pregledi neeksperimentalnih (opazovalnih) raziskav	30 raziskav, različne države	Avtorji so ugotovili, da ima telesna aktivnost pomembno vlogo pri izboljšanju duševnega zdravja, saj zmanjšuje anksioznost, depresijo in stres. Še posebej močan učinek se je pokazal pri zmanjševanju stresa, kjer redna telesna vadba prispeva k sproščanju napetosti ter izboljšuje

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				posameznikovo sposobnost spoprijemanja z vsakodnevnimi obremenitvami. Prav tako pozitivno vpliva na socialno interakcijo, saj spodbuja povezovanje med ljudmi, krepi občutek pripadnosti in izboljšuje medosebne odnose.
Wheatley, et al.	2020	Kvantitativna presečna analiza	7385 mladostnikov, Velika Britanija	Avtorji so v raziskavi ugotovili, da je višja telesna aktivnost povezana z manj duševnimi motnjami. Močnejša je ta povezava pri moških, šibkejša pa je povezava telesne aktivnosti na zmanjšanje vedenjskih težavah. Hkrati je pozitivno vplivala na zmanjševanje stresa in izboljšanje spanca.
Peng, et al.	2025	Nerandomizirane klinične raziskave	1.613 mladostnikov, Kitajska	Avtorji so v svoji raziskavi ugotovili, da redna telesna aktivnost pomembno vpliva na višjo samozavest, občutek učinkovitosti ter splošno psihološko dobrobit. Mladi, ki se pogosteje ukvarjajo s športom ali drugimi oblikami telesne vadbe, lažje obvladujejo vsakodnevne stresne situacije, se hitreje poberejo po neuspehih in ohranjajo bolj stabilno čustveno stanje. Vadba jim daje občutek nadzora nad lastnim telesom in življenjem, kar pozitivno vpliva na

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				njihovo samopodobo in samozavest. Raziskava tako poudarja, da telesna dejavnost ne prinaša koristi le na področju telesnega zdravja, temveč ima tudi pomembno vlogo pri krepitevi duševnega zdravja in odpornosti na življenjske izzive.
Zuo, et al.	2025	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	596 študentov, Kitajska	Avtorji so v raziskavi ugotovili, da telesna aktivnost zmanjšuje negativna čustva, kot so stres, anksioznost, depresija. Rezultati spodbujajo telesno aktivnost pri uravnavanju čustev in razvijanju notranje stabilnosti.
Murphy, et al.	2022	Kvalitativna raziskava	58 mladostnikov, Irska	Avtorji so ugotovili, da telesna aktivnost pozitivno vpliva na duševno zdravje mladostnikov prek ključnih spoznanj: napredki v športu krepijo samozavest, občutek pripadnosti krepi oblikovanje identitete, šport spodbuja sposobnost spoprijemanja z neuspehi in krepi socialne stike.
Liu, et al.	2025	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	600 študentov, Kitajska	Avtorji so ugotovili, da telesna aktivnost krepi psihično trdnost in zmanjšuje stres, kar vodi do boljšega počutja. Rezultati poudarjajo pomembnost spodbujanja telesne aktivnosti kot sredstva za krepitev duševnega zdravja pri mladostnikih.
Zhu & Li	2024	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	606 učencev, Kitajska	Avtorji so v raziskavi ugotovili, da telesna aktivnost prispeva k

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				večjemu občutku sreče tudi pri otrocih, ki živijo ločeno od staršev. Vadba izboljšuje počutje, hkrati pa pomaga mladostnikom bolje obvladovati čustva in razvijati psihološko samozavest.
Lang, et al.	2024	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	9455 udeležencev, Kitajska	Avtorji so ugotovili, da telesna aktivnost zmanjšuje simptome depresije pri mladostnikih. Poleg neposrednega učinka telesne dejavnosti na zmanjšanje depresije so ugotovili tudi posredne učinke prek izboljšanih odnosov med starši in otroci ter boljših vrstniških odnosov. Na podlagi teh rezultatov avtorji priporočajo spodbujanje mladostnike k redni telesni aktivnosti, ker krepi odnose in zmanjšuje tveganje za depresijo.
Díaz, et al.	2025	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	54 srednješolcev, Španija	Avtorji so v raziskavi ugotovili, da ima podpora družine ključno vlogo pri spodbujanju mladih k športni aktivnosti. Neposredna čustvena in organizacijska podpora staršev pomembno vpliva na večjo vključenost otrok in mladostnikov v redno telesno vadbo, kar se odraža tudi v boljšem čustvenem in telesnem zdravju. Ko okolje spodbuja udeležbo v športu, postane ta dejavnost bolj trdna, redna in za posameznika

