

Ewa Nowak

Aktywność fizyczna pracowników Biblioteki Głównej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy 1/1, 37-53

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.

EWA NOWAK
*Biblioteka Główna
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach*

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRACOWNIKÓW BIBLIOTEKI GŁÓWNEJ ŚLĄSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W KATOWICACH

Wprowadzenie

Współczesne warunki życia człowieka determinuje postęp techniki. Jest coraz mniej naturalnych bodźców zmuszających nas do ruchu. I chociaż nasze życie charakteryzuje ciągły pośpiech, to nasza sprawność motoryczna jest coraz mniejsza. (Raczek, 2010, s. 64-65). W natłoku licznych obowiązków nie potrafimy wygospodarować dla siebie wystarczającej ilości wolnego czasu, by spędzić go w sposób odpowiedni dla naszego zdrowia. Tymczasem niedobór ruchu może prowadzić do chorób układu krążenia na tle miażdżycowym, otyłości, cukrzycy typu 2, osłabienia układu kostnego czy do zachowań depresyjnych (*Wytyczne*). Co to jest ruch? Ruch to „zewnątrznie dostrzegalna, obiektywna składowa ludzkiego działania, przejawiająca się w zmianach ciała lub jego części w czasie i przestrzeni” (Raczek, 2010, s. 310). Sprawność motoryczna to „stopień uzewnętrznienia poziomu oraz struktury osobniczych uwarunkowań (potencjalnych możliwości) do wykonywania czynności ruchowych” (Raczek, 2010, s. 311). Aktywność fizyczna to „każdy wysiłek fizyczny, czyli praca mięśni wraz z całym zespołem towarzyszących jej funkcjonalnych zmian w organizmie. Jest integralnym składnikiem procesu adaptacji człowieka do środowiska. Stanowi też istotny czynnik prawidłowego rozwoju człowieka oraz element zdrowego stylu życia” (Raczek, 2010, s. 295).

Aktywność fizyczną można podzielić na:

- aktywność fizyczną realizowaną z własnej woli w czasie wolnym (ćwiczenia fizyczne i sport);
- aktywność fizyczną związaną z wykonywaniem pracy zawodowej;
- prace domowe i inne wymuszone czynności codzienne (Osiński, 2003, s. 321).

W referacie przyjęto pojęcie aktywności fizycznej jako spontanicznej aktywności ruchowej, realizowanej w czasie wolnym od pracy, w dowolnym natężeniu i w dowolnej formie. Celem pracy było zorientowanie się, w jaki sposób bibliotekarze Biblioteki Głównej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach (SUM) spędzają swój wolny czas, w jakim stopniu ten czas jest związany z aktywnością fizyczną, jakie formy tej aktywności są preferowane oraz co sprzyja, a co przeszkadza w prowadzeniu aktywnego trybu życia.

Materiał i metoda

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, wykorzystując w tym celu specjalnie opracowany kwestionariusz ankiety anonimowej. Ankieta, zawierająca 28 pytań, została umieszczona na liście dyskusyjnej Biblioteki Głównej SUM. Wypełnione ankiety spływały do końca kwietnia 2010 roku. Biblioteka Główna SUM liczy 32 pracowników; otrzymano 24 ankiety. Większość pytań dotyczyła deklarowanej aktualnej aktywności fizycznej, form jej uprawiania, rodzajów uprawianych dyscyplin sportowych, regularności oraz innych form spędzania wolnego czasu. Ponadto zadano pytania dotyczące wieku, wykształcenia, płci i stanu cywilnego. Pytania badawcze zostały postawione w oparciu o przegląd dostępnych w Internecie ankiet dotyczących aktywności fizycznej Polaków oraz najnowszych publikacji z danego tematu.

Wyniki i ich omówienie

Spośród badanych 92% stanowiły kobiety. W grupie 24 osób, które wypełniły ankietę, trzy uprawiały wcześniej sport wyczynowo. Większość ankietowanych (88%) podejmuje aktywność fizyczną we własnym zakresie, poza ośrodkami organizującymi zajęcia sportowo-rekreacyjne. Jeśli już korzystają z takich ośrodków, są to: dom kultury, siłownia/klub fitness, szkoła nordic walking i centrum sportowo-rekreacyjne. 64% ankietowanych uważa ofertę zajęć sportowych własnego miasta za atrakcyjną, 21% za nieatrakcyjną, a 25% nie zna tej oferty.

