

Gibalna dejavnost in življenjski slog zaposlenih v Hitovi igralnici Park

Physical activity and lifestyles of Hit casino employees

Suzana Mlinar¹
Mateja Videmšek²
Jože Štihec³
Damir Karpljuk⁴

Povzetek

Cilj raziskave je bil ugotoviti razlike v gibalni dejavnosti, stresu, ITM-u (indeks telesne mase), delovnih pogojih ter življenjskem slogu zaposlenih. V raziskavo je bilo vključenih 251 (47,4 % moških in 52,6 % žensk) ljudi, zaposlenih v Hitovi igralnici Park, v starosti od 18 do 58 let. Vzorec spremenljivk je vseboval socialno-demografske značilnosti, gibalno dejavnost, stres, ITM, delovne pogoje ter življenjski slog. Za analizo podatkov je bil uporabljen CHI². Uporabljen je bil program SPSS – 15.0 za Windows. Redno gibalno dejavnih je 51,4 % anketiranih. Redno gibalno dejavne osebe se bolje počutijo na delovnem mestu ($p = 0,000$), so bolj zadovoljne s telesno težo, med njimi je tudi več nekadilcev. Ženske imajo nižje vrednosti ITM-a v primerjavi z moškimi, med katerimi ima polovica vrednosti ITM-a nad 25,00. Največ zaposlenih občasno doživlja stres (45,8 %). Redno gibalno dejavni ljudje se zavedajo, da so vplivi

¹ Dr. Suzana Mlinar je asistentka na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani.

² Dr. Mateja Videmšek je izredna profesorica na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani.

³ Dr. Jože Štihec je izredni profesor na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani.

⁴ Dr. Damir Karpljuk je izredni profesor na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani.

redne gibalne dejavnosti vpleteni v široke razsežnosti zdravega življenjskega sloga.

Ključne besede: igralniški delavci, gibalna dejavnost, stres, delovno mesto, zdravje

Abstract

The aim of the study was to determine the differences in sports activity, stress, BMI (Boyd mas indeks), as well as working conditions and lifestyle of employees. The study included 251 employees (47.4 % men and 52.6 % women), aged 18 to 58 years. The sample of variables included the socio-demographic characteristics, sports activity, stress, BMI, as well as working conditions and lifestyle. Data analysis was done using χ^2 . Data was handled using SPSS 15.0 for Windows. Regular sports activity was 51.4% participants. Individuals who were regular sports activity were feeling much better on workplace; they were satisfied with BMI, as well as less smoking. Women have a lower value of BMI compared to men, half of which are BMI over 25.00. The most person sometimes experience stress (45.8%). Regular sports activity people are aware that the impacts of regular physical activity are part of the broad facet of a healthy lifestyle.

Key words: casino employees, sports activity, stress, occupation, health

Uvod

Podjetje Hit je največji ponudnik igralniške in zabaviščne ponudbe pri nas. Hit je oblikoval zabaviščni turizem (<http://evropa.gov.si/publikacije/evrobilten>), ker se je odločil za celovito ponudbo, to je povezanost igralništva s kakovostno hotelsko, gostinsko, trgovsko, zabaviščno, športno, turistično, konferenčno in kulturno ponudbo. Svoje poslanstvo je Hit opredelil kot zabavo, igro in sprostitvev množic, zato mora zaznavati spremembe v povpraševanju, jih predvideti in se nanje čim hitreje odzvati (<http://evropa.gov.si/publikacije/evrobilten>). Konkurenčnost podjetja omogoča uspešno trženje igralniške dejavnosti ter je pogojena z zadovoljstvom zaposlenih na delovnem mestu. Zdravje in osebno zadovoljstvo zaposlenih dviga delovni elan in zvišuje stopnjo delazmožnosti (Bilban 2002) ter privablja vse zahtevnejše goste. Tako naj bo v ospredju zaposlenega v tovrstni dejavnosti skrb za zdrav življenjski slog, ki vključuje določeno obliko gibalne dejavnosti za zdravje in dobro počutje (Mišigoj Duraković 2003). Redna vadba ima pomemben vpliv na telesno komponento (izboljšanje kondicije in motorike), kakor tudi na osebno komponento (druženje in sodelovanje) ter psihično stanje (sprostitvev in umiritev), (Karpljuk, Videmšek, Štihec in Kondrič 2006). Telesna dejavnost vpliva na energijsko bilanco in uravnavanje telesne teže ter na preprečevanje debelosti, ki je velik dejavnik tveganja za nastanek sodobnih bolezni (Hlastan Ribič 2003). Večina razlik v velikosti in zgradbi telesa med moškimi in ženskami se prične oblikovati šele v obdobju pubertete in po njem (Karpljuk, Švent, Cecič, Erpič, Karpljuk in Dreviševič 2001). Z začetkom staranja med 20. in 30. letom, tako ženske kot moški, kopičijo maščobo in izgubljajo mišično maso. Ta izguba je vezana na nižji nivo telesne aktivnosti in testosteron. Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje debelost in njene vplive na zdravje s pomočjo vrednosti indeksa telesne mase (ITM kg/m^2), (Kozier, Erb, Berman in Snyder 2004). Optimalne vrednosti ITM-a so med 19 in 22. Še

sprejemljive vrednosti so do 25, predvsem če niso prisotni dejavniki tveganja (povišan krvni tlak, povišana raven holesterola v krvi, sladkorna bolezen). Vrednosti ITM-a nad 30 pomenijo debelost, pri kateri ogroženost strmo narašča (Karpljuk, Dervišević, Videmšek, Bevc, Novak, Rožman in Štihec 2003).