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				smiselna. Mladim to daje občutek varnosti, pripadnosti in motivacije, kar dolgoročno prispeva k oblikovanju zdravih življenjskih navad.
Li	2025	Kvantitativna opazovalna raziskava	1083 dijakov, Kitajska	Avtor je ugotovil, da športna prijateljstva izboljšujejo duševno zdravje mladine. Poleg tega se pri športu krepi motivacija in vztrajnost, kar dodatno pozitivno prispeva k boljšemu duševnemu zdravju. Športna okolja so pomembna pri oblikovanju identitet mladostnikov.
Da Silva, et al.	2025	Randomizirana klinična raziskava	306 mladostnikov, Brazilija	Avtorji so v raziskavi ugotovili, da je 12-tedenski šolski program športne aktivnosti privedel do zmanjšanja simptomov depresije in anksioznosti pri mladostnikih, ki so že kazali znake teh težav. Program je prav tako prispeval k ohranjanju splošnega dobrega počutja, kar kaže na pozitiven vpliv redne telesne dejavnosti na duševno zdravje. Izsledki raziskave poudarjajo pomen vključevanja telesne aktivnosti kot učinkovitega pristopa za izboljšanje duševnega zdravja mladostnikov, zlasti tistih, ki se že soočajo z duševnimi stiskami. Redna športna dejavnost lahko tako deluje kot zaščitni dejavnik in pomemben del

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				preventivnih ter podpornih programov v šolskem okolju.
Zhang, et al.	2023	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	3143 mladostnikov, Kitajska	Avtorji so ugotovili, da telesna aktivnost pozitivno vpliva na dobro počutje in zadovoljstvo mladostnikov. Pomembna pri tem je tudi šola; tisti, ki so v njej dobro sprejeti, so imeli zaradi telesne aktivnosti še boljše počutje. Podpora in zdravo okolje močno vplivata na učinkovitost vadbe in posledično pri zmanjševanju stresa.

V tabeli 4 smo predstavili sintezo podatkov na podlagi tematske analize po avtorici Aveyard (2019). S postopkom odprtega kodiranja smo identificirali 55 kod, ki smo jih razdelili v štiri kategorije.

Tabela 4: Razporeditev kod po kategorijah

Kategorija n = 4	Kode n = 55	Avtorji
Kategorija 1: Vpliv telesne aktivnosti na depresijo, anksioznost in ostale duševne motnje.	zaščitni dejavnik – telesna dejavnost – redna vadba – odvisnost učinka od odmerka – aerobna vadba – zmanjšanje depresije – zmanjšanje stresa – zmanjšanje anksioznosti – psihološka stabilnost – izboljšanje razpoloženja – šolski programi – poseben učinek pri mladih z večjo stisko – biološki mehanizmi – psihološki učinki. n = 14	Grasdalsmoen, et al. (2020); Li, et al. (2023); Fu, et al. (2025); Da Silva, et al. (2025).
Kategorija 2: Samopodoba, samozavest in duševna odpornost kot psihološki učinki športa.	Samopodoba – samozavest – psihološka odpornost – notranja motivacija – redna udeležba – socialna podpora – šport kot prostor uspeha – športna identiteta – zaznava stresa – samoučinkovitost – verižni učinki – emocionalna regulacija – občutek kompetentnosti.	Peng, et al. (2025); Li (2025); Zuo, et al. (2025); Murphy, et al. (2022); Liu, et al. (2025); Zhu & Li (2024).

Kategorija n = 4	Kode n = 55	Avtorji
	n = 13	
Kategorija 3: Vloga socialnih dejavnikov: športna prijateljstva, podpora staršev, ekipni športi.	Športna prijateljstva – kakovost odnosov – socialna mreža – podpora staršev – ekipni športi – psihološka varnost – motivacija za šport – športna vztrajnost – medosebna povezanost – čustvena stabilnost – družbena vključenost – družinska dinamika – zaupanje – pripadnost.	Li (2025); Díaz, et al. (2025); Murphy, et al. (2022); Zhang, et al. (2023); Lang, et al. (2024).
	n = 14	
Kategorija 4: Učinki različnih oblik telesne aktivnosti (individualni, skupinski, šolski programi).	Individualna vadba – skupinski šport – šolski programi – socialna komponenta – struktura – dostopnost – trajanje vadbe – intenzivnost – učinki na čustveno počutje – kontekstualna učinkovitost – kulturna prilagoditev – socialna dinamika – medvrstniška interakcija – vključujoče okolje.	Li, et al. (2023); Fu, et al. (2025); Da Silva, et al. (2025); Wheatley, et al. (2020); Murphy, et al. (2022); Zhang, et al. (2023); Lang, et al. (2024).
	n = 14	

2.5 RAZPRAVA

V diplomskem delu smo na podlagi pregleda literature preučevali vlogo telesne aktivnosti pri duševnem zdravju mladih. Ugotavljali smo, da je vloga telesne aktivnosti pomembna pri zmanjšanju anksioznosti, depresije in drugih duševnih stisk mladih. Raziskave enotno ugotavljajo tudi, da ima telesna aktivnost preventivni učinek, pri čemer poudarjajo tako intenzivnost kot pogostost vadbe.