Najpowszechniejszymi sprzętami sportowymi posiadanymi przez bibliotekarzy są: rower (71% ankietowanych), narty (42%), paletki do badmintonu (25%) i piłki (25%). Ponadto wymieniane były: łyżwarki, kije do nordic walking, łyżwy, rakiety do ping-ponga, rakietki tenisowe, deska snowboardowa, deska surfingowa, hulajnoga, hula-hoop, rower stacjonarny, a nawet basen. Cztery osoby (17%) zazna-

czyły brak posiadania sprzętów sportowych. Struktura wieku bibliotekarzy nie ma istotnego wpływu na czas czy częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej. Wszyscy ankietowani przyznali, że w dzisiejszych czasach, siedzącego trybu życia, powinno się uprawiać ćwiczenia fizyczne.

Tabelaryczne przedstawienie wyników ankiety (wszystkie rysunki i tabele opracowanie własne):

Tabela 1. Struktura wieku i wykształcenia bibliotekarzy BG SUM

Wiek	Wykształcenie		Ogółem	
	średnie	wyższe		
26-40	2	10	12	50%
41-55	4	7	11	46%
powyżej 55	1	0	1	4%
Razem	7	17	24	100%

Tabela 2. Struktura wieku a czas aktywności ruchowej w ciągu tygodnia

Czas aktywności ruchowej w ciągu tygodnia	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X		
1-2 godziny	7	55%	6	60%	1	100%	14	64%
3 i więcej	4	36%	4	40%	0	-	8	36%
Razem	11	100%	10	100%	1	100%	22	100%

X = procentowy stosunek aktywnych bibliotekarzy do pozostałych w danej grupie wiekowej

Tabela 3. Struktura wieku a częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej

Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X		
Codziennie	1	8%	1	8%	0	-	2	8%
3-4 razy w tygodniu	2	17%	1	8%	0	-	3	13%
1-2razy w tygodniu	4	33%	3	28%	0	-	7	29%
Kilka razy w miesiącu	3	25%	3	28%	1	100%	7	29%
Sporadycznie	2	17%	3	28%	0	-	5	21%
Razem	12	100%	11	100%	1	100%	24	100%

X = procentowy stosunek aktywnych bibliotekarzy do pozostałych w danej grupie wiekowej

Tabela 4. Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej a posiadanie dzieci

Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej	Dzieci							Ogółem	
	brak	X	wiek 0-10	X	wiek 11-15	wiek pow. 15	X		
Codziennie	0	0%	0	0%	0	2	19%	2	8%
3-4 razy w tygodniu	2	50%	0	0%	0	1	9%	3	13%
1-2 razy w tygodniu	0	0%	4	44%	0	3	27%	7	29%
Kilka razy w miesiącu	1	25%	2	22%	0	4	36%	7	29%
Sporadycznie	1	25%	3	34%	0	1	9%	5	21%
Razem	4	100%	9	100%	0	11	100%	24	100%
	17%		37%		0%	46%			100%

X = procentowy stosunek aktywnych bibliotekarzy do pozostałych w danej grupie wiekowej

Poczynając od Tabeli 5 litery X, Y, Z oznaczają:

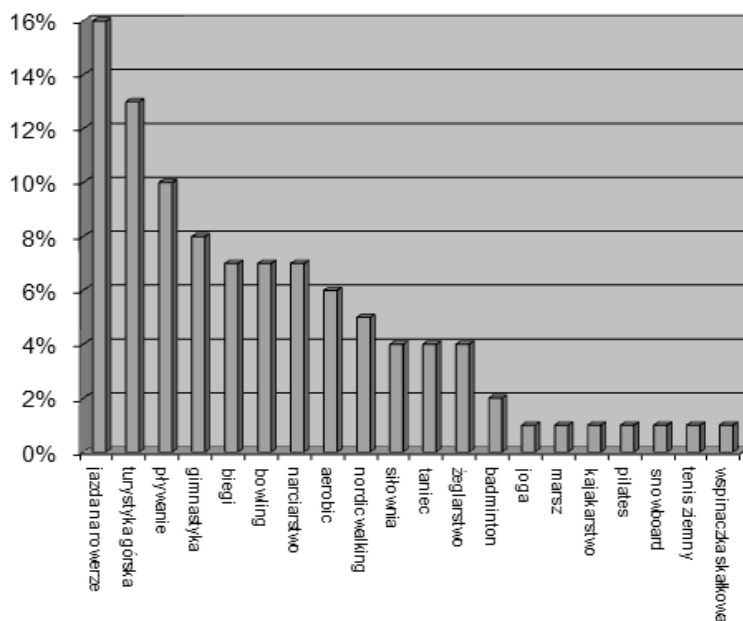
X - procentowy udział bibliotekarzy Biblioteki Głównej SUM deklarujących aspekt/czynność wskazane w opisie tabeli w ramach danej grupy wiekowej

Y- liczbę bibliotekarzy deklarujących aspekt/czynność wskazane w opisie tabeli

Z - procentowy stosunek bibliotekarzy deklarujących aspekt/czynność wskazane w opisie tabeli do wszystkich bibliotekarzy, którzy wypełnili ankietę

Tabela 5. Struktura wieku a rodzaj podejmowanej aktywności ruchowej

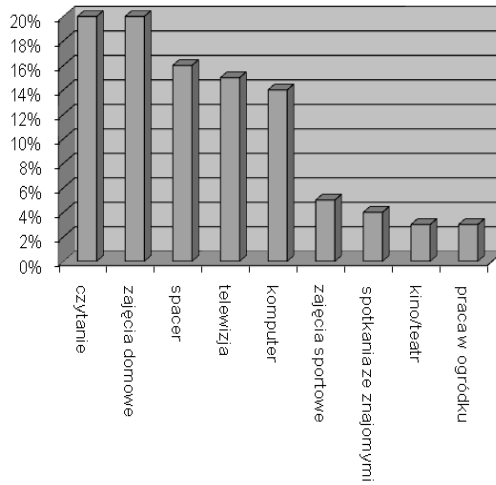
Rodzaj podejmowanej aktywności ruchowej	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Jazda na rowerze	5	42%	8	73%	1	100%	14	58%
Turystyka góraska	6	50%	4	36%	1	100%	11	46%
Pływanie	5	42%	4	36%	-	-	9	37%
Gimnastyka	4	33%	3	27%	-	-	7	29%
Biegi	3	25%	3	27%	-	-	6	25%
Bowling	1	8%	5	45%	-	-	6	25%
Narciarstwo	2	17%	4	36%	-	-	6	25%
Aerobic	2	17%	3	27%	-	-	5	21%
Nordic walking	1	8%	3	27%	-	-	4	17%
Siłownia	2	17%	1	9%	-	-	3	13%
Taniec	2	17%	1	9%	-	-	3	13%
Żeglarstwo	1	8%	2	18%	-	-	3	13%
Badminton	0	-	2	18%	-	-	2	8%
Joga	1	8%	0	-	-	-	1	4%
Marsz	1	8%	0	-	-	-	1	4%
Kajakarstwo	0	-	1	9%	-	-	1	4%
Pilates	1	8%	0	-	-	-	1	4%
Snowboard	1	8%	0	-	-	-	1	4%
Tenis ziemny	0	-	1	9%	-	-	1	4%
Wspinaczka skałkowa	1	8%	0	-	-	-	1	4%
Nie uprawiam sportu	2	17%	1	9%	-	-	3	13%



Rys. 1. Formy podejmowanej aktywności ruchowej (100% to suma wszystkich wskazań)