Vsaka sprememba v življenju posameznika lahko zanj predstavlja stres, če prilagajanje na nove razmere preseže njegove prilagoditvene potencialne (Tomori 2000; Tušak 2008). S stresom ponavadi označujemo negativne posledice zunanjih vplivov, čeravno je lahko stres tudi pozitiven (Selič 1999). Mediatorji (varovalni in/ali ogrožajoči dejavniki) vplivajo na doživetje dogodka, oceno njegove pomembnosti, na človekov takojšnji odziv, kakor tudi na kasnejše posledice (Selič 1999). Pomembno je, da si posameznik okrepi odpornost na stres. Osnova za prizadevanja za preprečevanje neugodnih posledic stresnih situacij je celoten način življenja, ki je v skladu s človekovimi telesnimi potrebami, čustvenimi težnjami in njegovimi socialnimi vrednotami (Tomori 2000). Da bi posameznik lažje prenašal številne obremenitve, je izrednega pomena njegov zdrav življenjski slog, ki naj vključuje poleg rednega ukvarjanja z gibalno dejavnostjo tudi uravnoteženo prehrano pa tudi primerno razmerje med delovnimi obremenitvami in prostim časom (Fras 2005).

Odrasli preživijo na delovnem mestu vsaj tretjino svojega življenja, zato je delovno okolje eno pomembnejših življenjskih okolij (Stergar 2005). Zdrav delavec lahko ohrani delovno sposobnost in zaposljivost vse življenje (Slejko 2002); na zdravem delovnem mestu se dobro počuti skozi celotno delovno obdobje, manj je utrujen zaradi dela in posledično bolj količinsko in kakovostno produktiven (Berčič 2005). Smiselna je celovita obravnava življenjskega sloga posameznikov, ki vključuje svetovanje za športno dejavnost, zdravo prehrano in opuščanje nezdravih razvad, kot sta na primer kajenje in uživanje alkoholnih pijač (Berčič

2004).

Namen raziskave je bil ugotoviti razlike v gibalni dejavnosti, stresu, ITM-u, delovnih pogojih ter življenjskem slogu zaposlenih v igralništvu glede na spol in transformirane spremenljivke gibalne dejavnosti, stresa ter ITM-a.

Metode

Vzorec anketirancev

V raziskavo so bili povabljeni vsi zaposleni Hitove igralnice Park, ker je leta največji igralniško zabaviščni center v Sloveniji. Vrnjenih je bilo 80,9 % pravilno izpolnjenih anketnih vprašalnikov. Tako je bilo v raziskavo zajetih 251 (47,4 % moških in 52,6 % žensk) zaposlenih, starih od 18 do 58 let ($M = 34,86$; $SD = 9,09$). Imeli so od 1 do 40 let delovne dobe ($M = 12,22$; $SD = 9,11$). Zaposlenih z oddelka igralnih miz je bilo 135 (53,8 %), z oddelka igralnih avtomatov 36 (14,3 %), z oddelka blagajniškega poslovanja 35 (13,9 %), z oddelka varnosti, recepcije in oddelka igralniškega marketinga 45 (17,9 %). Peto stopnjo izobrazbe je imelo 190 (75,7 %) anketirancev, šesto stopnjo 36 (14,3 %) in sedmo stopnjo 25 (10 %) anketirancev.

Vzorec spremenljivk

Zaposleni Hitove igralnice Park so bili izprašani z anketnim vprašalnikom v letu 2007, ki je bil razdeljen na sledeča poglavja: socialno-demografski podatki, delovni pogoji, gibalna dejavnost, stres ter življenjski slog. Pred izpolnjevanjem so bili zaposleni seznanjeni z namenom raziskave, vprašalniku so bila priložena navodila za izpolnjevanje. Udeleženci raziskave so prostovoljno sodelovali, njihova anonimnost je bila zagotovljena.

Metode obdelave podatkov

Podatki so bili obdelani v statističnem programu SPSS – 15.0 za Windows. Za statistično analizo podatkov je bila uporabljena statistična metoda CHI^2 . Ugotavljale so se statistično značilne razlike v delovnih pogojih, gibalni dejavnosti, stresu ter življenjskem slogu glede na spol in transformirane spremenljivke gibalne dejavnosti, stresa ter ITM-a. Spremenljivka pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo je bila transformirana tako, da so ljudje, ki se z gibalno dejavnostjo ukvarjajo vsak dan in od 2- do 3-krat tedensko, združeni v skupino redno; ljudje, ki se z gibalno dejavnostjo ukvarjajo 1-krat tedensko in od 2- do 3-krat mesečno, so združeni v skupino občasno; ljudje, ki se z gibalno dejavnostjo ukvarjajo 1-krat mesečno in nikoli, pa so združeni v skupino nikoli gibalno dejavni. Spremenljivka pogostosti doživljanja stresa je bila transformirana tako, da so ljudje, ki nikoli ali zelo redko doživljajo stres, združeni v skupino nikoli; ljudje, ki pogosto in vsak dan doživljajo stres, v skupino redno; ljudje, ki občasno doživljajo stres, pa v skupino občasno. Spremenljivka ITM je bila transformirana tako, da so ljudje glede na njihove vrednosti ITM-a združeni v štiri skupine. Tako je oblikovana skupina ljudi, ki imajo vrednosti ITM-a manj kot 18.49; skupina ljudi, ki imajo vrednosti ITM med 18.50 in 24.99, skupina ljudi, ki imajo vrednosti ITM-a med 25.00 in 29.99 ter skupina ljudi, ki imajo vrednosti ITM-a 30.00 in več. Statistična značilnost je bila preverjana na ravni 5 % tveganja ($p = 0,05$).