Približno 150 milijonov ljudi po svetu trpi za depresijo, delež otrok in mladih pa je približno 5–8 %. Otroci z depresijo imajo slabši učni uspeh od njihovih vrstnikov, pri njih je večja verjetnost, da bodo posegali po cigaretih in nedovoljenih substancah, bolj so nagnjeni tudi k debelosti in samomorom. K povečanju deleža otrok z depresijo v sodobnem svetu je povezana vse večja uporaba elektronskih naprav, toleriranje uporabe zdravil in vse manjša vključenost otrok v dejavnosti na prostem (Li, et al., 2023).

V raziskavi, ki so jo naredili Grasdalsmoen, et al. (2020) na več kot 50000 študentih, so ugotovili, da je večja telesna aktivnost povezana z manj depresivnosti in manjšemu deležu samopoškodovanj. Verjetnost za depresijo pri ženskah, ki se ne ukvarjajo s telesno aktivnostjo, je kar trikrat večja kot pri redno aktivnih, pri aktivnih moških pa je verjetnost za psihološko stisko celo do 4,8-krat manjša kot pri nevadečih. Iz raziskave izhaja, da bi bila povečana telesna aktivnost, predvsem v naravi, lahko ena od pomembnih strategij pri obvladovanju naraščajočih težav z duševnim zdravjem med študenti, saj pozitivno vpliva tako na čustveno počutje kot zmanjševanje stresa.

Do podobnih ugotovitev glede telesne aktivnosti pri zmanjševanju depresivnih stanj so prišli tudi Li, et al. (2023). Ugotovili so, da ima vadba antidepresivne učinke na otroke in mladostnike, izboljša se jim razpoloženje, ker se pri aktivnostih izločajo hormoni sreče (dopamin, endorfini), pospeši se jim telesna presnova, hkrati pa se spodbuja tudi socialna povezanost z drugimi udeleženci vadbe, kar zelo pomembno vpliva na samozavest in razpoloženje otrok in mladostnikov. Z aerobno vadbo se doseže največji učinek pri zmanjševanju depresije, sledili pa sta še skupinska vadba in vadba za moč. Najboljši rezultat je bil dosežen pri vsaj 12-tedenskih vadbah, ki so potekale trikrat tedensko po 40 do 50 minut, še posebej izraziti so bili dosežki pri otrocih mlajših od 15 let z diagnosticirano depresijo (Li, et al., 2023).

Novejša raziskava Fu, et al. (2025) potrjuje ugotovitve predhodnikov, da telesna aktivnost znatno vpliva na zmanjševanje simptomov tesnobe, depresije in stresa, hkrati pa blagodejno vpliva na samopodobo in socialno kompetentnost. Pogostejše duševne motnje pri otrocih in mladostnikih so motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD), vedenjske motnje, anksioznost in depresija. Anksiozne motnje se običajno pojavijo okoli enajstega leta, depresija med enajstim in trinajstim letom, lahko pa tudi že prej. Ker je povezava med telesno dejavnostjo in duševnim zdravjem različna glede na razvojno stopnjo, je pomembno proučevati učinke po starostnih skupinah. Raziskava je pokazala, da je bila telesna aktivnost še posebej učinkovita pri fantih v srednji šoli, ki so zmerno intenzivno vadili vsaj trikrat tedensko od 15 minut do ene ure v popoldanskem času. Dijaki v srednji šoli se soočajo z občutljivim obdobjem, kjer telesne, psihološke in socialne spremembe lahko povečajo tveganje za stres, tesnobo in depresijo. Druženje in vadba z vrstniki sta

zelo pomembni za socialno kompetentnost otrok, saj na ta način razvijajo socialne veščine (Fu, et al., 2025).

V korelacijski analizi, ki so jo izvedli Wheatley, et al. (2020), so prav tako prišli do zaključkov, da sta telesna aktivnost in telesna pripravljenost pomembno povezani z zmanjšanim številom težav, kot so depresija, anksioznost, socialna izolacija. Povezanost med vadbo in duševnim zdravjem se je tudi tukaj močneje pokazala pri fantih, kar nas vodi do spoznanja, da je potreben drugačen pristop tako glede na spol, kot tudi glede na razvojno stopnjo. Iz vseh teh raziskav lahko povzamemo, da je telesna dejavnost pomembna in učinkovita tako pri preprečevanju kot tudi pri lajšanju že obstoječih simptomov depresije in anksioznosti pri mladostnikih. Še boljše dosežke predvsem pri mladostnikih z visoko stopnjo duševne stiske pa se lahko doseže, če se telesna vadba poveže drugimi dejavniki, kot so npr. socialna podpora, strukturiranost vadbe itd.

