



**Nastja Podrekar Loredan^{2,3}, Kaja Kastelic^{1,2},
Nejc Šarabon^{2,3}**

Kako prevajati angleški izraz »sedentary behaviour«? Krajša razprava o izrazoslovju

Izyleček

Angleški izraz »sedentary behaviour« je opredeljen kot vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje nizka poraba energije in pri katerem je posameznik v sedečem položaju, se naslanja ali leži. V slovenski strokovni literaturi je mogoče zaslediti več različnih prevodov angleškega »sedentary behaviour«, kar utegne ovirati strokovni razvoj področja ter pomeni tveganje za napačne razlage v strokovni in splošni javnosti. V prispevku predstavljamo angleški izraz »sedentary behaviour« in pot, ki si jo je kot razmeroma nov pojem utiral v znanstveni literaturi. V nadaljevanju opozarjamo na obstoj več slovenskih prevodov angleškega izraza »sedentary behaviour« in razpravljamo o (ne)ustreznosti vsakega izmed prevodov. Na podlagi bibliometrične analize ugotavljamo, da se je do zdaj v slovenskih delih najpogostejše uporabljal prevod »sedentarnost«, vendar ne moremo govoriti o njegovi ustaljenosti rabi. V razpravi, podprti z dejstvi, predlagamo »sedentarno vedenje« kot najustreznejši v preteklosti že uporabljeni prevod za angleški izraz »sedentary behaviour«. Zanimljivo strokovno in splošno javnost pozivamo k nadaljnji razpravi o najustreznejšem prevodu ter opozarjamo na potrebo po razpravi o nekaterih drugih izrazih s področja telesne dejavnosti in zdravja.

Ključne besede: sedentarno vedenje, gibalno vedenje, terminologija.



How to translate the English term „sedentary behaviour“? A brief discussion on terminology

Abstract

The English term »sedentary behaviour« is defined as any waking behaviour characterised by low energy expenditure, while in a sitting, reclining, or lying posture. Several different translations of the English "sedentary behaviour" can be found in the Slovenian professional literature, which could hinder the professional development of the field, and present a risk of misinterpretation within professional and general public. Through this paper, we present the English "sedentary behaviour" and how this relatively novel construct paved its way in the scientific literature. Furthermore, we draw attention to the existence of different Slovenian translations of English term "sedentary behaviour" and we discuss about (in)adequacy of each of the translations. According to the bibliometric analysis, the translation "sedentarnost" was the most used in the Slovenian literature to date. However, this translation has not been in established use. Through an argumentative discussion, we propose »sedentarno vedenje« as the most appropriate already used translation for the English term »sedentary behaviour«. We invite interested professional and general public to continue the discussion regarding our proposal, and we highlight that there is a need for a discussion on terminology regarding some other terms in the field of physical activity and health.

Keywords: sedentary behaviour, movement behaviour, terminology.

¹Inštitut Andrej Marušič, Univerza na Primorskem, Muzejski trg 2, 6000 Koper, Slovenija

²InnoRenew CoE, Livade 6a, 6310 Izola, Slovenija

³Fakulteta za vede o zdravju, Univerza na Primorskem, Polje 42, 6310 Izola, Slovenija

■ Uvod

Sporazumevanje v znanosti poteka večinoma v angleškem jeziku in z napredkom znanosti se nenehno pojavlja potreba po poimenovanju novih pojmov ali iznajdb. Zlasti na »mladih področjih raziskovanja« se pogosto dogaja, da različni avtorji uporabljajo različne delovne izraze za poimenovanje istega pojma ali pa ima isti izraz več različnih delovnih opredelitev. Sočasna raba različnih izrazov ali različnih opredelitev lahko povzroči zmedo med raziskovalci in ovira nadaljnji razvoj področja. Zato je pomembno, da se raziskovalci poenotijo pri uporabi najustrežnejšega (angleškega) izraza v znanstveni literaturi in njegovi opredelitvi ter ga dosledno uporabljajo.

Pri sporočanju znanosti strokovni in splošni javnosti se pogosto uporablja materni jezik, pri čemer se pojavi potreba po prevodu angleških izrazov v druge jezike. Različni avtorji pogosto neenotno prevajajo uveljavljen angleški izraz v materni jezik. To pogosto povzroči zmedo med strokovnjaki in splošno javnostjo, ovira strokovni razvoj področja ter pomeni tveganje za napačne razlage in – ne nazadnje – izgubo zaupanja splošne javnosti v znanost. Zato je pomembno, da se raziskovalci, strokovnjaki in jezikoslovci združijo v prizadevanju za poenotenje o najustrežnejšem prevodu ter da ga dosledno uporabljajo.

Na področju raziskovanja telesne dejavnosti in zdravja smo bili v zadnjih dveh desetletjih priča velikemu napredku, ki je med drugim prinesel potrebo po novih angleških izrazih in prevodih v druge jezike. Eden takšnih izrazov je angleški »sedentary behaviour«. V angleški literaturi je že zaznati dosledno rabo, medtem ko ostajajo dvomi o najustrežnejših prevodih v druge jezike, tudi slovenskega. Namen tega prispevka je predstaviti angleški »sedentary behaviour«, opisati pot, ki si jo je utiral v znanstveni literaturi, ugotoviti, kako ga slovenski avtorji prevajajo in kako pogosto je bil posamezen prevod v rabi, ter predlagati najustrežnejši slovenski prevod.