Tabela 6. Struktura wieku a sposób spędzania wolnego czasu w dni powszednie

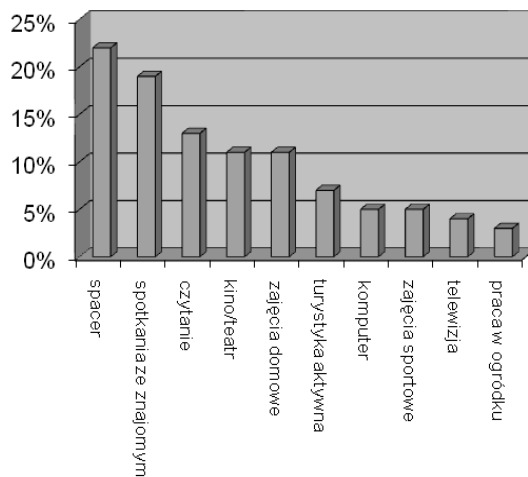
Sposób spędzania wolnego czasu	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Czytanie	6	50%	9	82%	1	100%	16	67%
Zajęcia domowe	8	67%	7	64%	1	100%	16	67%
Spacer	8	67%	5	45%	-	-	13	54%
Telewizja	5	42%	6	55%	1	100%	12	50%
Komputer	8	67%	3	27%	-	-	11	46%
Zajęcia sportowe	2	17%	2	18%	-	-	4	17%
Spotkania ze znajomymi	2	17%	1	9%	-	-	3	12%
Kino/teatr	0	-	2	18%	-	-	2	8%
Praca w ogródku	1	8%	1	9%	-	-	2	8%



Rys. 2. Sposób spędzania wolnego czasu w dni powszednie

Tabela 7. Struktura wieku a sposób spędzania wolnego czasu w dni wolne od pracy

Sposób spędzania wolnego czasu	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Spacer	10	83%	7	64%	1	100%	18	75%
Spotkania ze znajomymi	8	67%	6	55%	1	100%	15	62%
Czytanie	7	58%	3	27%	-	-	10	42%
Kino/teatr	5	42%	4	36%	-	-	9	37%
Zajęcia domowe	6	50%	3	27%	-	-	9	37%
Turystyka aktywna	2	17%	4	36%	-	-	6	25%
Komputer	3	25%	1	9%	-	-	4	17%
Zajęcia sportowe	3	25%	1	9%	-	-	4	17%
Telewizja	1	8%	1	9%	1	100%	3	12%
Praca w ogródku	1	8%	1	9%	-	-	2	8%



Rys. 3. Sposób spędzania wolnego czasu w dni wolne od pracy

Tabela 8. Struktura wieku a sposób spędzania urlopu

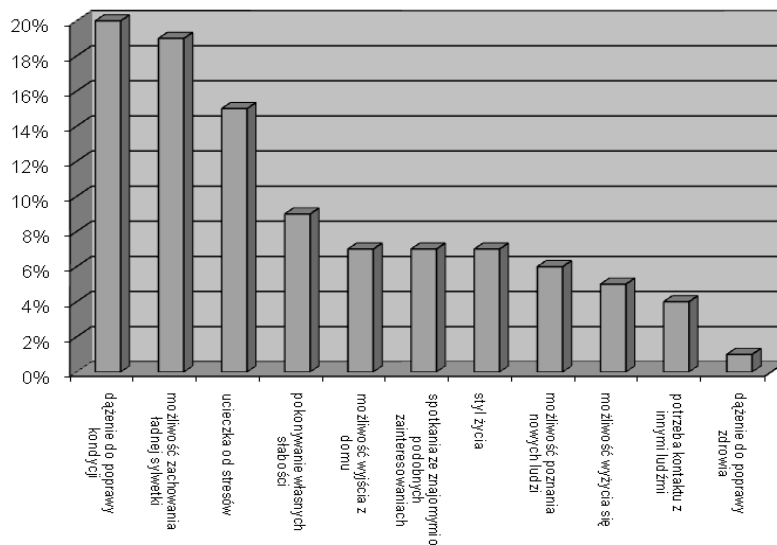
Urlop	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Aktywnie	5	42%	5	45%	1	100%	11	46%
Stacjonarnie	7	58%	6	55%	-	-	13	54%
Razem	12	100%	11	100%	1	100%	24	100%

Tabela 9. Struktura wieku a sposób postrzegania własnej aktywności fizycznej

Czy uważam się za osobę aktywną fizycznie	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Zdecydowanie tak	-	-	1	9%	-	-	1	4%
Raczej tak	4	33%	5	46%	-	-	9	38%
Raczej nie	4	33%	4	36%	1	100%	9	38%
Zdecydowanie nie	2	17%	-	-	-	-	2	8%
Trudno powiedzieć	2	17%	1	9%	-	-	3	12%
Razem	12	100%	11	100%	1	100%	24	100%

