

Življenjski slog zaposlenih v igralništvu

Lifestyle among casino employees

Damir Karpljuk¹

Maja Meško²

Mateja Videmšek³

Povzetek

Namen pričujoče raziskave je bil analizirati življenjski slog zaposlenih v igralništvu, in sicer v Hitovi igralnici Park. V raziskavo smo zajeli 251 zaposlenih, od tega 47,4 % moških in 52,6 % žensk, v starosti od 18 do 58 let. Za pridobitev želenih podatkov smo uporabili anketni vprašalnik.

Ugotovili smo, da izmensko delo statistično značilno vpliva na ukvarjanje z redno telesno dejavnostjo. Ljudje, ki opravljajo le dopoldansko delo, so bolj redno športno dejavni in se s telesno dejavnostjo ukvarjajo organizirano. Drugi ljudje se s telesno dejavnostjo pogosteje ukvarjajo sami. Izmensko delo vpliva na človeški bioritem, zato ni presenetljivo, da ljudje z dopoldanskim časom lažje vnesejo športno dejavnost v svoj življenjski slog. Za ljudi, ki opravljajo dopoldansko delo, je tudi značilno, da ne kadijo. Redno športno dejavni

¹ Dr. Damir Karpljuk je izredna profesorica na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani.

² Dr. Maja Meško je asistentka in zaposlena na Kontrolni zračnega prometa Slovenije.

³ Dr. Mateja Videmšek je izredna profesorica na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani.

ljudje ne čutijo bolečin na delovnem mestu. Prav tako pogosteje bolje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje kot neredno športno dejavni ljudje.

Ključne besede: igralništvo, igralniški delavci, življenjski slog, izmensko delo

Abstract

The purpose of this research was to determine participation in sport activity and their lifestyles of employees at the Hit Park Casino. The study included 251 employees, 47,4 % of them men and 52,6 % of them women, aged 18 to 58 years. A questionnaire was used to obtain the required data.

It was determined that working in shifts statistically influences how often one engages in physical activity. Individuals who only work mornings are more physically active and the engage in organized physical activity. Others engage in physical activity more often on their own. Working in shifts affects the human biorhythm. For this reason, it is not surprising that it is easier for those who work mornings to incorporate regular physical activity into their lifestyle. It is also characteristic for those who work days to be non-smokers. Individuals who are physically active on a regular basis do not experience pain at the workplace. They also evaluate their state of health better than those who are not regularly physically active.

Key words: gambling, casino employees, lifestyle, work shift

Uvod

V igralniški dejavnosti se poleg številnih dejavnikov, ki so vezani na pogoje dela, delovno uspešnost, odnose med vodstvom in zaposlenimi, med zaposlenimi med seboj, odnose do strank oz. gostov, pojavlja tudi prisotnost težjih delovnih pogojev, kamor uvrščamo tudi delo v različnih izmenah. Izmensko delo lahko na različne načine močno vpliva na počutje in zdravstveno stanje delavcev (Mlinar, 2007). Learthart (2000) ugotavlja, da se življenje izmenskih delavcev tako spremeni, da se posledice odražajo na gibalnem in duševnem počutju ter zdravju, kakor tudi na družbenem, družabnem in družinskem življenju posameznika (Learthart, 2000). Najpomembnejši so vplivi na biološke ritme, spanje, družinsko ter družabno življenje izmenskih delavcev. Mnogi delavci, ki delajo ponoči, zbolijo za psihosomatskimi boleznimi in duševnimi motnjami. Pomembno vlogo pri tem imajo kateholamini (adrenalin in noradrenalin), ki sledijo cirkadialnemu ritmu. Kateholamini dosežejo največjo koncentracijo med enajsto in petnajsto uro, najnižjo pa med triindvajseto in eno uro zjutraj (Bilban, 1999). Ta ritem se spremeni, če se spremeni ritem spanja, ki je predvsem moten pri delavcih, ki delajo ponoči. Pri njih pride tudi do deficita spanja. Pri delavcih, ki delajo ponoči, je moteno tudi prehranjevanje (Bilban, 1999).

Pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga ne moremo mimo redne športne dejavnosti. Športna dejavnost je pozitivno povezana z zdravim načinom življenja, ker bistveno prispeva k ohranjanju, krepitvi in varovanju zdravja (Berčič, 2005 a) ter povečuje delovno storilnost (Bilban, 2002). Zdravi ljudje pomenijo za delovno organizacijo boljšo delovno storilnost (Pišot in Završnik, 2004). Pomembno je promovirati zdrav življenjski slog in ozaveščati ljudi o lastni odgovornosti za svoje zdravje in počutje (Mlinar, 2007). Promocija zdravja na delovnem mestu naj bo del celotne politike podjetja. Podjetje si mora prizadevati, da ohrani delavčevo gibalno in duševno

zdravje pred škodljivimi vplivi delovnega okolja in ga navajati na zdrav način življenja. Tako bo delavec lahko ohranil delovno sposobnost in zaposljivost vse življenje (Slejko, 2002). Dozdajšnja spoznanja kažejo, da se velik del zaposlenih zaveda pomembnosti športne dejavnosti (Berčič, 2005 b). 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, 2005 b).

Kakovostno preživljanje prostega časa je velikega pomena za dobro počutje na delovnem mestu. Preprečuje preveliko izgorevanje pri delu in je potrebno za dobro biopsihosocialno ravnovesje posameznika, njegovo osebno rast in za razvoj ter preprečuje preveliko izgorevanje pri delu (Planinšek, 2001). Nekdo, ki je v prostem času dejaven, s tem vpliva na lasten življenjski slog. S tem, ko o neki osebi najprej rečemo, »da veliko časa namenja športu«, že nakažemo njen prevladujoči življenjski slog. Tako osebo uvrstimo med športno dejavne ljudi, za katere je značilno, da imajo več energije, so vitalnejši, bolje razpoloženi, imajo lepše oblikovano telo, bolje spijo, so močnejši, gibljivejši, spretnejši in odpornejši (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001). Športna dejavnost je pomemben dejavnik sodobnega življenjskega sloga. Ukvarjanje z rekreativnim športom sodi med pomembne sestavine kakovosti življenja posameznikov in prebivalstva nasploh (Berčič, 2003). Najnovejša priporočila za zdravju koristno vadbo so mišljena z vidika intenzivnosti in trajanja vadbe. Dokazano je, da že telesna aktivnost nizke intenzivnosti pripomore k zmanjšanju obolevnosti, zlasti pri kroničnih boleznih in umrljivosti (Ažman, 2005).

Pri ohranjanju in izboljšanju stopnje zdravja ima značilno vlogo že aktivnost, ki je manjša od aerobne vzdržljivosti, ki je potrebna za povečano sposobnost kardiovaskularnega sistema (Mišigoj Duraković, 2003). Raziskave so pokazale, da ima večina odraslih ljudi

raje vadbo nizke kot pa zmerne intenzivnosti. Vadba višje intenzivnosti privlači le majhen delež populacije (Ažman, 2005). Primerna mera ukvarjanja s športno dejavnostjo je od tri- do petkrat na teden od pol do ene ure (Karpljuk, Hadžić, Dervišević, Rešetar, Debevc in Videmšek, 2004).

V preživljanje prostega časa zaposlenega v igralništvu se, hoteli ali ne, zajedajo posamezni dogodki iz delovnega okolja, ki obremenjujejo posameznika in njegove bližnje, prispevajo pa tudi k različnim navadam ali razvadam. Da bi posameznik lažje prenašal številne obremenitve, je izrednega pomena njegov zdrav življenjski slog, ki naj vključuje tudi redno ukvarjanje s športno dejavnostjo, uravnoteženo prehrano pa tudi primerno razmerje med delovnimi obremenitvami in prostim časom.