Rezultati

Z gibalno dejavnostjo (Tabela 1) se vsak dan ukvarja 21 anketirancev (7 žensk in 14 moških). Od 2- do 3-krat tedensko se z gibalno dejavnostjo ukvarja 108 (55 žensk in 53 moških) anketirancev. 1-krat tedensko se z gibalno dejavnostjo ukvarja 69 (41 žensk in 28 moških) anketirancev. Od 2- do 3-krat mesečno se z gibalno dejavnostjo ukvarja 23 (11 žensk in 12

moških) anketirancev. 1-krat mesečno se ukvarja 14 (6 žensk in 8 moških) anketirancev. Z gibalno dejavnostjo se sploh ne ukvarja 16 (12 žensk in 4 moški) anketirancev. V pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo niso bile ugotovljene statistično značilne razlike (Kontingenčni koeficient (CC) = 0,181, $p = 0,131$) glede na spol. Med redno gibalno dejavnimi se z gibalno dejavnostjo ukvarja vsak dan 21 anketirancev, 2–3-krat tedensko pa kar 108 anketirancev (Tabela 1). Med občasno gibalno dejavnimi anketiranci se jih z gibalno dejavnostjo ukvarja 1-krat tedensko 69 in 2–3-krat mesečno 23 anketirancev. Razlike so statistično značilne (CC = 0,816, $p = 0,000$).

Tabela 1: Gibalna dejavnost glede na spol, stres in indeks telesne mase

Pogostost gibalne dejavnosti	Spol		Skupaj	Gibalna dejavnost			Stres			ITM			
	Ženske	Moški		Redno	Občasno	Nikoli	Nikoli	Občasno	Redno	Manj kot 18,49	18,50–24,99	25,00–29,99	30,00 in več
Vsak dan	7	14	21	21	0	0	8	10	3	2	14	5	0
2–3-krat tedensko	55	53	108	108	0	0	43	49	16	3	77	25	2
1-krat tedensko	41	28	69	0	69	0	30	26	13	5	38	24	2
2–3-krat mesečno	11	12	23	0	23	0	7	13	3	0	11	11	1
1-krat mesečno	6	8	14	0	0	14	3	6	5	1	6	6	1
Nikoli	12	4	16	0	0	16	3	11	2	2	11	3	0
Skupaj	132	119	251	129	92	30	94	115	42	13	157	74	6
	CC	P		CC	p		CC	p		CC	p		
	0,181	0,131		0,816	0,000		0,204	0,364		0,262	0,240		

Na vprašanje, »Kako vpliva vaša gibalna aktivnost na vaše počutje na delovnem mestu?«, je 26 (12 žensk in 14 moških) anketirancev odgovorilo, da ne vpliva (Tabela 2). Da lažje opravljajo delo, meni 184 (95 žensk in 89 moških) anketirancev; 41 (25 žensk in 16 moških) anketirancev ne ve, ali njihova gibalna aktivnost vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu. V vplivu njihove gibalne aktivnosti na počutje na delovnem mestu niso bile ugotovljene statistično značilne razlike ($CC = 0,081$, $p = 0,437$) glede na spol.

Med redno gibalno dejavnimi anketiranci jih 12 meni, da njihova gibalna dejavnost ne vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu, 107 anketirancev meni, da zaradi njihove gibalne dejavnosti lažje opravljajo delo, 10 redno gibalnih ljudi pa ne ve, ali njihova gibalna dejavnost vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu (Tabela 2). Med občasno gibalno dejavnimi anketiranci jih 11 meni, da njihova gibalna dejavnost ne vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu, 67 anketirancev meni, da zaradi njihove gibalne dejavnosti lažje opravljajo delo, 14 občasno gibalnih ljudi pa ne ve, ali njihova gibalna dejavnost vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu. Razlike so statistično značilne ($CC = 0,387$, $p = 0,000$).

Med anketiranci, ki redno doživljajo stres, jih 7 meni, da njihova gibalna dejavnost ne vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu, 26 anketirancev meni, da zaradi njihove gibalne dejavnosti lažje opravljajo delo, 9 anketirancev, ki redno doživljajo stres, pa ne ve, ali njihova gibalna dejavnost vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu (Tabela 2). Med anketiranci, ki občasno doživljajo stres, jih 7 meni, da njihova gibalna dejavnost ne vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu, 91 anketirancev meni, da zaradi njihove gibalne dejavnosti lažje opravljajo delo, 17 anketirancev, ki občasno doživljajo stres, ne ve, ali njihova gibalna dejavnost vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu. Med anketiranci, ki nikoli ne doživljajo stresa, jih 12 meni, da njihova gibalna dejavnost ne vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu, 67

anketirancev meni, da zaradi njihove gibalne dejavnosti lažje opravljajo delo, ter 15 anketirancev, ki nikoli ne doživljajo stresa, ne ve, ali njihova gibalna dejavnost vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu. Razlike so statistično značilne (CC = 0,157, p = 0,175).

Tabela 2: Vpliv gibalne dejavnosti na počutje na delovnem mestu glede na spol, gibalno dejavnost, stres in indeks telesne mase

Vpliv na počutje	Spol		Skupaj	Gibalna dejavnost			Stres			ITM			
	Ženske	Moški		Redno	Občasno	Nikoli	Nikoli	Občasno	Redno	Manj kot 18,49	18,50–24,99	25,00–29,99	30,00 in več
Ne vpliva	12	14	26	12	11	3	12	7	7	0	15	11	0
Lažje opravljam delo	95	89	184	107	67	10	67	91	26	9	119	50	5
Ne vem	25	16	41	10	14	17	15	17	9	4	23	13	1
Skupaj	132	119	251	129	92	30	94	115	42	13	157	74	6
	CC	P		CC	p		CC	p		CC	p		
	0,081	0,437		0,387	0,000		0,157	0,175		0,154	0,415		

Stres nikoli ne doživlja 17 (5 žensk in 12 moških) anketirancev. Zelo redko doživlja stres 77 (45 žensk in 32 moških) anketirancev (Tabela 3). Občasno doživlja stres 115 (63 žensk in 52 moških) anketirancev. Pogosto doživlja stres 39 (17 žensk in 22 moških) anketirancev. Vsak dan doživljajo stres 3 (2 ženski in en moški) anketiranci.

