

Ewelina Latosik, Karolina Planeta, Agnieszka Stachura

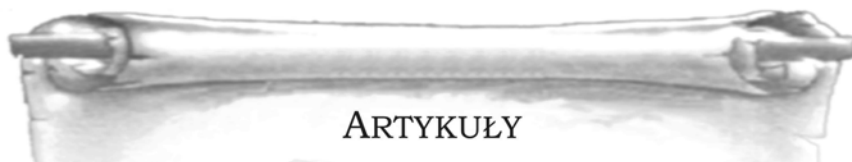
"Ruszaj się, bo... zardzewiejesz?" - motywy i przeszkody podejmowania aktywności fizycznej przez katowickich bibliotekarzy

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy 1/1, 13-23

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.



ARTYKUŁY

EWELINA LATOSIK

KAROLINA PLANETA

AGNIESZKA STACHURA

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach*

**„RUSZAJ SIĘ, BO... ZARDZEWIEJESZ?”
– MOTYWY I PRZESZKODY PODEJMOWANIA
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
PRZEZ KATOWICKICH BIBLIOTEKARZY**

Wprowadzenie

Era komputerów spowodowała, że ludzie coraz częściej i dłużej przebywają w pozycji siedzącej za biurkiem, w niewygodnych, nieergonomicznych pozycjach, w dusznych pomieszczeniach. Za sprawą nowoczesnego stylu życia i rozwoju cywilizacji zdecydowanie zmniejszył się wysiłek fizyczny, do jakiego dostosowany jest organizm ludzki. Przemieszczanie się za pomocą samochodów, używanie wind zamiast schodów i spędzanie czasu wolnego przed telewizorem często wpędza nas w fizyczną ociążałość. Niepokojąco rośnie zjawisko ograniczenia ruchowego do absolutnego minimum, koniecznego do funkcjonowania. Prowadzi to do szeregu niekorzystnych i groźnych dla zdrowia zmian w organizmie. Choroby układu krążenia osób dorosłych osiągnęły rozmiary epidemii, a otyłość stała się kolejnym problemem zdrowotnym (Drabik, 1995). Skutki tego ograniczenia są odczuwalne w postaci zmniejszenia zdolności przystosowawczych, tzw. zespołów hipokinetycznych. Brak ruchu wpływa negatywnie na cały organizm, nie tylko w sferze fizycznej, ale także emocjonalnej i uczuciowej. Wynikiem tego może być popadanie w stan napięcia nerwowego. Liczne są też wady postawy, które objawiają się między innymi bolesnością kręgosłupa czy osłabieniem gorsetu mięśniowego, uniemożli-

wiającego wykonywanie efektywnej pracy stawom i mięśniom. Dotychczasowy styl życia mnoży problemy zdrowotne i ma swoje odzwierciedlenie w pojawiających się chorobach. Józef Drabik (1995) apeluje, że „nadszedł czas na zmianę”, że potrzebne jest zdecydowane, ofensywne ale i rozsądne wejście w inny okres naszego istnienia - w „wiek zdrowego stylu życia”.

Jednym z istotnych składników zdrowego stylu życia jest regularna aktywność fizyczna (zamiennie nazywana aktywnością ruchową), która może być skutecznym środkiem zaradczym i zapobiegawczym, przeciwdziałającym regresowi wydolności i wytrzymałości fizycznej. Dlatego niezależnie od wieku i charakteru wykonywanej pracy, warto wybrać i uprawiać rodzaj aktywności ruchowej oddziałujący możliwie wszechstronnie, a który sprawia przyjemność i wywołuje dobre samopoczucie, może być uprawiany regularnie, a także odpowiada trybowi życia i zwyczajom (Tomaszewski, 1993).

W zawodzie bibliotekarza, ze względu na dominujący siedzący tryb pracy, dodatkowa aktywność ruchowa powinna się znaleźć w rozkładzie tygodniowego planu zajęć obowiązkowych. Powinna, ale czy znajduje swoje miejsce? Zastanawiający jest stosunek środowiska bibliotekarzy do własnej aktywności ruchowej. W podświadomości dorosłego, dojrzałego psychicznie człowieka, z jednej strony tkwi poczucie konieczności ruchu, z drugiej natomiast występuje tendencja do ograniczenia wysiłku fizycznego w wymiarze absolutnie koniecznym i niezbędnym do wykonywania określonej pracy.