Metode

Vzorec anketirancev

V raziskavo je bilo zajetih 251 zaposlenih v Hitovi igralnici Park, od tega 119 (47,4 %) moških in 132 (52,6 %) žensk, starih od 18 do 58 let ($M = 34,86$; $SD = 9,09$). Med zaposlenimi je 113 (45 %) samskih, od tega 68 žensk in 45 moških. Poročenih je 84 (33,5 %) ljudi, od tega 34 žensk in 50 moških. V izvenzakonski skupnosti živi 34 (13,5 %) ljudi, od tega 18 žensk in 16 moških. Razvezanih je 17 (6,8 %) ljudi, od tega 10 žensk in 7 moških. Ovdoveli so 3 ljudje, od tega 2 ženski in 1 moški.

Vzorec spremenljivk

Zaposleni v Hitovi igralnici Park so bili izprašani z anketnim vprašalnikom *Športna dejavnost in življenjski slog zaposlenih v Hitu, igralnici Park (Vprašalnik je dosegljiv pri avtorjih prispevka)*. Vprašalnike smo razdelili vsem zaposlenim v Hitu, natančneje

v igralnici Park. Vprašalnik je izpolnilo 251 zaposlenih, kar predstavlja skoraj 80 % celotne populacije zaposlenih v igralnici Park, kar kaže, da gre za reprezentativen vzorec. Pred izpolnjevanjem so bili seznanjeni z vprašalnikom, poleg tega pa so bila vprašalniku priložena navodila za izpolnjevanje. Anonimnost je bila zagotovljena.

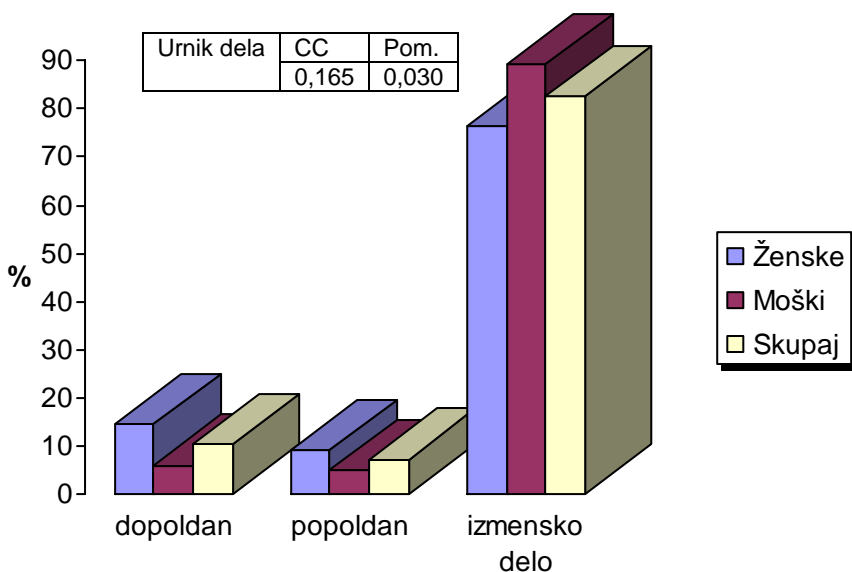
Metode obdelave podatkov

Za statistično analizo je bil uporabljen program SPSS – 15.0. Rezultati so predstavljeni tekstovno ter v obliki tabel in grafikona. Za obdelavo podatkov so bile uporabljene naslednje statistične metode: računanje osnovnih postopkov opisne statistike posameznih spremenljivk; χ^2 za ugotavljanje razlik med spoloma; enofaktorska analiza variance (ANOVA) za ugotavljanje razlik v gibalni dejavnosti in življenjskim slogom glede na urnik dela. Statistično značilnost smo preverjali na ravni 5 % tveganja ($p = 0,05$).