Skupno vsem tem raziskavam je spoznanje, da je telesna aktivnost učinkovita tako pri preprečevanju kot tudi pri blaženju obstoječih simptomov depresije in anksioznosti pri mladostnikih. Pomen telesne aktivnosti se dodatno krepi v kombinaciji z drugimi dejavniki (npr. socialna podpora, strukturiranost vadbe) in je pogosto bolj izrazit pri tistih z višjo začetno stopnjo stiske. Telesna aktivnost tako ni zgolj sredstvo za fizično zdravje, temveč pomemben dejavnik v strategijah krepitve duševnega zdravja pri mladostnikih, saj se jim z vadbo lahko poveča učinkovitost tudi na drugih področjih, s tem pa izboljša samopodoba.

V raziskavi Peng, et al. (2025) so na vzorcu 1613 mladostnikov iz različnih provinc Kitajske ugotavljali odnos telesne dejavnosti na njihovo učinkovitost. Mladi so izpolnili vprašalnik glede njihove telesne aktivnosti, psihološke odpornosti in samoučinkovitosti. Z odgovori so avtorji prišli do ugotovitve, da je telesna vadba povezana z njihovo samoučinkovitostjo, s tem pa nakazuje tudi boljšo psihološko odpornost. Ta povezava je bila enako močna pri dečkih kot pri deklicah.

Na vzorcu 596 študentov so Zuo, et al. (2025) želeli proučiti, kako je redno ukvarjanje s telesno dejavnostjo povezano z negativnimi čustvi. Negativna čustvena stanja (depresija,

anksioznost, stres) močno vplivajo na študijsko uspešnost, socialno delovanje in splošno dobro počutje. Tudi oni so ugotovili, da je redna zmerna intenzivnost vadbe obratno povezana z nivojem negativnih čustev. Hkrati pa je telesna dejavnost posredno povezana s krepitvijo posameznikove psihološke odpornosti, ki je opredeljena kot sposobnost soočanja z življenjskimi izzivi in ohranjanja funkcionalnosti v stresnih situacijah.

S kvalitativno raziskavo so raziskovalci Murphy, et al. (2022) ugotavljali, kako mladostniki razumejo povezavo med telesno dejavnostjo in izboljšanjem življenja na različnih področjih. Mladostniki so poročali, da se jim s telesno dejavnostjo izboljša samopodoba in občutek lastne vrednosti, s športom krepijo samozavest, pripadnost in čuječnost. Porazi in neuspehi v športu so pomembni za razvoj odpornosti. Negativno pa na njih delujejo prevelika osredotočenost na cilje in rezultate, primerjanje z vrstniki, poudarjanje zunanje podobe in prisilna vključitev v dejavnost.

Do zelo podobnih zaključkov kot predhodniki so prišli tudi Liu, et al. (2025), ki so proučevali povezavo med telesno dejavnostjo in subjektivnim dobrim počutjem študentov. Raziskava je pokazala pozitivno povezavo telesne dejavnosti in dobrega počutja študentov, saj si s tem izboljšajo samopodobo, samozavest in povečajo duševno stabilnost, ker se lažje spopadajo s stresom in izzivi.

Pomen telesne aktivnosti na posameznikovo dobro počutje sta Zhu in Li (2024) ugotavljala pri tako imenovanih »zapuščenih otrocih« na Kitajskem. Telesne vadbe niso bile intenzivne, vendar so imele blagodejen učinek na počutje otrok, ki so ostali brez staršev. Telesna dejavnost sprošča pozitivna čustvena stanja ne glede na okolje, iz katerega posamezniki izhajajo.

Rezultati raziskave, ki so jo izvedli Lang, et al. (2024), so pokazali, da fizična aktivnost skupaj s kakovostnimi odnosi s starši in vrstniki kaže na zmanjšanje tveganja za pojav depresije pri mladostnikih. Izobraževalne ustanove in starši naj spodbujajo večjo udeležbo mladostnikov pri športnih dejavnostih, s tem pa bodo tudi okrepili medsebojne odnose in odnose med vrstniki. Mladostniki, ki redno vadijo z vrstniki in imajo podporo družine, so dokazano manj depresivni.

Tudi španski raziskovalci Díaz, et al. (2025), ki so v svoji raziskavi proučevali odnos med fizično aktivnostjo, družinsko podporo, prehranjevalskimi navadami in duševnem dobrem počutju, so ugotovili, da podpora družine vpliva na mladostnikovo pozornost, večjo povezanost z resničnostjo ter nižjo raven stresa, depresije in anksioznosti. Mladostniki z večjo podporo družine so bili bolj telesno aktivni in so se bolje počutili. Podpora staršev jih spodbuja pri ukvarjanju s športom, hkrati pa imajo večje zaupanje s svoje zmožnosti in boljši občutek varnosti.