Angleški izraz »sedentary behaviour« in njegova opredelitev

Pred dobrimi 20 leti so raziskovalci s področja telesne dejavnosti in zdravja začeli ugotavljati, da je velika količina časa (v budnosti), preživetega sede ali leže, dejavnik tveganja za zdravje, in to tudi za tiste posameznike, ki sicer dosegajo priporočila za (zmerno do visoko intenzivno) telesno

dejavnost (Dunstan, Howard, Healy in Owen, 2012; Katzmarzyk, Church, Craig in Bouchard, 2009; Matthews idr., 2012; Wilmot idr., 2012). Za poimenovanje vedenja v času budnosti, med katerim posameznik sedi ali leži, so uporabili izraz »sedentary behaviour« (Biddle idr., 2019; Owen, Healy, Matthews in Dunstan, 2010; Pate, O'Neill in Lobelo, 2008; Tremblay, Colley, Saunders, Healy in Owen, 2010). Izraz »sedentary« so uporabili za poimenovanje posameznika, ki veliko časa preživi sede ali leže.

V tistem obdobju so zlasti raziskovalci s področja športa in telesne vadbe pogosto uporabljali izraz »sedentary« za poimenovanje posameznika, ki je bodisi le malo zmerno do visoko intenzivno telesno dejaven bodisi ne dosega priporočil za telesno dejavnost (Pate idr., 2008; SBRN, 2012). Sočasna raba različnih opredelitev izraza »sedentary« je povzročala zmedo med raziskovalci, študenti, odločevalci in v splošni javnosti (SBRN, 2012). Da bi odpravili nastalo zmedo, je skupina raziskovalcev iz mednarodnega združenja SBRN (angl. Sedentary Behaviour Research Network) predlagala, naj se za poimenovanje posameznika, ki ne dosega priporočil za telesno dejavnost, namesto »sedentary« uporablja izraz »inactive«. Izraz »physical inactivity« so opredelili kot nedoseganje priporočil za telesno dejavnost. Predlog so podkrepili z razlago, da je raba izraza »sedentary« manj smiselna v primerih, ko gre zgolj za odsotnost zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, pri čemer ne vemo ničesar o količini sedenja ali ležanja v času budnosti (oziroma vedenja, poimenovanega »sedentary behaviour«).

Ista skupina raziskovalcev je predlagala tudi natančno opredelitev izraza »sedentary behaviour« – to je vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje nizka poraba energije ($\leq 1,5$ MET; slo. presnovni ekvivalent) in pri katerem je posameznik v sedečem položaju, se naslanja ali leži (SBRN, 2012). Opredelitev izraza »sedentary behaviour« torej vključuje tri merila, in sicer glede: (1) stanja zavesti (tj. budnost), (2) porabe energije (tj. $\leq 1,5$ MET) ter (3) telesnega položaja (tj. sedenje, naslanjanje ali ležanje). Omenjene opredelitve so bile v naslednjih letih široko sprejete v akademskih krogih (Tremblay, Aubert idr., 2017). Na pobudo skupine raziskovalcev iz mednarodnega združenja ISPAH (angl. International Society for Physical Activity and Health) so leta 2018 izraz »sedentary behaviour« in njegovo opredelitev dodali v knjižnico izra-

zov MeSH (angl. Medical Subject Headings) (Lynch, Matthews in Wijndaele, 2019), ki se uporablja za označevanje člankov v revijah, vključenih v eno največjih zbirk znanstvene literature (tj. MEDLINE).

V preteklosti že uporabljeni prevodi angleškega »sedentary behaviour« – kateri je najustrežnejši?

V slovenski strokovni literaturi je mogoče zaslediti več različnih prevodov angleškega »sedentary behaviour«. Avtorji tega prispevka smo med delom na tem področju v minulih letih zasledili naslednje prevode: »sedenje«, »sedeč življenjski slog«, »sedeče vedenje«, »sedentarno vedenje«, »sedentarno obnašanje« in »sedentarnost«. V spodnjih odstavkih sledi razprava o ustreznosti posameznega prevoda, pri čemer smo za lažje sledenje besedilu za angleški »sedentary behaviour« uporabili delovni prevod »sedentarno vedenje«.