Rezultati

Zaposleni v Hitovi igralnici Park opravljajo delo tako v dopoldanskem in popoldanskem času kot tudi v izmenskem delovnem urniku (Slika 1). Dopoldansko delo opravlja 26 ljudi, od tega 19 (73 %) žensk in 7 (27 %) moških. Popoldansko delo opravlja 18 ljudi, od tega 12 (66,7 %) žensk in 6 (33,3 %) moških. Izmensko delo opravlja 207 ljudi, od tega 101 (48,8 %) ženska in 106 (51,2 %) moških. V urniku dela smo s hi kvadrat test ugotovili statistično značilno razliko ($p = 0,030$) po spolu, glede na ukvarjanju s športno dejavnostjo pa nismo ugotovili statistično značilnih razlik ($p = 0,679$).

Slika 1: Urnik dela



Za analizo podatkov smo uporabili analizo variance, saj so postavke v anketnem vprašalniku vsebovale ordinalne spremenljivke Likertove lestvice. Z analizo variance smo ugotovili statistično značilne razlike v življenjskem slogu glede na urnik dela (tabela 1) v spremenljivki pogostost kajenja ($p = 0,005$). Ugotovili smo, da ljudje, ki opravljajo dopoldansko delo, v večini ne kadijo, sledijo ljudje, ki opravljajo izmensko delo, ki pogosteje kadijo, in ljudje, ki opravljajo popoldansko delo, za katere je značilno še pogostejše kajenje. Izmensko delo ne vpliva na pogostost doživljanja stresa, pogostost uživanja alkoholnih pijač, pogostost uživanja tablet proti bolečinam, povezanost bolečin z delovnim mestom, zadovoljstvo s telesno težo in na ITM. V pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo nismo ugotovili statistično značilnih razlik ($p = 0,219$) glede na urnik dela. Ugotovili smo, da se ljudje, ki

opravljajo dopoldansko delo, v povprečju ukvarjajo 2- do 3-krat tedensko s športno dejavnostjo. Tisti ljudje pa, ki opravljajo popoldansko in izmensko delo, se s športno dejavnostjo v povprečju ukvarjajo le enkrat tedensko.

Tabela 1: Razlike v življenjskem slogu glede na urnik dela

Življenjski slog	Urnik dela	N	M	SD	Min.	Max.	ANOVA	
							F	p
Pogostost doživljanja stresa	Dopoldan	26	2,73	1,041	1	5	0,125	0,883
	Popoldan	18	2,83	0,786	1	4		
	Izmenski	207	2,73	0,827	1	5		
	Skupaj	251	2,74	0,845	1	5		
Pogostost kajenja	Dopoldan	26	1,85	0,543	1	3	5,334	0,005
	Popoldan	18	1,39	0,502	1	2		
	Izmenski	207	1,81	0,538	1	3		
	Skupaj	251	1,78	0,545	1	3		
Pogostost uživanja alkoholnih pijač	Dopoldan	26	1,85	0,543	1	3	0,068	0,934
	Popoldan	18	1,83	0,514	1	3		
	Izmenski	207	1,87	0,470	1	3		
	Skupaj	251	1,86	0,479	1	3		
Pogostost uživanja tablet proti bolečinam	Dopoldan	26	1,42	0,504	1	2	0,227	0,797
	Popoldan	18	1,39	0,502	1	2		
	Izmenski	207	1,46	0,519	1	3		
	Skupaj	251	1,45	0,515	1	3		
Povezanost bolečin z delovnim mestom	Dopoldan	26	3,00	1,020	1	4	0,503	0,605
	Popoldan	18	2,78	0,647	2	4		
	Izmenski	207	2,83	0,856	1	4		
	Skupaj	251	2,84	0,860	1	4		
Zadovoljstvo s telesno težo	Dopoldan	26	1,81	0,694	1	3	0,079	0,924
	Popoldan	18	1,83	0,857	1	3		
	Izmenski	207	1,87	0,900	1	4		
	Skupaj	251	1,86	0,875	1	4		
ITM	Dopoldan	26	2,3846	0,63730	1,00	3,00	1,133	0,324
	Popoldan	18	2,1111	0,58298	1,00	3,00		
	Izmenski	206	2,2961	0,59648	1,00	4,00		
	Skupaj	250	2,2920	0,60015	1,00	4,00		