Maria Gacek (2003) zwraca uwagę na fakt, że doniosła rola aktywności fizycznej dla doskonalenia zdrowia i prewencji chorób powoduje, iż szczególnego znaczenia nabierają badania na temat skali podejmowania aktywnych zachowań rekreacyjnych w różnych kręgach społecznych. W niniejszym opracowaniu przyjęto pojęcie aktywności fizycznej jako dodatkowej aktywności ruchowej, realizowanej w czasie wolnym od pracy. Postanowiono zbadać środowisko zawodowe bibliotekarzy pracujących w bibliotekach naukowych z terenu miasta Katowic, a celem pracy było określenie motywów i przeszkód w podejmowaniu aktywności ruchowej przez tą grupę zawodową.

Materiał i metody

Badania przeprowadzono w okresie od marca do maja 2010 roku wśród kobiet i mężczyzn pracujących w zawodzie bibliotekarza w bibliotekach naukowych Katowic.

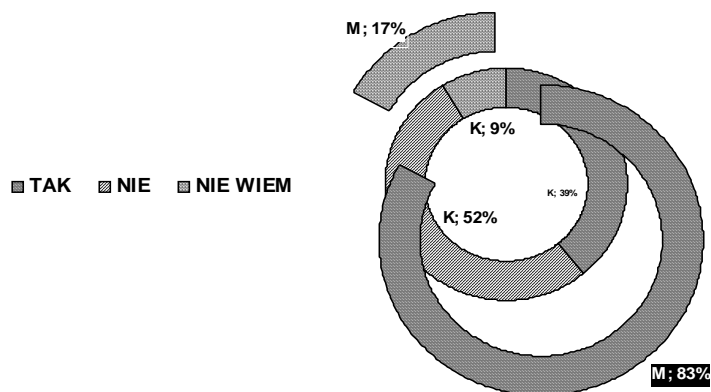
Metodą zastosowaną w przeprowadzonych badaniach był sondaż diagnostyczny. Narzędzie badawcze stanowiła anonimowa ankieta, składająca się z 18 pytań zamkniętych z odpowiedziami kategoryjnymi o wyborze jednokrotnym lub wielokrotnym ograniczonym. Ankietę rozesłano do 250 respondentów drogą elektroniczną za pośrednictwem sieci Internet. Zawierała ona pytania dotyczące między innymi podejmowanej aktualnie aktywności fizycznej w czasie wolnym od pracy zawodowej, jej regularności oraz powodów i przeszkód w jej podejmowaniu. W związku z tym, iż kwestionariusz wypełniany był przez ankietowanych bez nadzoru, włączono do arkusza pytania z tzw. skali kłamstwa (Stupnicki, 2003) z kryterium rzetelności zgodności 2 par na 3 tworzących tę skalę. Na tej podstawie po weryfikacji nadesłanych arkuszy wyłoniono 149 prawidłowo wypełnionych kwestionariuszy ankiety: 128 kobiet i 21 mężczyzn. Podstawą opracowania było określenie częstości odpowiedzi na poszczególne pytania.