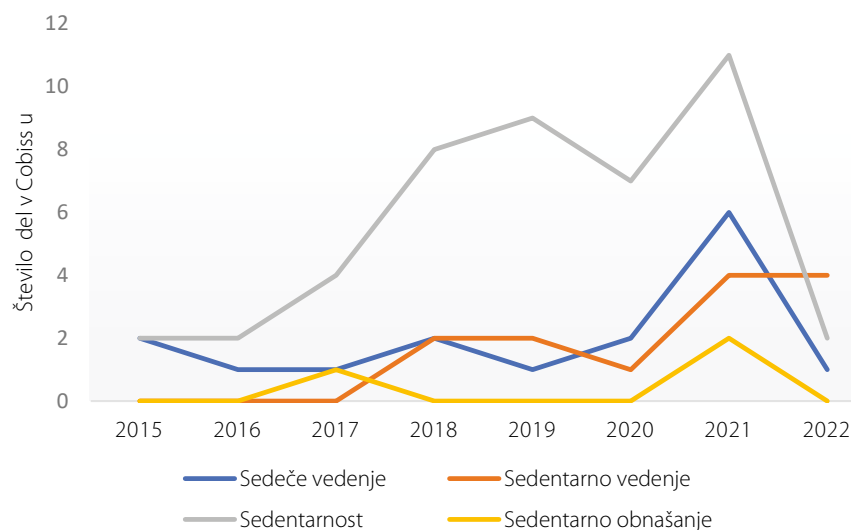
Sedenje je telesni položaj, v katerem se dobršen del telesne teže prenaša na podlago prek zadnjice (in le manjši del prek nog) in med katerim je trup pokončen (Tremblay, Aubert idr., 2017). Telesni položaj je le eno izmed meril za sedentarno vedenje, ki vključuje sedenje, naslanjanje ali ležanje. Čeprav večino časa, preživetega sedentarno, povprečen človek res sedi, vsako sedenje ni sedentarno in sedentarno preživljanje časa ne vključuje nujno sedenja. Primer sedenja, med katerim oseba ni sedentarna, bi bilo igranje bobnov (med to dejavnostjo je poraba energije višja od 1,5 MET) ali spanje sede (med sedentarnim vedenjem je posameznik nujno buden). Primer sedentarnega preživljanja časa, med katerim oseba ne sedi, bi bilo naslanjanje ali ležanje med gledanjem televizije. Predlagamo, da se zlasti v strokovni literaturi angleškega »sedentary behaviour« ne prevaja kot »sedenje«, saj bi bil tak prevod netočen in zavajajoč.

Sedeč življenjski slog je izraz, ki nima jasne opredelitve niti v angleški literaturi (Magnon, Dutheil in Auxietie, 2018). Pogosto se ga sicer uporablja za poimenovanje načina življenja, ki vključuje veliko količino sedentarnega vedenja (Biddle idr., 2019). Vendar se zdi njegova uporaba protislovna v primeru življenjskega sloga, ki sicer vključuje veliko količino sedentarnega vedenja, a sočasno tudi veliko količino zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti. Takšnega načina življenja verjetno tudi ne bi poimenovali »telesno dejaven življenjski

slog», ki je še en primer izraza, ki nima jasne opredelitve niti v angleški literaturi. Kakor koli, življenjskega sloga ali načina življenja ne gre enačiti z določenim vedenjem, saj gre za dva ločena pojma. Menimo, da je »sedeč življenjski slog« neustrezen prevod za angleški »sedentary behaviour«.

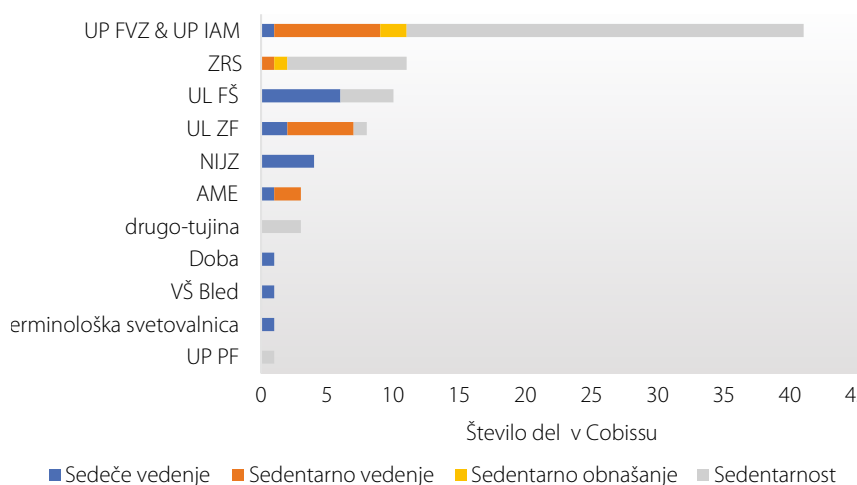
Preostale štiri različice prevoda angleškega »sedentary behaviour« (tj. »sedeče vedenje«, »sedentarno vedenje«, »sedentarno obnašanje« in »sedentarnost«) se zdijo boljše kandidatke za najustrežnejši prevod. Da bi ugotovili, katera izmed njih je v slovenski literaturi najpogostejše v rabi ter kateri avtorji jih uporabljajo v svojih delih, smo izvedli bibliometrično analizo. Ustvarili smo štiri iskalne nize, po enega za vsako različico prevoda (iskalni nizi so na voljo v Prilogi 1), ter iskali po poljih naslovov, izvečkov in ključnih besed med vsemi zapisi oz. deli v spletnem sistemu Cobiss. Zadetke smo izvozili kot Excelovo datoteko (seznam zadetkov oz. del je na voljo v Prilogi 2). Z uporabo opisne statistike smo analizirali pojavnost posameznih prevodov po letih ter pogostost uporabe posameznega prevoda po ustanovah vodilnih avtorjev in med avtorji.