Legenda: N – število zaposlenih; M – povprečna vrednost; SD – standardna deviacija; Min. – minimalni rezultat; Max. – maksimalni rezultat; F – vrednost koeficienta F; p – statistična značilnost.

Z analizo variance smo ugotovili statistično značilne razlike v gibalni dejavnosti glede na urnik dela v spremenljivkah: mnenje ljudi o ukvarjanju z redno gibalno dejavnostjo ($p = 0,044$), način ukvarjanja z gibalno dejavnostjo ($p = 0,007$); v spremenljivki čas dnevnega skupnega sedenja v zadnjem tednu pa je nakazana tendenca k statistični značilnosti ($p = 0,071$). Urnik dela oz. izmensko delo statistično značilno vpliva na mnenje o ukvarjanju z redno gibalno dejavnostjo. Ljudje, ki opravljajo le dopoldansko delo, menijo, da so bolj redno športno dejavni, sledijo jim ljudje, ki opravljajo izmensko delo, ljudje, ki opravljajo popoldansko delo pa menijo, da se najmanj ukvarjajo z redno gibalno dejavnostjo. Ljudje, ki opravljajo dopoldansko delo, se z gibalno dejavnostjo pogosteje ukvarjajo organizirano. Ljudje, ki opravljajo izmensko ali popoldansko delo, se z gibalno dejavnostjo pogosteje ukvarjajo sami. Ljudje, ki opravljajo popoldansko delo, so tudi najpogosteje skupaj sedeli v zadnjem tednu, sledijo ljudje, ki opravljajo izmensko delo. Najkrajši čas sedenja smo ugotovili pri ljudeh, ki opravljajo dopoldansko delo. Urnik dela statistično značilno ne vpliva na pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo ljudi. Ugotovili smo, da se ne glede na urnik dela ljudje s športno dejavnostjo ukvarjajo občasno.

Razprava

V Hitovi igralnici Park opravljajo zaposleni pretežno izmensko delo; med njimi je le-teh kar 82,5 %, in več moških kot žensk. V dopoldanskem in popoldanskem času opravlja delo le manjši odstotek zaposlenih, med njimi pa prevladujejo ženske.

Fiziološko gledano je najprimernejši delovni čas med osmo in osemnajsto uro, z vmesnim počitkom, ki naj traja približno eno uro.

Tudi dvoizmensko delo ni ugodno, saj je treba vsak drugi teden menjati življenjski ritem. Še slabše pa je, če je delo triizmensko, ker se mora življenjski ritem menjati vsak teden (ali, kar je še slabše, vsak dan), pri čemer je navadno moteno spanje podnevi, pa tudi druge življenjske fiziološke funkcije. Izkušnje kažejo, da se nekateri lahko prilagodijo nočnemu delu, nekateri pa sploh ne, ker je nočno delo gibalni in duševni napor (Bilban, 1999). Težji delovni pogoji, kamor uvrščamo tudi delo v različnih izmenah, lahko na različne načine močno vplivajo na počutje in zdravstveno stanje delavcev (Mlinar, 2007). Learthart in Shirely (2000) ugotavljata, da se življenje izmenskih delavcev tako spremeni, da se posledice dela v izmenah odražajo na gibalnem in duševnem počutju ter zdravju, kakor tudi na družbenem, družabnem in družinskem življenju posameznika.