Wyniki i dyskusja

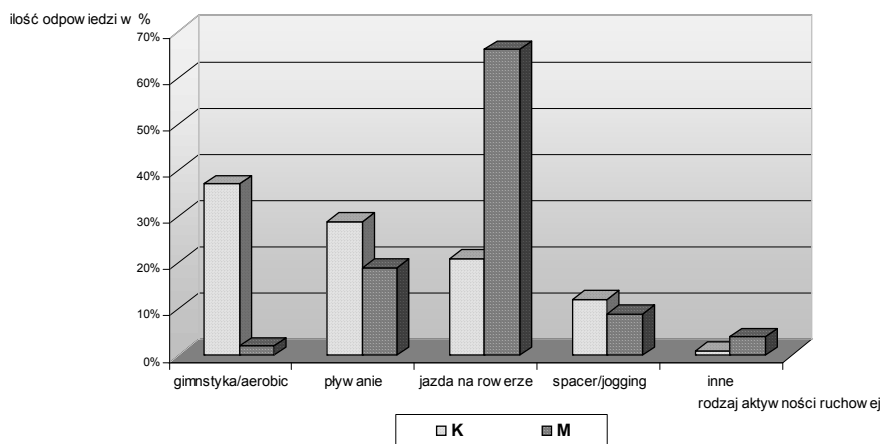
Dla ustalenia determinant podejmowania aktywności fizycznej należy zadać pytanie „czy?” i „dlaczego?” ludzie podejmują aktywność sportowo-rekreacyjną, zamiast spędzać czas w zaciszu przytulnego fotela z pilotem od telewizora w dłoni, lub z dobrą książką. Wobec powyższego na podstawie częstości odpowiedzi na zawarte w kwestionariuszu ankiety pytanie „*czy uważasz się za osobę aktywną ruchowo*”, oceniono stan wyjściowy ankietowanych względem subiektywnego odczucia podejmowania aktywności fizycznej. Z analizy zgromadzonych danych wśród ankietowanych mężczyzn jednoznacznie wynika, że 83% z nich uważa się za osoby aktywne ruchowo. Wśród kobiet wyniki są zdecydowanie niższe, ponieważ przeszło połowa (52%) nie uważa się za osoby aktywne ruchowo, pomimo podejmowanej aktywności fizycznej, co ilustruje rys. 1 (wszystkie rysunki i tabele opracowanie własne).

Badania dowiodły, iż spośród trzech kategorii aktywności fizycznej: sport, rekreacja ruchowa, turystyka kobiety-bibliotekarki najczęściej uprawiają rekreację ruchową w postaci gimnastyki/aerobiku (37%), następnie pływania (29%), jazdy na rowerze (21%), joggingu/spaceru (12%). U ankietowanych mężczyzn najczęściej wybieraną formę rekreacji ruchowej stanowiła jazda na rowerze (66%), jogging/spacer (9%) oraz pływanie (19%), co obrazuje rys. 2. Tylko 2% ankietowanych mężczyzn deklaruje uprawianie sportu, jako regularnego

wysiłku fizycznego (zespołowe gry sportowe), a 6% ankietowanych kobiet i 4% mężczyzn wskazało turystyką górską jako formę aktywności najczęściej podejmowaną w czasie wolnym od pracy.



Rys. 1. Odczucie podejmowania aktywności ruchowej w ocenie respondentów



Rys. 2. Rodzaje deklarowanej aktywności fizycznej przez ankietowane kobiety i mężczyzn

Przeszło 70% ankietowanych, zarówno kobiet jak i mężczyzn, uprawia aktywność ruchową w czasie wolnym od pracy minimum od roku, ale nie więcej niż 3 lata (ta odpowiedź zaznaczana była w sporadycznych ankietach ok. 1%). Pozostali ankietowani zaznaczali odpowiedzi „poniżej 6 miesięcy” lub „6-12 miesięcy”. Jedynie 2% ankietowanych nie pamięta czasu, w którym rozpoczęli dodatkową aktywność ruchową w czasie wolnym od pracy. Z opracowania danych wynika, że osoby aktywne ruchowo powyżej roku, podejmują wysiłek fizyczny systematycznie 2-3 razy w tygodniu, w przeciwieństwie do osób z krótszym czasem wykonywania wysiłku (poniżej 6 miesięcy), u których dominuje tendencja nieregularności w podejmowaniu wysiłku fizycznego w skali miesiąca. Zależność taka może być spowodowana dobroczynnym wpływem wysiłku fizycznego na organizm człowieka, który został zauważony przez ćwiczących podczas dłuższego okresu podejmowania aktywności fizycznej. Osoby, które dzięki ćwiczeniom cieszą się dobrym zdrowiem, świetną sylwetką i kondycją nie potrzebują dodatkowej zachęty do uprawiania sportu i rekreacji, motywacją bowiem są osiągnięte cele i ich wyniki.