Slika 1 prikazuje pojavnost posameznih prevodov po letih. Prevoda »sedeče vedenje« in »sedentarnost« sta se v delih, vnesenih v Cobiss, pojavila leta 2015, »sedentarno obnašanje« leta 2017 in »sedentarno vedenje« leta 2018. Izraz »sedentarnost« je bil v rabi najpogostejše, omenja se ga v kar 45



Slika 1. Pojavnost izbranih prevodov angleškega »sedentary behaviour« v delih, vnesenih v Cobiss

Opomba. Izraz »sedeče obnašanje« se ni pojavil niti enkrat, medtem ko izraza »sedenje« in »sedeč življenjski slog« nismo vključili v analizo, saj se v literaturi večkrat uporabljata za poimenovanje telesnega položaja oziroma načina življenja (in torej ne nujno kot prevoda angleškega »sedentary behaviour«).



Slika 2. Pojavnost izbranih prevodov angleškega »sedentary behaviour« v delih, vnesenih v Cobiss, po ustanovah vodilnih avtorjev del

Opomba. UP FVZ = Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju; UP IAM = Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič; ZRS = Znanstveno-raziskovalno središče Koper; UL FŠ = Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; UL ZF = Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta; NIJZ = Nacionalni inštitut za javno zdravje; AME = Alma Mater Europea – Evropsko središče Maribor; Doba = Doba fakulteta; VŠ Bled = Visoka šola za hotelirstvo in turizem Bled; UP PF = Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta; podatke za UP FVZ in UP IAM smo združili, saj avtorji delujejo v isti raziskovalni skupini.

delih. Sledijo »sedeče vedenje« z omembo v 16 delih, »sedentarno vedenje« v 13 delih ter »sedentarno obnašanje« v treh delih v Cobissu. Iskanje smo izvedli avgusta 2022, kar je razlog za manjše število vnesenih del za leto 2022.

Slika 2 prikazuje pogostost uporabe posameznega prevoda po ustanovah vodilnih

avtorjev. Avtorji z Univerze na Primorskem so v slovenskem prostoru najbolj dejavni pri objavljanju del, ki vključujejo izraze »sedeče vedenje«, »sedentarno vedenje«, »sedentarno obnašanje« ali »sedentarnost«, pri čemer so najpogostejše uporabljali prevod »sedentarnost« (v 30 od skupno 41 del). Sledijo avtorji iz koprškega Znanstveno-raziskovalnega središča, ki so prav tako najpogostejše uporabljali prevod »sedentarnost« (v devetih od skupno 11 del). Avtorji z ljubljanske Fakultete za šport so najpogostejše uporabili prevod »sedeče vedenje« (v šestih od 10 del), avtorji z ljubljanske Zdravstvene fakultete pa »sedentarno vedenje« (v petih od osmih del). Avtorji z Nacionalnega inštituta za javno zdravje so objavili štiri dela ter v njih dosledno uporabljali prevod »sedeče vedenje«. Preglednica 1 prikazuje imena avtorjev iz navedenih ustanov, ki so posamezen prevod največkrat uporabili v svojih delih.

Na podlagi bibliometrične analize ugotavljamo, da je v slovenskem prostoru objavljenih razmeroma malo del (74), ki omenjajo »sedeče vedenje«, »sedentarno vedenje«, »sedentarno obnašanje« ali »sedentarnost«. Najpogostejše se pojavlja prevod »sedentarnost«, vendar le pri avtorjih iz slovenske Istre (Univerza na Primorskem in Znanstveno-raziskovalno središče Koper). Ugotavljamo, da nobeden izmed prevodov ni v ustaljeni rabi. V naslednjih odstavkih

Tabela 1

Uporaba izbranih prevodov angleškega »sedentary behaviour« po avtorjih

Uporaba prevoda	Prvi trije avtorji
Sedeče vedenje (16 del)	4 dela, Gregor Jurak (UL FŠ) 4 dela, Marjeta Kovač (UL FŠ) 2 deli, Andreja Backovič Juričan (NIJZ)
Sedentarno vedenje (13 del)	6 del, Kaja Kastelic (UP IAM) 5 del, Alenka Plemelj Mohorič (UL ZF) 4 dela, Nejc Šarabon (UP FVZ)
Sedentarno obnašanje (3 dela)	2 deli, Kaja Kastelic (UP IAM) 1 delo, Nejc Šarabon (UP FVZ) 1 delo, Boštjan Šimunič (ZRS)
Sedentarnost (45 del)	21 del, Nejc Šarabon (UP FVZ) 11 del, Kaja Kastelic (UP IAM) 9 del, Nastja Podrekar Loredan (UP FVZ)
Skupno: sedeče vedenje, sedentarno vedenje, sedentarno obnašanje ali sedentarnost (74 del)	27 del, Nejc Šarabon (UP FVZ) 19 del, Kaja Kastelic (UP IAM) 10 del, Nastja Podrekar Loredan (UP FVZ)

Opomba. Pri treh delih se sočasno omenjata dve različici prevoda; UP FVZ = Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju; UP IAM = Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič; ZRS = Znanstveno-raziskovalno središče Koper; UL FŠ = Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; UL ZF = Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta; NIJZ = Nacionalni inštitut za javno zdravje.

zato nadaljujemo razpravo o ustreznosti posameznega prevoda.