Tudi v pričujoči raziskavi smo ugotovili, da urnik dela statistično značilno vpliva na mnenje ljudi o ukvarjanju z redno gibalno dejavnostjo. Ljudje, ki opravljajo le dopoldansko delo, menijo, da so bolj redno športno dejavni, sledijo jim ljudje, ki opravljajo izmensko delo. Ljudje, ki opravljajo popoldansko delo, pa menijo, da se najmanj ukvarjajo z redno gibalno dejavnostjo. Dejavnost mora biti dovolj intenzivna, kar merimo po udarcih srca na minuto. Pri večjih intenzivnostih utripa srce hitreje, ker to od njega zahteva organizem (Karpljuk in Videmšek, 1999; Karpljuk idr., 2004). Z redno gibalno dejavnostjo zlasti načrtno izboljšamo delovanje srca, pljuč in skeletnega mišičja (Karpljuk, Dervišević, Videmšek, Bevc, Novak, Rožna in Štihec 2003). Za ohranjanje zdravja in varno ukvarjanje s športom je pomembna tista športna aktivnost, ki vključuje zmerne in ponavljajoče se ritmične dejavnosti velikih mišičnih skupin in udov. Pri tem so pomembne športne dejavnosti v mejah aerobne aktivnosti, pri kateri je dovolj le kisik za zadoščenje vseh energijskih procesov v organizmu (Karpljuk idr., 2003).

Zaposleni v Hitovi igralnici Park, ki opravljajo le dopoldansko delo v službi, najmanj sedijo. S športno dejavnostjo pa se pogosteje ukvarjajo organizirano. Pričakovano je, da se ljudje, ki opravljajo dopoldansko delo, najlažje udeležujejo redne organizirane športne vadb. Le-te se najtežje udeležijo ljudje s popoldansko in triizmensko službo, saj se organizirana vadba izvaja ob istem času in dnevih preko celega leta, zaradi česar se jo zaposleni v turnusu težko udeležujejo. 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 vadbenega procesa, kar je tudi z vidika ohranjanja in pridobivanja zdravja cenjeno (Karpljuk idr., 2003; Bilban, 2004). Ljudje, ki so gibalno in športno-rekreativno dejavni, živijo v povprečju dve leti dlje kot gibalno manj dejavni (Šelb in Šemerl, 2003). Veliko je raziskav, ki so potrdile, da je športna dejavnost povezana z zdravim načinom življenja (Mlinar, 2007). Športna dejavnost je pomemben dejavnik sodobnega življenjskega sloga. Ukvarjanje z rekreativnim športom sodi med pomembne sestavine kakovosti življenja posameznikov in prebivalstva nasploh (Berčič, 2005 a).

Ugotovili smo, da ljudje, ki opravljajo dopoldansko delo, v večini ne kadijo. Pogosteje kadijo ljudje, ki opravljajo triizmensko in popoldansko delo, za katere je značilno še pogostejše kajenje. Mlinarjeva (2007) je ugotovila, da je med ženskami, ki opravljajo triizmensko delo, kar 32,5 % rednih in občasnih kadilk, med osebami kontrolne skupine, ki opravljajo dopoldansko delo, pa je teh 28,2 %. Ugotovitve nakazujejo, da osebe, ki opravljajo dopoldansko delo, živijo bolj zdrav življenjski slog. Nasploh bo potreben prehod k večji skrbi in odgovornosti posameznika za celovito zdravje in šele potem iskati vzroke za porušeno ravnovesje v družini, v ožjem delovnem in širšem družbenem okolju (Berčič, 2005 a). Zaposleni bi morali sprejeti spoznanje, da je biti zdrav in sodelovati pri doseganju boljšega zdravja,

pravica in dolžnost vsakega posameznika. Pri tem pa je treba poudariti, da ima vsak posameznik pravico in možnost izbire življenjskega sloga.

Literatura:

Ažman, Darja (2005): Gibanje je življenje - za vse življenje. V: Herman Berčič (ur.): *Šport starejših za danes in jutri: Strokovni posvet*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, Odbor za šport, 15–18.