Drug pomemben dejavnik so športna prijateljstva, ki se razvijajo na igriščih. To tematiko je podrobneje obravnaval Li (2025), kjer je ugotavljal vlogo vrstniškega mnenja v zgodnji adolescenci na razvoj posameznika. Mladostnik je v tem času v obdobju razvoja, rasti in osamosvajanja, kjer so kakovostni prijateljski odnosi zelo pomembni za čustvovanje in vedenje mladostnika ter za njegov čustveni razvoj. Prav športno prijateljstvo je oblika vrstniškega odnosa, ki lahko bistveno pomaga pri krepitvi socialnih veščin, zmanjša občutek osamljenosti in pripomore k večji zavzetosti za telesno dejavnost. Kakovostna športna prijateljska vplivajo na duševno zdravje prek športne motivacije in vztrajnosti.

Tretji pomemben socialni vidik pri športni dejavnosti je vrsta vadbe, pri kateri so poudarjeni predvsem ekipni športi. Kvalitativna raziskava, ki so jo izvedli Murphy, et al. (2022), je izpostavila pomembnost športa ne samo za telesni razvoj, ampak kot pomemben prostor za socializacijo, izgradnjo identitete ter občutka pripadnosti. Mladi so poudarili, da so za njih zelo pomembni medvrstniški odnosi in vključenost v skupino, še zlasti pri ekipnih športih. Športno okolje dojemajo kot varen prostor, kjer lahko razvijajo socialne spretnosti in čustveno stabilnost.

Da je povezava med telesno aktivnostjo in duševnim zdravjem trdnjša pri mladostnikih, ki se ukvarjajo z ekipnimi športi, so v raziskavi ugotovili Wheatley, et al. (2020). Zaznali so tudi, da je telesna vadba močnejše povezana z duševnim zdravjem fantov kot deklet, iz česar lahko sklepamo, da obstajajo razlike v vplivu športa glede na spol in družbeni vidik.

Z mrežno metaanalizo, ki združuje rezultate različnih neodvisnih raziskav, so strokovnjaki Li, et al. (2023) ugotovili, da s strukturirano aerobno vadbo, ki poteka redno

daljši čas, učinkovito pripomoremo k učinkovitemu zmanjševanju depresije. Pri tem so primerne aerobne vadbe tek in plavanje, medtem ko joga in aerobika pri določenih skupinah nista imeli velikega vpliva na zmanjšanje depresivnosti. Strokovnjaki so to ugotovitev povezovali z nizko samozavestjo in socialno anksioznostjo pri depresivnih posameznikih. S temi ugotovitvami se strinjajo tudi Fu, et al. (2025), ki za zmanjšanje stresa predvsem pri srednješolcih priporočajo redno rekreativno ukvarjanje s športom izven šolskega časa (Li, et al., 2023; Fu, et al., 2025).

V Braziliji so Da Silva, et al. (2025) s poskusom pri mladostnikih dokazali, da šolski športni programi pomembno vplivajo k zmanjševanju depresije in anksioznosti pri mladostnikih, ki že kažejo znake duševnih stisk. Telesna dejavnost je vključevala vaje za krepitev mišic, kardiorespiratorne vaje ter spodbujanje k zdravemu življenjskemu slogu. Po obdobju treh mesecev so ugotovili pozitivne spremembe pri zmanjšanju anksioznosti in depresije pri mladostnikih, ki so imeli zmerne ali hujše težave. Pomembno je bilo, da je bila telesna dejavnost organizirana za celoten razred in da se je izvajala redno. Tako so mladostniki imeli dosledno in dostopno vadbo.

Na izboljšanje duševnega zdravja po raziskavah bolj vpliva skupinska vadba kot individualna, ker je po Wheatley, et al. (2020) tukaj pomemben dejavnik socialni vidik takšne vadbe, saj se skupina spodbuja k vadbi in sodelovanju, ugodno vpliva na mladostnike z vedenjskimi težavami, izboljšuje njihovo čustveno izražanje ter pozitivno vpliva na njihovo samopodobo.

Z empirično raziskavo so Murphy, et al. (2022) pri mladostnikih ugotavljali, da še posebej ekipne športne dejavnosti pozitivno vplivajo na vse vidike njihovega življenja. Mnogokrat je prav šport edina dejavnost, pri kateri se mladostniki čutijo dovolj usposobljene in ravno to lahko pomembno vpliva tudi na njihovo duševno zdravje.

V socialno šibkih okoljih so Zhang, et al. (2023) ugotovili, da je za njih včasih bolj primerna, dostopna in varna individualna vadba doma, skupinske vadbe pa so bile učinkovite pri mladostnikih, ki so imeli razvito vsaj osnovno socialno mrežo.

Telesna aktivnost pozitivno doprinese k duševnemu zdravju mladostnikov, saj zmanjšuje simptome depresije in izboljšuje počutje. Najboljši učinki so doseženi, ko vadba vključuje tako fizične kot socialne elemente. Redna, strukturirana vadba povečuje motivacijo in vztrajnost. Individualni programi, ki upoštevajo interese in socialno okolje mladostnikov, dodatno izboljšajo njihovo duševno počutje (Lang, et al., 2024; Díaz, et al., 2025).