Sedeče vedenje, sedentarno vedenje in sedentarno obnašanje so zelo podobni prevodi, zato jih obravnavamo skupaj. Pri vseh treh gre za zvezo pridevnika in samostalnika, ki je, kot pojasnjujejo v terminološki svetovalnici, tipična struktura izrazov v slovenščini (Atelšek idr., 2021). Vedenje in obnašanje sta sicer sopomenki, vendar v Slovenskem medicinskem slovarju najdemo, da je vedenje prednostni izraz (Slovenski medicinski slovar, 2022). Iz tega sledi, da je prevod »sedentarno obnašanje« manj ustrezen.

Ob primerjavi prevodov »sedeče vedenje« in »sedentarno vedenje« lahko ugotovimo, da je »sedeče« neprevzeti pridevnik, »sedentarno« pa prevzeti pridevnik. Čeprav »sedeče« namiguje na sedenje, bi izraz »sedeče vedenje« lahko bil ustrezen, saj, kot pojasnjujejo v terminološki svetovalnici, »*analoga terminov namreč ni, da na izrazni ravni zajamejo celotno vsebino pojma; to je funkcija definicije*« (Atelšek idr., 2021). Z vidika jezikovne kulture bi zato lahko zaključili, da je »sedeče vedenje« primernejši prevod kot »sedentarno vedenje«. Vendar se pri uporabi prvega pojavi težava, ko nastopa v vlogi prislova ali pridevnika in pri tem izgubi samostalnik »vedenje«. Na primer, pogosto uporabljena angleška besedna zveza »time spent sedentary« tako v prevodu postane »čas, preživet sede« ali »čas sedenja«, besedna zveza »those who are

more sedentary« pa v prevodu postane »tisti, ki preživijo več časa sede« ali »tisti, ki več sedijo«. Uporaba prevoda »sedeče vedenje«, podobno kot uporaba prevoda »sedenje«, prinaša netočnost in zmedo. Dodatno, pri podajanju javnozdravstvenih priporočil, na primer »*Omejite količino časa, ki ga preživite sede*« (NIJZ, 2022), vodi v izključevanje ranljivih skupin, ki ne morejo stati ali hoditi. Take skupine ljudi lahko prek mišične aktivnosti zgornjega dela telesa omejijo količino časa, ki ga preživijo sedentarno (spomnimo na merilo porabe energije, višje od 1,5 MET), k čemur jih je pomembno spodbujati. Zato menimo, da je prevod »sedeče vedenje« manj ustrezen.

Kot najustreznejši v preteklosti že uporabljeni prevod angleškega »sedentary behaviour« predlagamo »sedentarno vedenje«. Pri uporabi tega v vlogi prislova ali pridevnika se ohranjata pomenskost in točnost besedila. Angleška besedna zveza »time spent sedentary« tako v prevodu postane »sedentarno preživet čas« in besedna zveza »those who are more sedentary« v prevodu postane »tisti, ki preživijo več časa sedentarno« ali »tisti, ki so bolj sedentarni«. Enobesedno poimenovanje »**sedentarnost**« bi bil potem najprimernejši prevod angleškega »sedentaryness«. Slednji izraz je sopomenka za »sedentary behaviour«, ki pa se v angleški literaturi uporablja zelo redko.

Izraz »sedentary« se je v angleškem jeziku pojavil v 16. stoletju in je izposojenka fran-

coskega »sédentaire«, ki izvira iz latinskega »sedentārius« (ki pomeni težiti k posedenju). Slednji je izpeljanka iz »sedēns« (sedanjika od »sedēre«, ki pomeni sedeti) in pridevniške pripone »-ārius«, ki v francoskih izposojenkah postane »-aire« ter v angleških »-ary« (Collinsdictionary.com, 2022; Dictionary.com, 2022). Koren latinskega »sedentārius« (tj. sed) izvira iz indoevropskega prajezika (Snoj, 2015). Izraz »sedentaren« je tako prevzeti izraz (izposojenka) iz latinskega jezika s koreninami v indoevropskem prajeziku, iz katerega izvira tudi slovenski jezik. Pridevnik »sedentaren« najdemo tudi v Slovarju slovenskega knjižnega jezika (druga, dopolnjena izdaja iz leta 2014), v katerem je med drugim opredeljen kot »*za katerega je značilno veliko sedenja, malo gibanja: sedentarni način življenja / sedentarna civilizacija*« (SSKJ2, 2014).

Uporabi prevzetih izrazov se je v skrbi za jezik treba izogniti, kadar je to mogoče. Ugotavljamo, da v našem jeziku nimamo izraza slovenskega izvora, ki bi ga lahko uporabili kot prevod za angleški »sedentary«. To je verjetno razlog, da je v slovenskem jeziku že nekaj časa v rabi prevzet izraz »sedentaren«. Za uporabo prevzetega izraza pri prevajanju angleškega »sedentary behaviour« se pogosto odločajo tudi Hrvati – »sedentarno ponašanje« (Jurakić in Pedišić, 2019), Nemci (Sedentäres Verhalten), Nizozemci (sedentair gedrag), Španci (comportement sédentaire), Portugalci (comportamento sedentário), Francozi (comportement sédentaire), Brazilci (comportamento sedentário) in drugi (SBRN, 2017). Uporaba prevzetih besed je v strokovnem izrazoslovju pogosta in ni povsem odsvetovana (Dobrovoljc, Verovnik, Vranjek Ošlak, Gliha Komac in Weiss, 2020). Razmislek o morebitnem uvajanju novega izraza slovenskega izvora, ki ga v slovenskem jeziku še ni, presega namen tega prispevka in ostaja izziv za prihodnje razprave o izrazoslovju na področju telesne dejavnosti in zdravja.