V pogostosti doživljanja stresa niso bile ugotovljene statistično značilne razlike (CC = 0,158; p = 0,168) glede na spol.

Tabela 3: Pogostost doživljanja stresa glede na spol, gibalno dejavnost in indeks telesne mase

Stres	Spol		Skupaj	Gibalna dejavnost			Stres			ITM			
	Ženske	Moški		Redno	Občasno	Nikoli	Nikoli	Občasno	Redno	Manj kot 18,49	18,50–24,99	25,00–29,99	30,00 in več
Nikoli	5	12	17	11	4	2	17	0	0	0	7	9	1
Zelo redko	45	32	77	40	33	4	77	0	0	6	50	20	1
Občasno	63	52	115	59	39	17	0	115	0	7	76	30	1
Pogosto	17	22	39	18	15	6	0	0	39	0	23	13	3
Vsak dan	2	1	3	1	1	1	0	0	3	0	1	2	0
Skupaj	132	119	251	129	92	30	94	115	42	13	157	74	6
	CC	p		CC	p		CC	p		CC	p		
	0,158	0,168		0,177	0,422		0,816	0,000		0,264	0,094		

Vrednosti ITM-a manj kot 18,49 ima 14 žensk (Tabela 4). Vrednosti ITM-a med 18,50 in 24,99 ima 157 (96 žensk in 61 moških) anketirancev. Vrednosti ITM-a med 25,00 in 29,99 ima 74 (21 žensk in 53 moških) anketirancev. Vrednosti ITM-a 30,00 in več ima 6 (ena ženska in 5 moških) anketirancev. V vrednostih ITM-a so bile ugotovljene statistično značilne razlike (CC = 0,358; p = 0,000) glede na spol.

Tabela 4: Vrednosti indeksa telesne mase glede na spol, gibalno dejavnost in stres

ITM	Spol		Skupaj	Gibalna dejavnost			Stres			ITM			
	Ženske	Moški		Redno	Občasno	Nikoli	Nikoli	Občasno	Redno	Manj kot 18,49	18,50–24,99	25,00–29,99	30,00 in več
Manj kot 18,49	14	0	14	5	5	3	6	7	0	11	79	17	0
18,50–24,99	96	61	157	92	49	17	58	76	24	0	38	36	5
25,00–29,99	21	53	74	30	35	9	29	30	15	2	34	20	1
30,00 in več	1	5	6	2	3	1	2	1	3	1	6	1	0
Skupaj	132	119	251	129	92	30	95	114	42	14	157	74	6
	CC	p		CC	p		CC	p		CC	p		
	0,358	0,000		0,189	0,158		0,198	0,160		0,866	0,000		

S telesno težo je zadovoljnih 107 (55 žensk in 52 moških) anketirancev (Tabela 5). S telesno težo ni zadovoljnih 79 (44 žensk in 35 moških) anketirancev. S telesno težo ni vedno zadovoljnih 57 (32 žensk in 25 moških) anketirancev. Med anketiranimi jih 8 (ena ženska in 7 moških) ne ve, ali so s telesno težo zadovoljni ali ne. V zadovoljstvu s telesno težo niso bile ugotovljene statistično značilne razlike (CC = 0,150, p = 0,121) glede na spol.

Med redno gibalno dejavnimi anketiranci je 73 zadovoljnih s telesno težo, 31 nezadovoljnih, 21 niso vedno zadovoljni ter 4 anketiranci ne vedo, ali so zadovoljni s telesno težo (Tabela 5). Med občasno gibalno dejavnimi anketiranci je 26 zadovoljnih s telesno težo, 37 nezadovoljnih, 27 ni vedno zadovoljnih ter 2 anketiranca ne veda, ali sta zadovoljna s telesno težo. Med gibalno nedejavnimi anketiranci je 8 zadovoljnih s telesno težo, 11 nezadovoljnih, 9 niso vedno zadovoljni ter 2 anketiranca ne veda, ali sta zadovoljna s telesno težo. Razlike so statistično značilne ($CC = 0,291$, $p = 0,001$).

Med anketiranimi, ki imajo vrednosti ITM-a manj kot 18.49, jih je 10 zadovoljnih s telesno težo, 2 anketiranca nista vedno zadovoljna s telesno težo, eden pa ne ve, ali je zadovoljna s telesno težo (Tabela 5). Med anketiranimi, ki imajo vrednosti ITM-a 18.50–24.99, jih je 79 zadovoljnih s telesno težo, 38 nezadovoljnih, 34 niso vedno zadovoljni ter 6 anketirancev ne ve, ali so zadovoljni s telesno težo. Med anketiranimi, ki imajo vrednosti ITM-a 25.00–29.99, jih je 17 zadovoljnih s telesno težo, 36 nezadovoljnih, 20 ni vedno zadovoljnih ter eden ne ve, ali je zadovoljen s telesno težo. Med anketiranimi, ki imajo vrednosti ITM-a nad 30.00, je 5 anketirancev nezadovoljnih s telesno težo, eden ni vedno zadovoljen s telesno težo. Razlike so statistično značilne ($CC = 0,359$, $p = 0,000$).