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

Berčič, Herman (2005 b): Kakovostno staranje je tesno povezano z rednim gibanjem in športno rekreativnim udejstvovanjem. V: Herman Berčič (ur.): *Šport starejših za danes in jutri: Strokovni posvet*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, Odbor za šport, 5–11.

Berčič, Herman (2003): Stanje in perspektive razvoja športne rekreacije – športa za vse – v Sloveniji pred vstopom v Evropsko Unijo. V: Herman Berčič (ur.): *Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije*. Terme Čatež: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 4. slovenskega kongresa športne rekreacije, 2–16.

Berčič, Herman, Tušak, Matej in Karpljuk, Damir (1999): *Šport v funkciji zdravja odvisnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.

Bilban, Marjan (1999): *Medicina dela*. Ljubljana: Zavod za varstvo pri delu.

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

Bilban, Marjan (2004). Telesna aktivnost za ohranjanje zdravja in preprečevanje poškodb. V: Vladimir Smrkolj in Radko Komadina (ur.): *Gerontološka travmatologija*. Celje: Grafika Gracer, 295–316.

Karpljuk, Damir in Videmšek, Mateja (1999): The influence of an experimental endurance training programme on the heart rate values of 11 years old boys. V: Vojko Strojnik in Anton Ušaj (ur.): *Proceedings I. 6. sports*

kinetics conference. Theories of human motor performance and their reflections in practice. Ljubljana: Fakulteta za šport, 195–197.

Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran, Dervišević, Edvin, Rešetar, Vanja, Debevc, Uršula in Videmšek, Mateja (2004): Spremembe krvnega sladkorja pri diabetikih tipa 2 pod vplivom hoje in nekatera izhodišča vadbe za zdravje. *Šport 52/priloga*: (1), 37–43.

Karpljuk, Damir, Dervišević, Edvin, Videmšek, Mateja, Bevc, Slavko, Novak, Mare, Rožman, Franc in Štihec, Jože (2003): Pozitivni učinki aerobne vadbe pri odraslih v srednjem in starejšem življenjskem obdobju. V Herman Berčič (ur.): *Zbornik 3. Slovenski kongres športne rekreacije*. Otočec: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo, 165–174.

Learthart, Shirley (2000): Health effects of internal rotation of shifts. *Nursing Standard*, 47 (1), 34–36.

Mišigoj Duraković, Marjeta (2003): *Telesna vadba in zdravje. Znanstveni dokazi, stališča in priporočila zveze društev športnih pedagogov Slovenije*: Fakulteta za šport: Zavod za šport Slovenije: Zagreb: Kineziološka fakulteta.

Mlinar, Suzana (2007): *Športna dejavnost in življenjski slog medicinskih sester, zaposlenih v intenzivnih enotah kliničnega centra v Ljubljani*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pišot, Rado in Završnik, Jernej (2004): Vsebine gibalne/športne dejavnosti kot dejavnik celostnega razvoja in izobraževanja otrok, mladostnikov in odraslih. V: Liljana Zaletel-Kragelj, Zlatko Fras in Jožica Maučec-Zakotnik (ur.): *Tvegana vedenja povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. II. Tvegana vedenja*. Ljubljana: CINDI Slovenija, 55–60.

Planinšek, Irena (2001): Prosti čas medicinskih sester. V: Darinka Klemenc in Majda Pahor (ur.): *Medicinske sestre v Sloveniji*. Ljubljana: Zbornik člankov s

strokovnega srečanja z mednarodno udeležbo, Društva medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov, 152-165.

Slejko, Liljana (2002): Promocija zdravja na delovnem mestu. *Delo in varnost*, 47 (6), 315–317.

Šelb Šemerl, Jožica (2003): Koristi gibalno športne dejavnosti za starejše. V: Herman Berčič (ur.): *Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije*. Terme Čatež: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 4. slovenskega kongresa športne rekreacije, 55–60.