Potreba po nadaljnjih razpravah o izrazoslovju

Pri živih jezikih se nenehno pojavlja potreba po novih izrazih in naša naloga je, da jezik uspešno nadgrajujemo. Avtorji tega prispevka bi želeli slišati z dokazi podprto mnenje zainteresirane strokovne in splošne javnosti o predlaganem »sedentarnem vedenju« kot najustreznejšem prevodu angleškega »sedentary behaviour« oziroma druge z dokazi podprte predloge za ustrežnejši prevod. V prispevku smo poka-

zali, da v slovenskem prostoru še nimamo ustaljenega izraza za angleški »sedentary behaviour«. S tem ostaja priložnost, da bo nekega dne postal ustaljeni izraz tisti, ki je bil predhodno prepoznan kot najustrežnejši, in ne tisti, ki je iz nekega drugega razloga bil najpogostejše v rabi.

Za konec bi želeli osvetliti še potrebo po razpravi o nekaterih drugih pogosto rabljenih izrazih na področju telesne dejavnosti in zdravja. Eden takih je angleški »physical activity«, ki je bil opredeljen kot »vsako gibanje telesa, ki ga proizvedejo skeletne mišice in ki se odraža v povečani porabi energije« (Caspersen, Powell in Christenson, 1985), vendar se v literaturi s področja telesne dejavnosti in zdravja zanj pogostejše uporablja opredelitev, po kateri je »vsakršno vedenje v času budnosti, ki ni sedentarno« (Tremblay, Aubert idr., 2017). V slovenskem jeziku so za angleški »physical activity« v rabi številni prevodi, na primer »telesna dejavnost«, »telesna aktivnost«, »gibalna dejavnost«, »gibalna aktivnost«, »fizična dejavnost«, »fizična aktivnost«, »gibalna oz. športna aktivnost«, »telesna oz. gibalna dejavnost«. Zlasti med študenti in v splošni javnosti opažamo zmedo v razumevanju omenjenih izrazov, nedosledno rabo izrazov pri pisani in govorjeni besedi ter neprepoznavanje, da gre za sopomenke.

Nasprotno pa v slovenskem prostoru opažamo usklajeno rabo enega izmed najmlajših izrazov na področju telesne dejavnosti in zdravja, to je »24-urno gibalno vedenje«. Potreba po tem izrazu je nastala pred nekaj leti, ko so raziskovalci začeli ugotavljati, da so količine telesne dejavnosti (različnih intenzivnosti), sedentarnega vedenja in spanja med seboj soodvisne ter da jih je smiselno preučevati v kombinaciji (Chastin, Palarea-Albaladejo, Dontje in Skelton, 2015; Pedisic, 2014; Pedišić, Dumuid in Olds, 2017). V angleški znanstveni literaturi so trenutno v rabi različni izrazi, na primer »24-hour movement behaviours«, »24-hour physical behaviours«, »24-hour activity cycle« in »daily activity behaviours«, in nekateri raziskovalci so že pozvali k razpravi o najustrežnejšem angleškem izrazu ter njegovi dosledni uporabi (Falck, Davis, Li, Stamatakis in Liu-Ambrose, 2021). Trenutno je najpogostejše v rabi angleški »24-hour movement behaviours« (isto ime nosijo tudi prve smernice za 24-urno gibalno vedenje (Ross idr., 2020; Tremblay idr., 2016; Tremblay, Chaput idr., 2017)), kar je najverjetneje zaznamovalo slovenski prevod »24-

urno gibalno vedenje«, ki so ga do danes v svojih delih (vnesenih v Cobiss) že uporabili avtorji z Univerze na Primorskem (Kastelic in Šarabon, 2022a, 2022b; Kastelic, Šarabon, Burnard in Pedišić, 2022) in ljubljanske Fakultete za šport (Meh, Morrison, Sember in Jurak, 2021; Ocvirk, Kovač in Jurak, 2021). Z ustreznostjo omenjenega izraza se strinja tudi v terminološki svetovalnici (Atelšek, Fajfar, Jemec Tomazin, Sitar in Žagar Karer, 2022).

Zaključek

V prispevku smo predstavili, kako si je angleški »sedentary behaviour«, ki je opredeljen kot »vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje nizka poraba energije ($\leq 1,5$ MET) in pri katerem je posameznik v sedečem položaju, se naslanja ali leži«, utiral pot v znanstveni literaturi. Opozorili smo na obstoj več slovenskih prevodov angleškega »sedentary behaviour«. V nadaljevanju smo z bibliometrično analizo ugotovili, da se je do zdaj v slovenskih delih najpogostejše uporabljal prevod »sedentarnost«, vendar pa ne moremo govoriti o njegovi ustaljeni rabi. V razpravi, podprti z dejstvi, smo predlagali »sedentarno vedenje« kot najustrežnejši v preteklosti že uporabljeni prevod. Zainteresirano strokovno in splošno javnost smo pozvali k nadaljnji razpravi o najustrežnejšem prevodu ter opozorili na potrebo po razpravi o drugih izrazih s področja telesne dejavnosti in zdravja.