Tabela 10. Struktura wieku a sposób postrzegania uczestnictwa w zajęciach sportowych

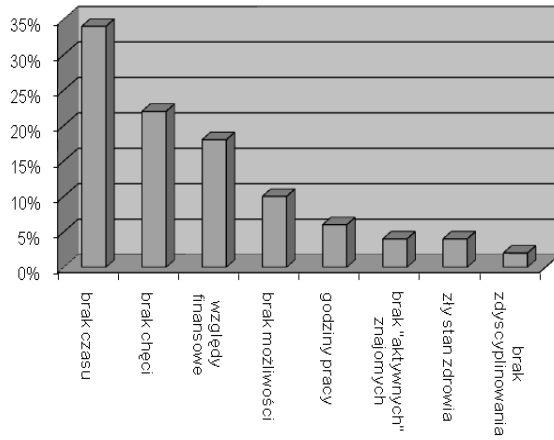
Uczestnictwo w zajęciach sportowych to:	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Dążenie do poprawy kondycji	8	67%	8	73%	-	-	16	67%
Możliwość zachowania ładnej sylwetki	10	83%	5	46%	-	-	15	62%
Ucieczka od stresów	6	50%	6	55%	-	-	12	50%
Pokonywanie własnych słabości	3	25%	4	36%	-	-	7	29%
Możliwość wyjścia z domu	3	25%	3	27%	-	-	6	25%
Spotkania ze znajomymi o podobnych zainteresowaniach	2	17%	4	36%	-	-	6	25%
Styl życia	-	-	5	46%	1	100%	6	25%
Możliwość poznania nowych ludzi	3	25%	2	18%	-	-	5	21%
Możliwość wyzycia się	2	17%	2	18%	-	-	4	17%
Potrzeba kontaktu z innymi ludźmi	-	-	3	27%	-	-	3	12%
Dążenie do poprawy zdrowia	-	-	1	9%	-	-	1	4%



Rys. 4. Motywy uczestnictwa w zajęciach sportowych

Tabela 11. Struktura wieku a deklarowane przeszkody w korzystaniu z zajęć sportowo-rekreacyjnych

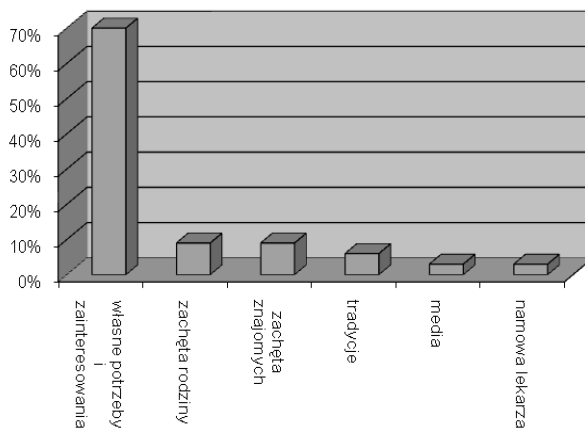
Przeszkody	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Brak czasu	9	75%	7	64%	-	-	16	67%
Brak chęci	4	33%	6	55%	1	100%	11	46%
Względy finansowe	5	42%	4	36%	-	-	9	37%
Brak możliwości (np. brak klubu, basenu itp.)	4	33%	1	9%	-	-	5	21%
Godziny pracy	2	17%	1	9%	-	-	3	12%
Brak znajomych podejmujących aktywność fizyczną	-	-	1	9%	1	100%	2	8%
Zły stan zdrowia	1	8%	1	9%	-	-	2	8%
Brak zdyscyplinowania	-	-	1	9%	-	-	1	4%