2.5.1 Omejitve raziskave

Pri izvajanju raziskave o vlogi športne aktivnosti na duševno zdravje mladih smo naleteli na več pomembnih omejitev. Ena ključnih je ta, da na tem področju še vedno primanjkuje obsežnih in kakovostnih raziskav, takšne, ki bi vključevale eksperimentalno in kontrolno skupino. S primerjavo med tema dvema skupinama lahko izvemo več o neposrednih učinkih vadbe na duševno zdravje in počutje mladostnikov. Večina dostopnih raziskav temelji na kratkoročnih opažanjih, kar lahko vpliva na zanesljivost ugotovitev. Ena izmed omejitev je bila tudi, da so bili nekateri članki dostopni le s plačilom. Kljub omejitvam smo se trudili raziskati vlogo telesne aktivnosti pri duševnem zdravju mladih. Naš cilj je bil analizirati in zbrati informacije, ki so nam na voljo, da bi lahko podali natančne vloge, ki jih ima telesna aktivnost pri duševnem zdravju mladih.

2.5.2 Doprinos za stroko in nadaljnje raziskovalno delo

Diplomsko delo izpostavlja pomembno povezavo med telesno aktivnostjo in duševnim zdravjem mladih. Telesna aktivnost ima pomembno preventivno in terapevtsko vlogo pri zmanjševanju depresije, anksioznosti in ostalih duševnih motenj. Izboljša pa samopodobo, samozavest in družbene stike. Vsa ta spoznanja so pomembna za medicinske sestre, ki opravljajo preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja mladostnikov. Izsledke diplomskega dela lahko uporabijo kot podporo pri svojem delu, usmerjenem v izboljšanje duševnega počutja in kakovosti življenja mladih.

Glede na to da večina obstoječih raziskav temelji na kratkoročnih opažanjih, bi bilo za nadaljnji razvoj stroke smiselno izvesti dolgoročne raziskave, ki bi spremljale vpliv redne telesne aktivnosti na različne vidike duševnega zdravja mladostnikov skozi daljše

časovno obdobje. Poleg tega bi bilo pomembno primerjalno raziskati različne oblike telesne dejavnosti (npr. ekipni športi, individualna vadba) glede na njihovo učinkovitost pri zmanjševanju duševnih stisk. Takšne raziskave bi omogočile razvoj ciljno usmerjenih preventivnih programov, prilagojenih različnim potrebam mladostnikov.

Smiselna bi bila tudi večja vključitev telesne aktivnosti v preventivne in podporne programe za duševno zdravje, zlasti v okviru šolskega sistema. Telesna aktivnost je namreč lahko dostopna in učinkovita, zato bi lahko imela pomembno vlogo pri krepitevi duševnega zdravja mladostnikov v sodobni družbi.

3 ZAKLJUČEK

Telesna aktivnost ima pomembno vlogo pri krepitevi in ohranjanju duševnega zdravja mladih. Kot je zapisal rimski pesnik Juvenal "*Mens sana in corpore sano*," preveden kot "*Zdrav duh v zdravem telesu*" pomeni močno povezanost telesnega in duševnega zdravja, njuno ravnovesje pa pozitivno vpliva na počutje in delovanje posameznika.

Duševno zdravje mladih vpliva na njihovo dobro počutje, razvoj, uspešnost pri učenju in delu ter je izrednega pomena za prihodnost naše družbe. Mladi se na poti odraščanja srečujejo s številnimi izzivi, ki jim povzročajo stiske in vplivajo na njihovo duševno zdravje, zato je pomembno, da kmalu razvijejo zdrave navade, ki pripomorejo k njihovem duševnemu ravnovesju.

Raziskave potrjujejo, da telesna aktivnost, še posebej v skupini, zmanjšuje simptome depresije, stresa in anksioznosti ter izboljšuje razpoloženje, samozavest in psihološko stabilnost. Pri telesni aktivnosti se sproščajo hormoni sreče, izboljša se samopodoba in pridobi občutek pripadnosti in socialna podpora.

Za boljše razumevanje povezave telesne aktivnosti in duševnega zdravja bodo potrebne dodatne raziskave glede na spol, starost, socialni status, družinske razmere, vrsto vadbe in digitalne navade.

V kliničnih okoljih ima telesna dejavnost lahko preventivno in terapevtsko vlogo pri obravnavi duševnih težav. Šole in zdravstvene ustanove lahko z vključevanje redne vadbe v preventivne programe prispevajo k izboljšanju javnega zdravja. Telesna dejavnost naj ne bo le prostovoljna obšolska dejavnost temveč ključen dejavnik za zdrav razvoj otrok in mladostnikov.