ZAHVALA

Avtorji se zahvaljujejo Evropski komisiji za financiranje projekta InnoRenew CoE (Sporazum o dodelitvi sredstev št. 739574) v okviru programa Obzorje 2020 (H2020 WIDESPREAD-2-Teaming; #739574) in Republiki Sloveniji (Financiranje naložb Republike Slovenije in Evropske unije v okviru Evropskega sklada za regionalni razvoj).

Literatura

- Atelšek, S., Fajfar, T., Jemec Tomazin, M., Sitar, J., Trojar, M. in Žagar Karer, M. (2021). Sedeče vedenje. *Terminološka svetovalnica*, 1 spletni vir. Pridobljeno s <https://isjfr.zrc-sazu.si/sl/terminologisce/svetovanje/sedece-vedenje>
- Atelšek, S., Fajfar, T., Jemec Tomazin, M., Sitar, J. in Žagar Karer, M. (2022). 24-urno gibalno vedenje. *Terminološka svetovalnica*, 1 spletni vir. Pridobljeno s <https://isjfr.zrc-sazu.si/sl/terminologisce/svetovanje/24-urno-gibalno-vedenje>

- Biddle, S. J. H., Bennie, J. A., De Cocker, K., Dunstan, D., Gardiner, P. A., Healy, G. N., Lynch, B., Owen, N., Brakenridge, C., Brown, W., Buman, M., Clark, B., Dohrn, I. M., Duncan, M., Gilson, N., Kolbe-Alexander, T., Pavey, T., Reid, N., Vandelanotte, C., Vergeer, I. in Vincent, G. E. (2019). Controversies in the Science of Sedentary Behaviour and Health: Insights, Perspectives and Future directions from the 2018 Queensland Sedentary Behaviour Think Tank. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23). doi:10.3390/ijerph16234762
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. in Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Chastin, S. F., Palarea-Albaladejo, J., Dontje, M. L. in Skelton, D. A. (2015). Combined Effects of Time Spent in Physical Activity, Sedentary Behaviors and Sleep on Obesity and Cardio-Metabolic Health Markers: A Novel Compositional Data Analysis Approach. *PloS One*, 10(10), e0139984. doi:10.1371/journal.pone.0139984
- Collinsdictionary.com. (2022). We take a look at the etymology behind the word 'sedentary'. Pridobljeno s <https://blog.collinsdictionary.com/language-lovers/we-take-a-look-at-the-etymology-behind-the-word-sedentary/>
- Dictionary.com (2022). Definitions: sedentary. Pridobljeno s <https://www.dictionary.com/e/word-of-the-day/sedentary-2020-05-02/>
- Dobrovoljc, H., Verovnik, T., Vranjek Ošlak, U., Gliha Komac, N. in Weiss, P. (2020). Jezikovna politika in prevzete besede. *Jezikovna svetovalnica*, 1 spletni vir. Pridobljeno s <https://svetovalnica.zrc-sazu.si/topic/4658>
- Dunstan, D. W., Howard, B., Healy, G. N. in Owen, N. (2012). Too much sitting—a health hazard. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 97(3), 368–376. doi:10.1016/j.diabres.2012.05.020
- Falck, R. S., Davis, J. C., Li, L., Stamatakis, E. in Liu-Ambrose, T. (2021). Preventing the '24-hour Babel': the need for a consensus on a consistent terminology scheme for physical activity, sedentary behaviour and sleep. *British Journal of Sports Medicine*, bjsports-2021-104487. doi:10.1136/bjsports-2021-104487
- Jurakić, D. in Pedišić, Ž. (2019). Croatian 24-Hour Guidelines for Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep: A Proposal Based on a Systematic Review of Literature. *Medicus*, 28(2), 143–143.
- Kastelic, K. in Šarabon, N. (2022a). Kako zdrav je vaš dan: spletno orodje za vrednotenje in promocijo zdravega 24-urnega gibalnega vedenja. [Izola]: Univerza na Primorskem, Fa-