Rys. 5. Przeszkody w korzystaniu z zajęć sportowo-rekreacyjnych

Tabela 12. Struktura wieku a motywy podejmowania aktywności fizycznej

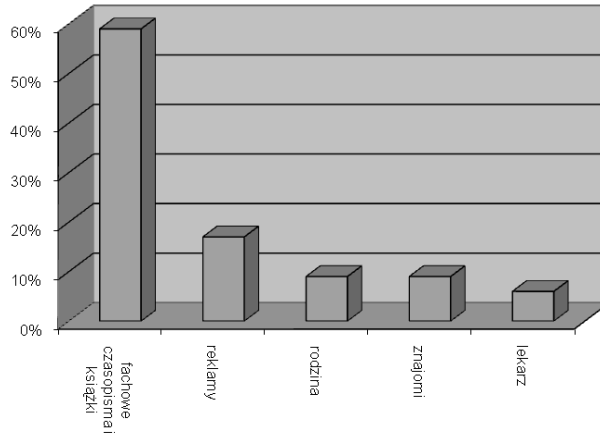
Motywy	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Własne potrzeby i zainteresowania	11	92%	10	91%	1	100%	22	92%
Zachęta rodziny	1	8%	2	18%	-	-	3	12%
Zachęta znajomych	1	8%	2	18%	-	-	3	12%
Tradycje	1	8%	1	9%	-	-	2	8%
Media	1	8%	-	-	-	-	1	4%
Namowa lekarza	1	8%	-	-	-	-	1	4%



Rys. 6. Motywy podejmowania aktywności fizycznej

Tabela 13. Struktura wieku a źródła informacji o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie

Źródło informacji	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Fachowe czasopisma i książki	9	75%	9	82%	1	100%	19	79%
Reklamy	3	25%	2	18%	-	-	5	21%
Rodzina	1	8%	2	18%	-	-	3	12%
Znajomi	1	8%	2	18%	-	-	3	12%
Lekarz	1	8%	1	9%	-	-	2	8%



Rys. 7. Źródła informacji o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie

Tabela 14. Struktura wieku a samopoczucie

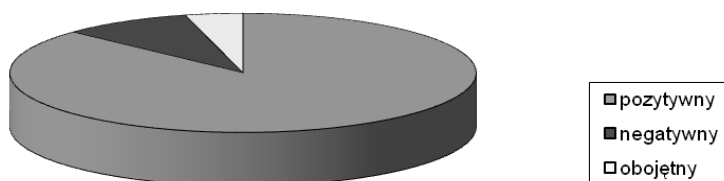
Czy czuję się sprawna/y fizycznie	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Tak	9	75%	10	91%	1	100%	20	83%
Nie	3	25%	1	9%	-	-	4	17%
Razem	12	100%	11	100%	1	100%	24	100%

Tabela 15. Struktura wieku a postrzeganie wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia

Czy aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na stan zdrowia?	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Zdecydowanie tak	10	83%	9	82%	1	100%	20	83%
Raczej tak	2	17%	2	18%	-	-	4	17%
Razem	12	100%	11	100%	1	100%	24	100%

Tabela 16. Struktura wieku a odczuwanie pozytywnych skutków aktywności fizycznej na stan zdrowia

Czy odczuwalne są pozytywne skutki podjętej aktywności fizycznej	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Tak	8	73%	7	64%	-	-	15	65%
Raczej tak	2	18%	4	36%	1	100%	7	30%
W małym stopniu	1	9%	-	-	-	-	1	5%
Razem	11	100%	11	100%	1	100%	23	100%



Rys. 8. Stosunek rodziny do preferowanych przez ankietowanych aktywnych form wypoczynku

Na zakończenie ankietowani wpisywali własne rozumienie pojęcia *aktywność fizyczna*.

Otrzymano następujące odpowiedzi:

- każde podjęcie wysiłku poza niezbędnym;
- wszelkie formy ruchu;
- jakakolwiek forma ruchu;
- czynne spędzanie czasu;
- sport;
- potrzeba działania z korzyścią dla swojego ciała;
- ruch potrzebny dla zachowania zdrowia;
- ilość ruchu konieczna do zachowania formy fizycznej, zdrowia, dobrego samopoczucia;
- wszelka forma ruchu – pracy mięśni – ponad konieczną do codziennej egzystencji;

-
- niezbędna ilość ruchu/ćwiczeń fizycznych potrzebna do rozwoju i zachowania zdrowia;
 - świadome wykorzystanie możliwości ruchowych swojego ciała w celu utrzymania sprawności i zdrowia;
 - czynne spędzanie wolnego czasu zgodne ze swoimi potrzebami i zainteresowaniami;
 - ćwiczenia gimnastyczne, sporty ruchowe, spacery;
 - ćwiczenia fizyczne w celu zachowania zdrowia i urody;
 - ćwiczenia fizyczne potrzebne do zachowania sprawności i zdrowia;
 - aktywnością i pracą ludzie się bogacą;
 - lepsza „ja” dla siebie i dla innych.