Analiza opinii respondentów dotyczącej poziomu zadowolenia ze swojego zdrowia, wyglądu i kondycji fizycznej wykazała, że w przeważającej liczbie odpowiedzi katowiccy bibliotekarze, niezależnie od płci, są zadowoleni ze swojego stanu zdrowia i wyglądu, na co wskazują odpowiedzi „zdecydowanie tak i raczej tak”. Przeszło połowa ankietowanych kobiet i ponad 60% mężczyzn nie jest jednak zadowolona z poziomu swojej kondycji fizycznej i poziomu sprawności ogólnej. Szczegółowe wyniki ilustruje tabela 1. Umieszczenie pytań dotyczących zadowolenia z własnego stanu zdrowia, wyglądu i kondycji fizycznej w kwestionariuszu ankiety, należało do pytań ze skali kłamstwa (Stupnicki, 2003) i powiązane było z weryfikacją odpowiedzi na pytania dotyczące powodów podejmowania aktywności fizycznej przez ankietowanych bibliotekarzy. Tak wysoka samoocena ankietowanych może być wynikiem ukazania swojej osoby w jak najlepszym świetle, pomimo anonimowości ankiety, a także subiektywnym odczuciem respondenta, na który składa się chwilowa dyspozycja, zrozumienie treści pytania, czy nastawienie do ankiety (Stupnicki, 2003).

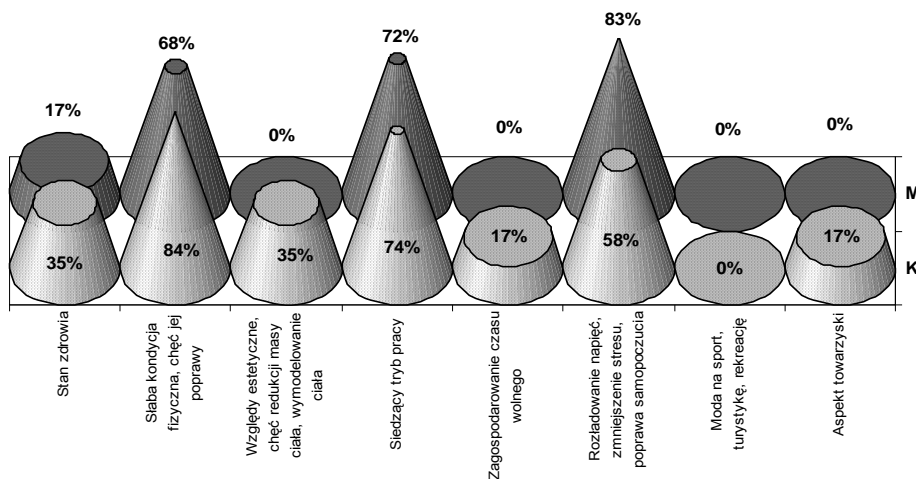
Zasadniczym celem przeprowadzonych badań było uzyskanie informacji dotyczącej powodów podejmowania aktywności fizycznej oraz przeszkód w jej podejmowaniu przez katowickich bibliotekarzy. Wśród powszechnych motywów, dla których ludzie opuszczają przytulne kanapy celem podejmowania aktywności fizycznej, wymienia się troskę

Tabela 1. Zestawienie procentowe częstości odpowiedzi respondentów dotyczące poziomu zadowolenia ze swojego stanu zdrowia, wyglądu i kondycji fizycznej