- kulteta za vede o zdravju. <https://healthytimeuse.com/sl/pages/9>
13. Kastelic, K. in Šarabon, N. (2022b). Vprašalnik o spanju, sedenju in telesni dejavnosti (SST): priročnik za uporabo. 1 spletni vir (1 datoteka PDF, 19 strani). https://healthytimeuse.com/DABQ_Prirocnik.pdf
 14. Kastelic, K., Šarabon, N., Burnard, M. D. in Pedišić, Ž. (2022). Validity and Reliability of the Daily Activity Behaviours Questionnaire (DABQ) for Assessment of Time Spent in Sleep, Sedentary Behaviour, and Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). doi:10.3390/ijerph19095362
 15. Katzmarzyk, P. T., Church, T. S., Craig, C. L. in Bouchard, C. (2009). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(5), 998–1005. doi:10.1249/MSS.0b013e3181930355
 16. Lynch, B. M., Matthews, C. E. in Wijndaele, K. (2019). New MeSH for Sedentary Behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(5), 305. doi:10.1123/jpah.2019-0155
 17. Magnon, V., Dutheil, F. in Auxietie, C. (2018). Sedentariness: A Need for a Definition. *Front Public Health*, 6, 372. doi:10.3389/fpubh.2018.00372
 18. Matthews, C. E., George, S. M., Moore, S. C., Bowles, H. R., Blair, A., Park, Y., Troiano, R. P., Hollenbeck, A. in Schatzkin, A. (2012). Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults. *American Journal of Clinical Nutrition*, 95(2), 437–445. doi:10.3945/ajcn.111.019620
 19. Meh, K., Morrison, S. A., Sember, V. in Jurak, G. (2021). Spremembe v 24-urnem gibalnem vedenju slovenskih najstnikov v času izolacijskih ukrepov ob prvem valu epidemije COVID-19. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 69(1/2), 251–256.
 20. NIJZ (2022). Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje: slovenski prevod WHO smernic. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/who_smernice_td_slv.pdf
 21. Ocvirk, T., Kovač, M. in Jurak, G. (2021). Vpliv omejitev gibanja za obvladovanje širjenja virusa SARS-CoV-2 na 24-urno gibalno vedenje in telesno zmogljivost otrok in mladostnikov. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 69(1/2), 233–240.
 22. Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E. in Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113. doi:10.1097/JES.0b013e3181e373a2
 23. Pate, R. R., O'Neill, J. R. in Lobelo, F. (2008). The evolving definition of „sedentary“. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(4), 173–178. doi:10.1097/JES.0b013e3181877d1a
 24. Pedisic, Z. (2014). *Measurement issues and poor adjustments for physical activity and sleep undermine sedentary behaviour research—The focus should shift to the balance between sleep, sedentary behaviour, standing and activity* (Vol. 46).
 25. Pedišić, Ž., Dumuid, D. in Olds, T. S. (2017). Integrating sleep, sedentary behaviour, and physical activity research in the emerging field of time-use epidemiology: definitions, concepts, statistical methods, theoretical framework, and future directions. *Kinesiology*, 49(2), 252–269.
 26. Ross, R., Chaput, J.-P., Giangregorio, L. M., Janssen, I., Saunders, T. J., Kho, M. E., Poitras, V. J., Tomasone, J. R., El-Kotob, R., McLaughlin, E. C., Duggan, M., Carrier, J., Carson, V., Chastin, S. F., Latimer-Cheung, A. E., Chulak-Bozzer, T., Faulkner, G., Flood, S. M., Gazendam, M. K., Healy, G. N., Katzmarzyk, P. T., Kennedy, W., Lane, K. N., Lorbergs, A., Maclaren, K., Marr, S., Powell, K. E., Rhodes, R. E., Ross-White, A., Welsh, F., Willumsen, J. in Tremblay, M. S. (2020). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18–64 years and Adults aged 65 years or older: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10 (Suppl. 2)), S57–S102. doi:10.1139/apnm-2020-0467
 27. SBRN. (2012). Letter to the editor: standardized use of the terms „sedentary“ and „sedentary behaviours“. *Appl Physiol Nutr Metab*, 37(3), 540–542. doi:10.1139/h2012-024
 28. SBRN (2017). SBRN Terminology Consensus Project. Pridobljeno s <https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/>
 29. Slovenski medicinski slovar (2022). Obnašanje, vedenje. Pridobljeno s <https://www.termanianet.net/slovarji/slovenski-medicinski-slovar/5529719/obnasanje?query=obna%5a1anje&SearchIn=All>
 30. Snoj, M. (2015). Slovenski etimološki slovar. Pridobljeno s <https://fran.si/193/marko-snoj-slovenski-etimoloski-slovar/4291626/sedeti?View=1&Query=sedeti>
 31. SSKJ2 (2014). Sedentaren. Pridobljeno s <https://www.fran.si/133/sskj2-slovar-slovenskega-knjaznega-jezika-2/4529275/sedentaren?View=1&Query=sedentaren>
 32. Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M. in Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 14(1), 75. doi:10.1186/s12966-017-0525-8
 33. Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., Rodenburg, S., Sampson, M., Saunders, T. J., Stone, J. A., Stratton, G., Weiss, S. K. in Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(6 Suppl 3), S311–327. doi:10.1139/apnm-2016-0151
 34. Tremblay, M. S., Chaput, J. P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., Choquette, L., Duggan, M., Faulkner, G., Goldfield, G. S., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Janssen, X., Jaramillo Garcia, A., Kuzik, N., LeBlanc, C., MacLean, J., Okely, A. D., Poitras, V. J., Rayner, M. E., Reilly, J. J., Sampson, M., Spence, J. C., Timmons, B. W. in Carson, V. (2017). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (0–4 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *BMC Public Health*, 17(Suppl 5), 874. doi:10.1186/s12889-017-4859-6
 35. Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N. in Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Appl Physiol Nutr Metab*, 35(6), 725–740. doi:10.1139/h10-079
 36. Wilmot, E. G., Edwardson, C. L., Achana, F. A., Davies, M. J., Gorely, T., Gray, L. J., Khunti, K., Yates, T. in Biddle, S. J. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 55(11), 2895–2905. doi:10.1007/s00125-012-2677-z

prof. dr. Nejc Šarabon

Fakulteta za vede o zdravju, Univerza na Primorskem
Polje 42, 6310 Izola
nejc.sarabon@fvz.upr.si