Tabela 5: Zadovoljstvo s telesno težo glede na spol, gibalno dejavnost, stres in indeks telesne mase

Zadovoljstvo s telesno težo	Spol		Skupaj	Gibalna dejavnost			Stres			ITM			
	Ženske	Moški		Redno	Občasno	Nikoli	Nikoli	Občasno	Redno	Manj kot 18,49	18,50–24,99	25,00–29,99	30,00 in več
Da	55	52	107	73	26	8	43	48	16	10	79	17	0
Ne	44	35	79	31	37	11	24	34	21	0	38	36	5
Ne vedno	32	25	57	21	27	9	24	29	4	2	34	20	1
Ne vem	1	7	8	4	2	2	3	4	1	1	6	1	0
Skupaj	132	119	251	129	92	30	94	115	42	13	157	74	6
	CC	p		CC	p		CC	p		CC	p		
	0,150	0,121		0,291	0,001		0,197	0,117		0,359	0,000		

Dopoldansko delo opravlja 26 (19 žensk in 7 moških) anketirancev (Tabela 6). Popoldansko delo opravlja 18 (12 žensk in 6 moških) anketirancev. Izmensko delo opravlja 207 (101 ženska in 106 moških) anketirancev. V urniku dela je bila ugotovljena statistično značilna razlika (CC = 0,165, p = 0,030) glede na spol.

Tabela 6: Urnik dela v povezavi s spolom, gibalno dejavnostjo, stresom in indeksom telesne mase

Urnik dela	Spol		Skupaj	Gibalna dejavnost			Stres			ITM			
	Ženske	Moški		Redno	Občasno	Nikoli	Nikoli	Občasno	Redno	Manj kot 18,49	18,50–24,99	25,00–29,99	30,00 in več
Dopoldan	19	7	26	16	9	1	11	9	6	2	12	12	0
Popoldan	12	6	18	11	4	3	5	10	3	2	12	4	0
Izmensko delo	101	106	207	102	79	26	78	96	33	9	133	58	6
Skupaj	132	119	251	129	92	30	94	115	42	13	157	74	6
	CC	p		CC	p		CC	p		CC	p		
	0,165	0,030		0,126	0,400		0,098	0,659		0,168	0,298		

Na delovnem mestu je popolnoma zadovoljnih 115 (60 žensk in 55 moških) anketirancev (Tabela 7). Delno zadovoljnih je 119 (64 žensk in 55 moških) anketirancev. Na delovnem mestu ni zadovoljnih 17 (8 žensk in 9 moških) anketirancev. V zadovoljstvu na delovnem mestu presenetljivo niso bile ugotovljene statistično značilne razlike (CC = 0,034; p = 0, 867) glede na spol.

Tabela 7: Zadovoljstvo na delovnem mestu glede na spol, gibalno dejavnost, stres in indeks telesne mase

Zadovoljstvo na delovnem mestu	Spol		Skupaj	Gibalna dejavnost			Stres			ITM			
	Ženske	Moški		Redno	Občasno	Nikoli	Nikoli	Občasno	Redno	Manj kot 18,49	18,50–24,99	25,00–29,99	30,00 in več
Zadovoljen	60	55	115	63	40	12	44	49	22	6	71	36	2
Delno zadovoljen	64	55	119	56	48	15	47	54	18	6	74	34	4
Nisem zadovoljen	8	9	17	10	4	3	3	12	2	1	12	4	0
Skupaj	132	119	251	129	92	30	94	115	42	13	157	74	6
	CC	p		CC	p		CC	p		CC	p		
	0,034	0,867		0,108	0,566		0,144	0,258		0,081	0,949		

Med anketiranimi jih kadi 70, od tega 40 žensk in 30 moških (Tabela 8). Sploh ne kadi 165 (85 žensk in 80 moških) anketirancev. Občasno kadi 16 (7 žensk in 9 moških) anketirancev. V pogostosti kajenja niso bile ugotovljene statistično značilne razlike (CC = 0,068, p = 0,560) glede na spol. Med kadilci kadijo ženske od 1 do 30 let, moški pa od 1 do 35 let.

Med redno gibalno dejavnimi anketiranci je presenetljivo 29 kadilcev, 9 občasni kadilcev ter 91 nekadilcev (Tabela 8). Med občasno gibalno dejavnimi anketiranci je 26 kadilcev, 6 občasni kadilcev ter 60 nekadilcev. Med gibalno nedejavnimi anketiranci je 15 kadilcev, 14 občasni kadilcev ter eden nekadilec. Razlike so statistično značilne (CC = 0,181, p = 0,055).

Med anketiranimi, ki imajo vrednosti ITM-a manj kot 18.49, je 8 kadilcev ter 5 nekadilcev (Tabela 8). Med anketiranimi, ki imajo vrednosti ITM-a 18.50–24.99, je 45 kadilcev, 12 občasni kadilcev ter 100 nekadilcev. Med anketiranimi, ki imajo vrednosti ITM-a 25.00–29.99, je 16 kadilcev, 4 občasni kadilci ter 54 nekadilcev. Med anketiranimi, ki imajo vrednosti ITM-a nad 30.00, je 6 nekadilcev. Razlike so statistično značilne (CC = 0,223, p = 0,043).

Tabela 8: Pogostost kajenja glede na spol, gibalno dejavnost, stres in indeks telesne mase

Kajenje	Spol		Skupaj	Gibalna dejavnost			Stres			ITM			
	Ženske	Moški		Redno	Občasno	Nikoli	Nikoli	Občasno	Redno	Manj kot 18,49	18,50–24,99	25,00–29,99	30,00 in več
Da	40	30	70	29	26	15	26	30	14	8	45	16	0
Ne	85	80	165	91	60	14	62	79	24	5	100	54	6
Občasno	7	9	16	9	6	1	6	6	4	0	12	4	0
Skupaj	132	119	251	129	92	30	94	115	42	13	157	74	6
	CC	p		CC	p		CC	p		CC	p		
	0,068	0,560		0,188	0,055		0,091	0,717		0,223	0,043		

Alkoholnih pijač nikoli ne pije 48 (29 žensk in 19 moških) anketirancev (Tabela 9). Občasno pije alkoholne pijače 189 (96 žensk in 93 moških) anketirancev. Redno pije alkoholne pijače 14 (7 žensk in 7 moških) anketirancev. V pogostosti pitja alkoholnih pijač niso bile ugotovljene statistično značilne razlike (CC = 0,076p = 0,482) glede na spol.