Jedna z ankietowanych osób wykazała się niebanalnym poczuciem humoru i zaproponowała nowe bibliotekarskie dyscypliny sportowe: rzut okiem, strzał w sedno, podnoszenie wymogów, spacer po linie (najpierw konsumpcja lina, potem spacer), skok na kasę, zjazd po bandzie, siad za biurkiem, rzut robotą, zaciskanie pasa, strzał w stopę, bieg chyłkiem, skok znienacka, wyścig z czasem, przejście samego siebie bez asekuracji, jazda bez trzymanki, bitwa na argumenty, zjazd rodzinny, przeciąganie struny, samobij, zawody miłosne, odbicie od dna, odchodzenie od zmysłów, szermierka słowna, zbiorowe wejście w osłupienie, podrzut od niechcenia, trzymanie na dystans, bicie piany, wpadka z podrywem, podbój uczuciowy – sport ekstremalny, chodzenie na jednego – zespołowy sport narodowy.

Podsumowanie

W 2008 roku zostało przeprowadzone badanie uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej (*Uczestnictwo*). Wyniki tego badania i wyniki referowanej ankiety w większości się pokrywają. Wnioski są następujące:

- najpopularniejszą formą aktywności fizycznej jest jazda na rowerze, bibliotekarze SUM w następnej kolejności wybierają turystykę górską i pływanie, Polacy – pływanie i marsz;
- najpowszechniejszym sprzętem sportowym jest rower;
- najczęściej wskazywaną przyczyną nieuczestniczenia w zajęciach sportowo-rekreacyjnych jest brak czasu, potem brak chęci, bibliotekarze na trzecim miejscu podawali względy finansowe;

– czas poświęcany na aktywność fizyczną w czasie jednostkowych zajęć to 1-2 godziny, przeważnie 1-2 razy w tygodniu lub kilka razy w miesiącu;

– najczęściej wymienianym motywem uprawiania aktywności fizycznej jest realizacja własnych potrzeb i zainteresowań;

– ankietowani bibliotekarze deklarują aktywność fizyczną jako sposób na poprawę kondycji fizycznej, zachowanie ładnej sylwetki, a także ucieczkę od stresów;

– badani najczęściej preferują własną organizację zajęć, rzadko korzystają z oferty klubów sportowych czy prywatnych organizatorów zajęć sportowo-rekreacyjnych.

Bibliografia

Jarosz M. (2006), *Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków*. Warszawa.

Kałuża D. (2010), *Jakość życia seniorów w XXI wieku*. Łódź.

Murawska-Ciałowicz E. (2005), *Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia*. Wrocław.

Osiński W. (2003), *Antropomotoryka*. Wyd. 2 rozsz. Poznań.

Raczek J. (2010), *Antropomotoryka*. Warszawa.

Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2008 r. [online]. Główny Urząd Statystyczny. Aktualizacja: 2009-08-31. [dostęp: 2011-01-29]. Dostępny w World Wide Web: http://www.stat.gov.pl/gus/5840_6832_PLK_HTML.htm.

Wytyczne dla aktywności fizycznej [online]. 2009. [dostęp: 2011-01-29]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.eufic.org/article/pl/5/22/artid/Wytyczne-aktywnosci-fizycznej/>.

E. Nowak
Physical activity of Library
of the Silesian Medical University in Katowice workers
Summary

The article tries to answer the question, in what measure are librarians physically active, what forms of exercise do they prefer, what is their motivation and which are the obstacles in the active lifestyle. In order to find the answers to the mentioned problems, there was prepared a survey directed to the workers of Library of the Silesian Medical University in Katowice. The most frequent forms of physical activity are cycling, hiking and swimming. All the respondents recognize the necessity of being active, but the main obstacle in practicing sports is the lack of free time.