Telesna aktivnost mora biti glavna tema v programih preventive in promocije zdravja, odgovornost za njeno izvajanje pa imajo država, šolski in zdravstveni sistem, lokalna skupnost in družina. Če se bo mladim omogočil dostop do raznovrstnih, dobro zasnovanih in dostopnih oblik telesne aktivnosti glede na njihove interese, sposobnosti in socialne

potrebe, potem se v prihodnosti lahko nadejamo pozitivnih sprememb pri telesnem in duševnem zdravju mladostnikov. To pa je še posebej pomembno v času digitalne dobe, ki mladostnika hitro lahko vodi v odvisnost in osamitev, zato vsak vložen trud v programe telesne aktivnosti za mlade zagotovo ne bo zaman.

4 LITERATURA

Aveyard, H., 2019. *Doing a literature review in health and social care: a practical guide*. 4th ed. London: Open University Press.

Biddle, S., 2016. Physical activity and mental health: evidence is growing. *World Psychiatry*, 15(2), pp. 176-177. 10.1002/wps.20331.

Borland, R.L., Cameron, L.A., Tonge, B.J. & Gray, K.M., 2022. Effects of physical activity on behaviour and emotional problems, mental health and psychosocial well-being in children and adolescents with intellectual disability: A systematic review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 35(2), pp. 399-420. 10.1111/jar.12961.

Çelik İnce, S. & Partlak Günüşen, N., 2021. Effect of a nurse-led intervention program on the physical health and quality of life of individuals with severe mental illness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), pp. 1751-1764. 10.1111/ppc.12745.

Da Silva, J.M., Castilho Dos Santos, G., de Oliveira Barbosa, R., de Souza Silva, T.M., Correa, R.C., da Costa, B.G.G., Kennedy, S.G. & Stabelini Neto, A., 2025. Effects of a school-based physical activity intervention on mental health indicators in a sample of Brazilian adolescents: a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 25(1), p. 539. 10.1186/s12889-025-21620-y.

Díaz, F.S.C., Quintana, M.S., Pastor, G.G. & Garcia, C.T., 2025. Relationship between perceived family support, physical activity level, nutritional habits, and physical and emotional well-being in Spanish secondary school students. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(2), pp. 292-301. 10.7752/jpes.2025.02033.

Dobnik Renko, A., 2020. Kognitivno-vedenjska terapija pri obravnavi otrok in mladostnikov. *Psihološka obzorja*, 29, pp. 1-8. 10.20419/2020.29.505.

Fu, Q., Li, L., Wang, Q. & Jingyi, 2025. The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1514), pp. 1-18. 10.1186/s12889-025-22690-8.

Grasdalsmoen, M., Eriksen, H.R., Lønning, K.J. & Sivertsen, B., 2020. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*, 20(1), p. 175. 10.1186/s12888-020-02583-3.

Hou, J., Deng, Q., Sha, L., Zhu, J., Xiang, R., Zhao, X., Xiao, C., Qin, C., Qu, Y., Han, T., Song, X., Yang, B., Yu, T., Zhou, J., Zheng, S., Fan, M., Yan, P. & Jiang, X., 2025. Physical activity and risk of depression in adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *Journal of Affective Disorders*, 371(1), pp. 279-288. 10.1016/j.jad.2024.11.065.

Jaiswal, S., 2018. Life Skills to Deal with Mental Health Issues in Women. *The International Journal of Indian Psychology*, 6(2), pp. 146-147. 10.25215/0602.075.

Jeriček Klanšček, H., Bajt, M., Drev, A., Koprivnikar, H., Zupanič, T. & Pugelj, V., 2015. *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, pp. 38-47.

Jeriček Klanšček, H., Majcen, K. & Furman, L., 2016. *Anksiozne motnje. Kako jih prepoznati in premagati?*. [pdf] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Available at: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/brosura_anksiozne_motnje_2016.pdf [Accessed 8 July 2025].

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Bračič, M.F. & Poldrugovac, M., 2018. *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji: Poročilo, 19. 10. 2018*. [pdf] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Available at: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf [Accessed 2 June 2025].

Kavčič, T., Avsec, A., Petrič, M. & Zager Kocjan, G., 2019. *Funkcionalni vidiki osebnosti*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, pp. 122-123.

Lang, L., Ren, K. & Fan, B., 2024. The effects of physical exercise, parent-child interaction and peer relationship on adolescent depression: an empirical analysis based on CEPS data. *PLOS One*, 19(12), e0313489. 10.1371/journal.pone.0313489.

Li, X.Y., 2025. The relationship between quality of sports friendships and mental health in Chinese junior high school students: the bidirectional chain mediating effects of sport motivation and exercise adherence. *BMC Public Health*, 25(52), pp. 5-9. 10.1186/s12889-025-21287-5.