Med anketiranci, ki redno doživljajo stres, jih 12 nikoli ne pije alkoholnih pijač, 23 občasno pije alkoholne pijače ter 7 redno (Tabela 9). Med anketiranci, ki občasno doživljajo stres, jih 20 nikoli ne pije alkoholnih pijač, 90 občasno pije alkoholne pijače ter 5 redno. Med anketiranci, ki nikoli ne doživljajo stresa, jih 16 nikoli ne pije alkoholnih pijač, 76 občasno pije alkoholne pijače ter 2 redno. Razlike so statistično značilne (CC = 0,251, p = 0,002).

Tabela 9: Pogostost pitja alkoholnih pijač glede na spol, gibalno dejavnost, stres in indeks telesne mase

Pitje alkoholnih pijač	Spol		Skupaj	Gibalna dejavnost			Stres			ITM			
	Ženske	Moški		Redno	Občasno	Nikoli	Nikoli	Občasno	Redno	Manj kot 18,49	18,50–24,99	25,00–29,99	30,00 in več
Nikoli	29	19	48	29	14	5	16	20	12	0	35	12	1
Občasno	96	93	189	92	76	21	76	90	23	13	113	57	5
Redno	7	7	14	8	2	4	2	5	7	0	9	5	0
Skupaj	132	119	251	129	92	30	94	115	42	13	157	74	6
	CC	p		CC	p		CC	p		CC	p		
	0,076	0,482		0,174	0,097		0,251	0,002		0,156	0,395		

Razprava

V raziskavi je bilo ugotovljeno, da ni značilnih razlik v pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo med moškimi in ženskami. Redno gibalno dejavni anketiranci so aktivni do 3-krat tedensko. Med tistimi, ki so aktivni vsak dan, je razmerje med ženskami in moškimi 1 : 2. Osebe, ki se občasno ukvarjajo z gibalno dejavnostjo, so aktivne od 1-krat tedensko do 3-krat mesečno. V študiji Športna dejavnost Slovencev 2006 je avtor ugotovil, da je razmerje med neaktivnimi, občasno aktivnimi in redno aktivnimi 4 : 3 : 3, kar kaže na zmanjšanje deleža športno neaktivnih ter velikega povečanja redno (vsaj dvakrat na teden) aktivnih (Sila 2007). Delež športno povsem neaktivnih (36 %) se je v zadnjih desetih letih znatno zmanjšal (Doupona Topič, Sila 2007). Ženske si še vedno ne morejo privoščiti toliko prostega časa kot moški, saj je med tistimi, ki namenijo športu več kot 5 ur na teden, skoraj polovico manjši delež žensk (14,9 %) kot moških (28,9 %), (Starc in Sila 2007). Na področju športne dejavnosti je najbolj cenjena redna in organizirana športna dejavnost, kjer gre za strokovno vodenje, to je varno načrtovano vadbo in zato primerjalno glede na učinke. Učinke vadbe je mogoče ugotavljati, analizirati in vrednotiti v vsakem delu rekreativnega vadbenege procesa, kar je tudi z vidika ohranjanja in pridobivanja zdravja cenjeno (Karpljuk, Dervišević, Videmšek, Štihec in Kondrič 2006; Bilban 2004).

Ljudje, ki so telesno, gibalno in športno-rekreativno dejavni, živijo v povprečju dve leti dlje kot telesno manj dejavni (Šelb Šemerl 2003). Veliko je raziskav, ki so potrdile, da je športna dejavnost povezana z zdravim načinom življenja (Mlinar, Karpljuk, Videmšek in Štihec 2008). V vplivih gibalne dejavnosti na počutje na delovnem mestu ni bilo ugotovljenih značilnih razlik glede na spol. Redno gibalno dejavne osebe značilno lažje opravljajo delo. Ti vplivi se kažejo tudi pri osebah, ki so občasno gibalno dejavne. Da lažje opravljajo delo, menijo tudi tiste osebe, ki občasno ali nikoli ne doživljajo stresa.

Zaletel Kragelj, Pahor in Bilban (2004) so ugotovili, da ženske pogosteje doživljajo stres (27,0 %) kot moški (21,0 %). Statistično značilno začne pri ženskah stres naraščati po 30. letu. Ugotavljajo, da ženske opravljajo poleg službe tudi gospodinjska dela, za katere porabijo 3 delovne dni na teden. Za zaposlene ženske to pomeni dvojno obremenitev in večjo izpostavljenost stresu (Zaletel Kragelj, Pahor in Bilban 2004). V pričujoči raziskavi v pogostosti doživljanja stresa niso bile ugotovljene statistično značilne razlike glede na spol. Prevladujejo osebe, ki občasno doživljajo stres. Gibalna dejavnost značilno ne vpliva na pogostost doživljanja stresa, je pa nakazana tendenca statistične značilnosti glede na vrednosti ITM-a. Osebe, ki imajo vrednost ITM-a med 18,50 in 24,99, občasno ali zelo redko doživljajo stres. Zadovoljstvo s telesno težo je povezano z večjim samospoštovanjem (Tomori in Rus Makovec 2000).

V vrednostih ITM-a so bile ugotovljene značilne razlike med spoloma. Večina oseb ima vrednosti ITM-a med 18,50 in 24,99, vendar je med njimi več žensk. Vrednosti ITM-a pod 18,49 imajo le ženske, teh je 14. Med moškimi prevladujejo tisti, ki imajo ITM med 25,00 in 29,99. Prav tako je 5 moških, ki imajo višje vrednosti ITM-a od 30,00, in le ena ženska. Zaletel Kragelj, Pavčič, Koch in Mavčec Zakotnik (2004) so ugotovili, da se med odraslimi Slovenci nezdravo prehranjuje 46,5 % odraslih. Moški (57,8 %) se pogosteje nezdravo prehranjujejo kot ženske (37,1 %). Najvišji odstotek ljudi, ki se nezdravo prehranjujejo, je v starostni skupini 30–39 let. Ugotavljajo, da se aktivno zaposleni prebivalci prehranjujejo precej bolj nezdravo 49,0 % kot nezaposleni, študentje in upokojenci (39,8 %).