PYTANIE	Zdecydowanie TAK Raczej TAK		Zdecydowanie NIE Raczej NIE		NIE WIEM	
	K	M	K	M	K	M
Czy jesteś zadowolony/a ze swojego stanu zdrowia?	60%	67%	33%	25%	7%	8%
Czy jesteś zadowolony/a ze swojego wyglądu?	60%	50%	40%	33%	0%	17%
Czy jesteś zadowolony/a z poziomu swojej kondycji fizycznej i sprawności ogólnej?	45%	33%	52%	67%	3%	0%

o zdrowie, wygląd, obniżenie stresu, tworzenie społecznych interakcji, przyjemność, poprawę sprawności fizycznej, dokonanie osiągnięć i satysfakcje osobista z samego ruchu i determinacji jej podejmowania. Analiza przeprowadzonych badań (rys. 3) pozwoliła ustalić hierarchię najważniejszych powodów, dla których katowiccy bibliotekarze poddają się wysiłkowi fizycznemu. Przeprowadzone badania wykazały, że w ogólnej liczbie wyborów, zarówno kobiet jak i mężczyzn, najbardziej wyróżniają się trzy (spośród 9) wartości: „słaba kondycja fizyczna, chęć jej poprawy” (76%), „siedzący tryb pracy” (73%) oraz „rozładowanie napięcia, zmniejszenie stresu, poprawa samopoczucia” (71%). Każda z tych wartości wskazywana była najczęściej zarówno przez kobiety, jak i przez mężczyzn. Oznacza to, że respondenci rzetelnie wypełniali kwestionariusze ankiet, co przekłada się na prawdziwość odpowiedzi w pytaniach ze skali kłamstwa. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety, będąc zadowoleni ze swojego zdrowia i wyglądu, a wykazując znaczne niezadowolenie z własnej kondycji fizycznej (tabela 1), potwierdzili ten fakt podając najczęściej wybierany powód, dla którego podejmują dodatkowy wysiłek fizyczny po pracy, celem poprawy kondycji fizycznej i sprawności ogólnej. Dążenie ludzi do poprawy kondycji fizycznej nie zajmuje jednak czołowego miejsca w licznych badaniach nad motywami podejmowania aktywności ruchowej. Najczęściej to chęć poprawy zdrowia osiąga najwyższe wartości wśród ankietowanych, niezależnie od wieku badanych (Borzucka i Rektor, 2005; Parnicka, 2003, 2002). Zastanawiający pozostaje więc fakt znikomego, bo zaledwie 17% wśród mężczyzn bibliotekarzy i 35% wśród kobiet bibliotekarek powodu podjęmo-

wania aktywności ruchowej celem poprawy bądź utrzymania stanu zdrowia. Pomimo wzrostu społecznej świadomości dotyczącej walorów zdrowotnych jakie przynosi ruch, większość ankietowanych katowickich bibliotekarzy nie dostrzega zależności między zdrowiem a aktywnością fizyczną, co znajduje również potwierdzenie w badaniach Parnickiej (2003). Przeprowadzone badania na grupie katowickich kobiet i mężczyzn ujawniły, że ankietowani, którzy najczęściej zaznaczali w odpowiedziach inne powody niż względy zdrowotne, podejmowali aktywność ruchową krócej niż 6 miesięcy i w nieregularnym jej wymiarze, co pozwala przypuszczać, że krótka i nieregularna aktywność ruchowa nie przyniosła widocznych korzyści zdrowotnych dla organizmu badanych, bądź że tego typu postawa jest wynikiem niskiego poziomu edukacji zdrowotnej i braku profilaktyki (Parnicka, 2003).



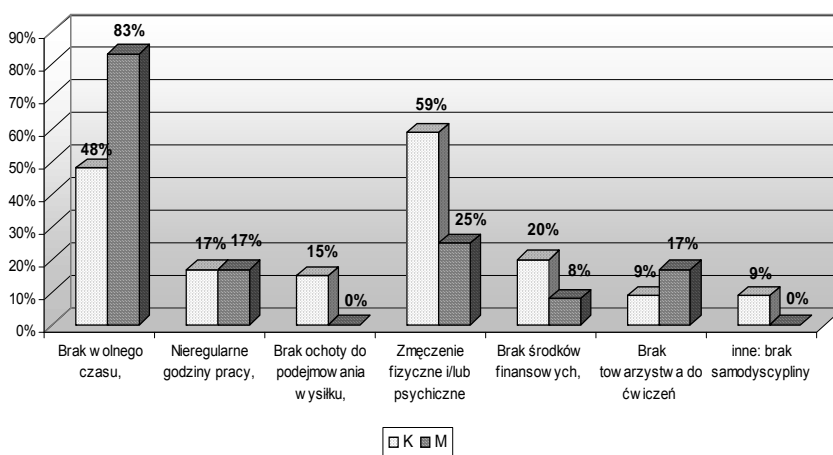
Rys. 3. Powody podejmowania aktywności fizycznej przez katowickich bibliotekarzy