Li, J., Zhou, X., Huang, Z., Wang, R., Zhang, H., Zhang, Y., Chen, L., Liu, J., Yang, M. & Zhang, X., 2023. Effect of exercise intervention on depression in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis. *BMC Public Health*, 23(1918), pp. 2-5. 10.1186/s12889-023-16824-z.

Liddle, S.K., Deane, F.P. & Vella, S.A., 2017. Addressing mental health through sport: a review of sporting organizations' websites. *Early Intervention in Psychiatry*, 11(2), pp. 93-103. 10.1111/eip.12337.

Lindegård, A., Jonsdottir, I.H., Börjesson, M., Lindwall, M. & Gerber, M., 2015. Changes in mental health in compliers and non-compliers with physical activity recommendations in patients with stress-related exhaustion. *BMC Psychiatry*, 272(15), p. 2. 10.1186/s12888-015-0642-3.

Liu, W., Li, Z. & Zhao, H., 2025. Analyzing the effect of physical exercise on subjective well-being of university students using the chain mediation model. *Scientific Reports*, 15(1), pp. 5-7. 10.1038/s41598-025-01200-1.

Maček, J. & Švigelj, M., 2023. Depresija pri otrocih in mladostnikih. *Farmacevtski vestnik*, 74(2), pp. 151-154.

Maučec Zakotnik, J., Švab, V., Anderluh, M., Dernovšek, Z.M., Konec Juričič, N., Dominkuš, D., Ferlan Istinič, M., Čobal, N., Zupančič, A., Vinko, M. & Makivić, I., 2019. *MIRA za duševno zdravje: nacionalni program duševnega zdravja*. [pdf] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Available at: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/12/zadnja_mira_resolucija_10_feb_2020_slo_1.pdf [Accessed 7 July 2025].

Murphy, J., McGrane, B., White, R.L. & Sweeney, M.R., 2022. Self-esteem, meaningful experiences and the rocky road—contexts of physical activity that impact mental health in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), p. 15846. 10.3390/ijerph192315846.

Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015. *Duševno zdravje: Kaj je duševno zdravje?*. [online] Available at: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/kaj-je-dusevno-zdravje/> [Accessed 15 May 2025].

Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024. *Telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na duševno zdravje*. [online] Available at: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/telesna-dejavnost-pozitivno-vpliva-tudi-na-dusevno-zdravje/> [Accessed 7 July 2025].

Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2025. *Za zmanjšanje prekomerne prehranjenosti otrok in mladostnikov naj šteje cel dan*. [online] Available at: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/za-zmanjsanje-prekomerne-prehranjenosti-otrok-in-mladostnikov-naj-shteje-cel-dan/> [Accessed 7 July 2025].

Peng, B., Chen, W., Wang, H., Yu, T., Zhang, L. & Liu, Q., 2025. How does physical exercise influence self-efficacy in adolescents? A study based on the mediating role of

psychological resilience. *BMC Psychology*, 13(285), pp. 12-13. 10.1186/s40359-025-02529-y.

Polit, D.F. & Beck, C.T., 2021. *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Roškar, M., 2019. *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji – povzetek poročila*. [pdf] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Available at: <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/09/Povzetek-Dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-Sloveniji.pdf> [Accessed 1 June 2025].

Tušak, M., Blatnik, P. & Jensterle, L., 2016. Physical activity and quality of life (Telesna aktivnost in kakovost življenja). In: M. Tušak, E. Zirnstein & P. Blatnik, eds. *Psihološki, ekonomski in pravni vidiki promocije zdravja na delovnem mestu*. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, pp. 67-74.

Wheatley, C., Wassenaar, T., Salvan, P., Beale, N., Nichols, T., Dawes, H. & Johansen-Berg, H., 2020. Associations between fitness, physical activity and mental health in a community sample of young British adolescents: baseline data from the Fit to Study trial. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000819. 10.1136/bmjsem-2020-000819.

World Health Organization, 2022a. *Mental disorders*. [online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> [Accessed 16 May 2025].

World Health Organization, 2022b. *Mental health: strengthening our response*. [online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [Accessed 15 May 2025].

World Health Organization, 2024. *Physical activity*. [online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [Accessed 7 July 2025].

Zhang, M., Xu, X., Jiang, J., Ji, Y., Yang, R., Liu, Q., Li, S., Li, Y. & Liu, Q., 2023. The association between physical activity and subjective well-being among adolescents in southwest China by parental absence: a moderated mediation model. *BMC Psychiatry*, 23(1), p. 493. 10.1186/s12888-023-04982-8.

Zhu, D. & Li, Y., 2024. Boosting happiness in left-behind children: Unveiling the power of physical activity through cognitive reappraisal and psychological resilience. *PLOS One*, 19(10), e0309291. 10.1371/journal.pone.0309291.

Zuo, L., Wang, Y., Wang, J., Yao, Y. & Yang, G., 2025. Physical activity influences negative emotion among college students in China: The mediating and moderating role of psychological resilience. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 13(10), p. 1170. 10.3390/healthcare13101170.