V zadovoljstvu s telesno težo niso bile ugotovljene značilne razlike med spoloma, kljub temu, da imajo moški pogosteje višje vrednosti ITM-a od 25,00. Zadovoljstvo s telesno težo je značilno povezano z gibalno dejavnostjo. Redno športno dejavni so v večini zadovoljni s svojo telesno

težo. Med občasno gibalno dejavnimi so nezadovoljni ali občasno zadovoljni s telesno težo. Med gibalno nedejavnimi prevladujejo nezadovoljni s svojo telesno težo. Zadovoljstvo s telesno težo je pričakovano značilno povezano z vrednostmi ITM-a 18,50–24,99. Med osebami, ki imajo vrednosti ITM-a 25,00–29,99, prevladujejo nezadovoljni s telesno težo. V raziskavi prehranjevalnih navad, depresije in samopodobe slovenskih študentov sta Tomori in Rus Makovec (2000) ugotovili, da dve tretjini študentk želi zmanjšati svojo telesno težo, ena tretjina pa jo želi pridobiti, medtem ko je pri študentih pol takšnih, ki želijo težo pridobiti, in pol takšnih, ki jo želijo izgubiti.

V zadovoljstvu na delovnem mestu niso bile ugotovljene značilne razlike glede na spol, gibalno dejavnost, doživljanje stresa in tudi glede ITM-a ne. Gotovo je na tem mestu treba poudariti naslednje: ko se človek zaposli, je najpomembneje, da v svoj delovni čas čim prej vgradi tudi telesno dejavnost (Cox, Edvards in Palmer 2000; Bilban 2004). Tako pridobijo tako zaposleni, ker so bolj pri močeh, bolj zdravi in učinkoviti pri delu, kakor tudi delodajalci, saj je manj bolniških izostankov. Redna gibalna dejavnost povečuje »telesno« delovno sposobnost. To pomeni sposobnost organizma, da brez pretirane utrujenosti uspešno opravlja vsakodnevno zmerno ali težje delo, uspešno rešuje nepredvidljive situacije in uživa v dejavnostih prostega časa (Mlinar, Karpljuk, Videmšek in Štihec 2008). Zdravi ljudje pomenijo za delovno organizacijo boljšo delovno storilnost (Karpljuk, Videmšek, Rožman in Suhadolnik 2000). Dejstvo je, da se bo zdrav delavec na zdravem delovnem mestu dobro počutil skozi celotno delovno obdobje, manj bo utrujen zaradi dela in posledično bo bolj količinsko in kakovostno produktiven (Berčič 2004).

Med anketiranci prevladujejo nekadilci, med spoloma ni značilnih razlik. Med nekadilci je značilno več redno in občasno gibalno dejavnih oseb. Med nekadilci je značilno več tistih oseb, ki imajo vrednosti ITM-a 18,50–24,99. Med osebami, ki imajo nižje vrednosti ITM-a od 18,49, je kar 8 oseb, ki kadijo, in 5 nekadilk. Zasvojenosti in tvegana vedenja so problem, ker zmanjšujejo kakovost življenja. Kajenje je tako kot drugod v svetu legalno in socialno sprejemljivo tudi v Sloveniji (Mlinar, Karpljuk, Videmšek in Štihec 2008). V okviru raziskave Dejavniki tveganja za nalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije (2004) je bilo ugotovljeno, da kadi 23,7 % prebivalstva, od tega 28,1 % moških in 20,1 % žensk (Zaletel Kragelj, Čakš in Novak Mlakar 2004). V Sloveniji je v zadnjih letih delež kadilcev med odraslimi izrazito upadel. Na osnovi ugotavljanja »kadilskih trendov« so ogroženi tako moški kot ženske v starosti 30–40 let, pri čemer je mladih kadilk vse več (Zaletel Kragelj, Čakš in Novak Mlakar 2004).

V pitju alkoholnih pijač niso bile ugotovljene razlike med spoloma. Med redno gibalno dejavnimi so občasni pivci alkoholnih pijač in tisti, ki alkohola ne uživajo; nakazana je tendenca k statistični značilnosti. V pogostosti pitja alkoholnih pijač je statistična značilnost glede na stres. Sedem oseb, ki redno doživljajo stres, tudi redno pije alkoholne pijače. Med osebami, ki občasno doživljajo stres, je največ tistih, ki ne pijejo alkoholnih pijač. Glede na razširjenost tovrstne zasvojenosti je zloraba alkohola v Sloveniji še vedno na prvem mestu (v Mlinar, Karpljuk, Videmšek in Štihec 2008). Alkohol povzroča določene zaželene psihotropne učinke – pomirja, sprošča, povzroča brezskrbnost in živahnost v družbi, zato ga kot snov uvrščamo med dejavnike tveganja. Čezmerne količine alkoholnih pijač uživa 13,4 % odraslih prebivalcev Slovenije, v starosti 25–65 let. Od tega je 23 % moških in 6 % žensk, ki sicer pitje alkoholnih pijač skrivajo bolj kot moški.

Gibalna dejavnost je pomemben dejavnik sodobnega življenjskega sloga. Ukvarjanje z rekreativnim športom sodi med pomembne sestavine kakovosti življenja posameznikov in prebivalstva nasploh. Zato je pomembno promovirati zdrav življenjski slog in ozaveščati ljudi o lastni odgovornosti za svoje zdravje in počutje tudi s pomočjo redne gibalne dejavnosti. Osebe, ki so odgovorne za svoje zdravje in delovno uspešnost, si svoje življenje organizirajo tako, da imajo čas za prostočasne dejavnosti, ki jih podpirajo pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga.