Kolejne dwa najczęściej wybierane powody podejmowania aktywności ruchowej przez katowickich bibliotekarzy to „siedzący tryb pracy” i „rozładowanie napięć, zmniejszenie stresu, poprawa samopoczucia”. Potwierdza to zatem dowiedziony w publikacjach naukowych fakt, że siedzący tryb pracy i brak dodatkowego ruchu może mieć wpływ na pojawianie się stanów napięcia psychicznego, zwiększenie poziomu stresu i pogorszenie samopoczucia czy powstawanie stanów lękowych (Gruszkowska, 2000, 2006). Podejmując dodatkowy wysiłek fizyczny, podczas którego uwalniane są endorfiny, tzw. hormony szczęścia i dotleniany jest organizm, zmniejszamy poziom stresu i poprawiamy samopoczucie.

cie, przez co lepiej funkcjonujemy na stanowisku pracy. Ćwiczenia fizyczne wpływają na poprawę obrazu własnej wartości ćwiczącej osoby oraz podnoszą jej samoocenę (Gruszkowska, 2000, 2006). Samoocena, związana z wymienionymi czynnikami, wpływa na stopień motywacji do podjęcia działań sprzyjających zdrowiu. Im wyższa samoocena tym wyższa motywacja do podejmowania aktywności fizycznej. Korzyści z podejmowanego wysiłku dostrzeżone przez respondentów zostały zaznaczone w ujawnionej częstości odpowiedzi, co przekłada się również na wyniki analizy kolejnych pytań związanych z zaobserwowanymi zmianami z podejmowanego wysiłku.

Z przedstawionego wykresu wynika również potwierdzenie wysokiej samooceny własnego wyglądu katowickich bibliotekarzy i bibliotekarek (porównanie z wynikami w tabeli 1). Żaden mężczyzna nie wybrał powodu podejmowania aktywności ruchowej celem poprawy własnego wyglądu. Powód ten wskazało jedynie 35% kobiet. Żaden mężczyzna również nie podejmuje aktywności fizycznej celem zagospodarowania czasu wolnego, bądź dla celów towarzyskich, w przeciwieństwie do 17% ankietowanych kobiet.

Uzyskany materiał badawczy pozwolił również ustalić, jakie przeszkody stanowią największy problem w podejmowaniu dodatkowej aktywności fizycznej przez katowickich bibliotekarzy. Ankietowani na pytanie dotyczące przeszkód w podejmowaniu aktywności ruchowej mogli zaznaczyć maksymalnie 3 odpowiedzi. Zestawienie danych ilustruje rys. 4.



Rys. 4. Przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej

Widać znaczną rozbieżność pomiędzy odpowiedziami kobiet i mężczyzn pracujących w tym samym zawodzie – bibliotekarza. Ankietowani zgodni są jedynie w kwestii, że przeszkodą w podejmowaniu aktywności fizycznej są „nieregularne godziny pracy” (17%), jednakże nie jest to wiodąca przyczyna braku dodatkowej aktywności fizycznej. Częstość odpowiedzi wskazuje jednoznacznie, że dla kobiet największą przeszkodą w uprawianiu aktywności ruchowej jest „zmęczenie fizyczne i/lub psychiczne” (59%), natomiast mężczyznom (83%) „brak wolnego czasu” nie pozwala na dodatkową aktywność ruchową, pomimo ochoty do jej podejmowania i posiadania samodyscypliny w tym zakresie. Biorąc jednakże pod uwagę średnie odpowiedzi ankietowanych, to na czele wiodącej przeszkody stanowiącej powód braku dodatkowej dawki ruchu jest „brak wolnego czasu”, który jest problemem dla 66% wszystkich ankietowanych niezależnie od płci.