Literatura

Berčič, Herman (2004): Odmevna mednarodna konferenca »Dnevi Turistica-Encuentras 2004« v Portorožu. *Šport*. Številka 2, letnik: 52, strani 55–56.

Berčič, Herman (2005): Ali se v slovenska podjetja vrača obdobje vlaganja v človekove vire, v športno rekreativno dejavnost, zdravje in delovno sposobnost zaposlenih. *Šport*. Številka 3, letnik: 53, strani 33–39.

Bilban, Marjan (2002): Promocija zdravja in njene možnosti za zniževanje bolniškega staleža. *Delo in varnost*. Številka 6, letnik: 47, strani 308–314.

Bilban, Marjan (2004): Analiza varnosti v življenjskem okolju. V: Vladimir, Smrkolj; Rajko, Komadina (ur.): *Gerontološka travmatologija*. Celje: Grafika Gracer, strani 75–109.

Cox, Robin AF; Edwards, Felicity C; Palmer, Keith (2000): *Fitness for work: the medical aspects*. Oxford: Oxford University Press.

Doupona Topič, Mojca; Sila, Boris (2007): Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo. *Šport*. Številka: 55, Supplement: 3, strani 12–16.

Hlastan Ribič, Cirila (2003): Prehrana športnikov pri telesno bolj dejavnih. V Herman, Berčič (ur.): *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije*. Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo. Rogla: Športna unija Slovenije, strani 28–29.

Hlastan Ribič, Cirila (2003): Prehrana športnikov in telesno bolj dejavnih. V Herman, Berčič (ur.): *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije*. Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo. Rogla: Športna unija Slovenije, strani 28–29.

<http://evropa.gov.si/publikacije/evrobilten>, (maj, 2007)

Karpljuk, Damir; Dervišević, Edvin; Videmšek, Mateja; Bevc, Slavko; Novak, Mare; Rožman, Franc; Štihec, Jože (2002): Pozitivni učinki aerobne vadbe pri osebah v srednjem in starejšem življenjskem obdobju: (preliminarna študija). *Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, strani 165–174.

Karpljuk, Damir; Švent, Andrej; Cecič Erpič, Saša; Karpljuk, Katarzyna in Drevišević, Edvin (2001): Nekateri vidiki ocenjevanja in vrednotenja funkcionalnih ter gibalnih sposobnosti odraslih. V Herman Berčič (ur.): *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije*. Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo. Rogla: Športna unija Slovenije, strani 60–67.

Karpljuk, Damir; Videmšek, Mateja; Rožman, Franc; Suhadolnik, Gašper (2000): Učinek eksperimentalnega programa vadbe na vzdržljivostne potenciale pri 11-letnih učencih in učenkah. *Šport*. Številka ½, letnik: 48, strani 69–78.

Karpljuk, Damir; Videmšek, Mateja; Štihec, Jože; Kondrič, Miran (2006): The influence of an experimental training programme on endurance development

among school children in their early puberty age. *Int. j. phys. educ.* Številka 43, letnik: 1, strani 11–23.

Kozier, Barbara; Erb, Glenora; Berman, Audrey; Snyder, Stephanie (2004): *Fundamentals of nursing. Concepts, process and practice*. New York, Addison Welsen.

Mlinar, Suzana; Karpljuk, Damir; Videmšek, Mateja; Štihec, Jože (2008): *Športna dejavnost medicinskih sester*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Selič, Polona (1999): *Psihologija bolezni našega časa*. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče, strani 53–67.

Sila, Boris (2007): Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev. *Šport*. Številka 55, Supplement: 3, strani 3–11.

Starc, Gregor; Sila, Boris (2007): Ura športa na dan prežene vse težave stran: tedenska športna dejavnost odraslih v Sloveniji. *Šport*. Številka 55, Supplement: 3, strani 27–36.

Stergar, Eava (2005): Telesna dejavnost za zdravje – tudi na delovnem mestu. V E. Kraševac Ravnik (ur.): *Svetovni dan gibanja 2005. Gibanje za zdravje odraslih – stanje, problemi, podpora okolja*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, Odbor za šport, strani 25–31.

Tomori, Martina (2000): Duševne koristi telesne dejavnosti. V Jože, Turk (ur.): *Lepota gibanja*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, strani 60–70.

Tomori, Martina; Rus Makovec, Maja (2000): Eating behavior, depression and self-esteem in high school students. *Journal of Adolescent Health*. Številka 26, letnik: 5, strani 361–367.

Tušak, Matej (2008): Psihološki vidiki stresa in načini obvladavanja stresa = Psychological aspects of stress and stress-coping strategies. V: Tonka, Poplas-Susuč; Rajko, Vajd (ur.): *11. Schrottovi dnevi*. Ljubljana: Medicinski razgledi, Številka 47, Supplement: 1, strani 87–92.

Zaletel Kragelj, Liljana; Čakš, Tomaž; Novak Mlakar, Darja (2004): Kajenje. V Liljana, Zaletel Kragelj, Zlatko, Fras in Jožica, Maučec Zakotnik (ur.): *Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. Rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije (z zdravjem povezan življenjski slog)*. Ljubljana: CINDI Slovenija, strani 149–190.

Zaletel Kragelj, Liljana; Pahor, Majda; Bilban, Marjan (2004): Tvegano stresno vedenje. V Liljana, Zaletel Kragelj, Zlatko, Fras in Jožica, Maučec Zakotnik (ur.): *Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. Rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije (z zdravjem povezan življenjski slog)* Ljubljana: CINDI Slovenija, strani 107– 148.