Wnioski:

Wyniki przeprowadzonych badań wśród katowickich bibliotekarzy pozwalają sformułować następujące wnioski:

1. Katowiccy bibliotekarze deklarują podejmowanie dodatkowej aktywności ruchowej poza wykonywaniem obowiązków zawodowych, jednakże tylko 39% kobiet uważa się za osoby aktywne ruchowo.

2. „Słaba kondycja fizyczna, chęć jej poprawy” (76%), „siedzący tryb pracy” (73%) oraz „rozładowanie napięć, zmniejszenie stresu, poprawa samopoczucia” (71%) to wiodące powody, dla których ankietowani bibliotekarze podejmują wysiłek fizyczny w czasie wolnym od pracy.

3. „Brak czasu” do podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej jest największym problemem dla 66% ogółu ankietowanych bibliotekarzy.

Bibliografia

- Biernat E., Stupnicki R. (2005), *Przegląd międzynarodowych kwestionariuszy stosowanych w badaniach aktywności fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 49, z. 2, s. 61-73.
- Borzucka D., Rektor Z. (2005), *Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez ludzi starszych*. „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio D. Medicina”, vol. 50, suppl. 14, 43, s. 193-197.
- Drabik J. (1994), *Aktywność fizyczna a zdrowie*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 1, s. 26-29.

- Drabik J. (1995), *Wychowanie fizyczne i sport w rozwoju zdrowia*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 1, s. 11-15.
- Gacek M. (2003), *Poziom aktywności ruchowej młodzieży akademickiej w Krakowie*. „Kultura Fizyczna”, nr 5/6, s. 28-30.
- Gruszkowska M. (2000), *Ćwiczenia fizyczne a stany emocjonalne, potrzeby psychiczne i poziom intelektualny kobiet aktywnych zawodowo*. „Roczniki Naukowe AWF”, Warszawa, s. 135-152.
- Gruszkowska M. (2006), *Wpływ regularnych ćwiczeń aerobiku na stany emocjonalne kobiet*. „Medycyna Sportowa”, vol. 22, no. 3, s. 163-168.
- Kłosowski M. (1999), *Przegląd i charakterystyka metod oceny poziomu aktywności fizycznej oraz jej wpływu na organizm człowieka* W: Aktywność fizyczna. Drugie warsztaty antropologiczne. Pod red. J. Charzewskiego, Warszawa, s. 7-22.
- Parnicka U. (2002), *Czynniki inspirujące aktywność ruchową kobiet*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 46, suppl. 1, cz. 1, s. 162-163.
- Parnicka U. (2003), *Rekreacja fizyczna kobiet na tle innych zachowań zdrowotnych*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 47, nr 1, s. 97-107.
- Pietruszka B., Kołłajtis-Dołowy A. (2003), *Aktywność fizyczna w czasie wolnym od pracy u osób dorosłych jako element stylu życia*. W: Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne, t. 2, Lublin, s. 482-486.
- Stupnicki R. (2003), *Analiza i prezentacja danych ankietowych*. Warszawa.
- Szeklicki R. (2000), *Metody pomiaru aktywności fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 40, nr 3, s. 3-20.
- Tomaszewski J. (1993), *Zasady zachowania zdrowia*. Lublin.
- Żarów R. i in. (2003), *Aktywność fizyczna dorosłych mężczyzn (komunikat z badań)* W: Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne, t. 3, Lublin, s. 538-542.

E. Latosik, K. Planeta, A. Stachura

„Get a move on or you’ll... rust?” – the reasons and obstacles of taking up the physical activity by librarians from Katowice
Summary

The goal of this work is to define the reasons and obstacles related with taking up the physical activity by librarians from the city of Katowice. The research tool was a survey sent to respondents via Internet. Studies show that the most common reasons that encourage librarians to take up physical exercise is the sedentary way of work and the will to improve the physical condition, while as obstacles the respondents mention lack of free time and physical/mental fatigue.

