

GIBALNA DEJAVNOST IN ZDRAVSTVENO STANJE ZAPOSLENIH V IGRALNIŠTVU

SPORTS ACTIVITY AND STATE OF HEALTH AT THE CASINO EMPLOYEES

Suzana Mlinar¹ Jože Štihec², Damir Karpljuk², Mateja Videmšek²

Prispelo: 17. 3. 2009 - Sprejeto: 29. 5. 2009

Izvirni znanstveni članek
UDK 614:796.035

Izvleček

Namen: Cilj raziskave je bil ugotoviti razlike v stresu in zdravstvenem stanju glede na pogostost ukvarjanja z gibalno dejavnostjo med zaposlenimi v igralništvu.

Metode: V raziskavo smo zajeli 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, stres, gibalno dejavnost in zdravstveno stanje. Za analizo podatkov so bili uporabljeni osnovni statistični parametri in CHI2. Za statistično analizo podatkov smo uporabljali program SPSS – 15.0 za Windows.

Rezultati: Redno gibalno dejavnih je 51,4 % anketiranih. Redno gibalno dejavni ocenjujejo svoje zdravstveno stanje kot odlično ter veliko boljše od drugih enake starosti ($p = 0,017$). Prav tako statistično značilno navajajo manj zdravstvenih težav ($p = 0,034$).

Zaključek: Redno gibalno dejavni ljudje pogosteje bolje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje kot neredno gibalno dejavni ljudje. Redno športno dejavni ljudje se zavedajo, da so vplivi redne športne dejavnosti vpleteni v široke razsežnosti zdravega življenjskega sloga.

Ključne besede: gibalna dejavnost, stres, zdravstveno stanje

Original scientific article
UDC 614:796.035

Abstract

Objective: The aim of the study was to determine the differences in the experiences of stress as well as their state of health employees at the casino employees, by sports activity. **Methods:** 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, stress, sports activity and state of health. Data analysis was done using basic statistical parameters and CHI2. Data was handled using SPSS 15.0 for Windows.

Results: Regular sports activity was 51.4% participants. As well as they were estimating their state of health better than another the same aged ($p = 0.017$). Further, they were opining low frequencies of state of health ($p = 0.034$).

Conclusion: Individuals who are regular sports activity evaluating their state of health better than those who are not regularly sports activity. 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: sports activity, stress, health

¹Univerza v Ljubljani, Visoka šola za zdravstvo, Poljanska cesta 26a, 1000 Ljubljana

²Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana

Kontaktni naslov: e-pošta: suzana.mlinar@vsz.uni-lj.s

1 Uvod

Aktivni življenjski slog in redno gibanje sta pomembna varovalna dejavnika zdravja (1). Zdravje je pomemben dejavnik, ki vpliva na kakovost življenja in blaginjo posameznika ter odločilno vpliva na delovno sposobnost in s tem učinkovitosti pri delu. Gibalna dejavnost je vrednota, ki oblikuje in sproža vedenjske norme z jasnimi cilji: biti aktiven – biti pomemben in vreden – biti zdrav. Odsotnost te dejavnosti pa ne pomeni le grožnjo našemu zdravju, temveč tudi grožnjo naši ustvarjalnosti, znanju in uspešnosti (2,3). Telesna nedejavnost je eden od glavnih dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih bolezni (4). Številne psihosomatske bolezni, neozdravljive ali težko ozdravljive bolezni, okvare gibalnega sistema, bolezni srca in ožilja ter nenehni stres lahko ogrožajo zdravje sodobnega človeka, ki ni redno gibalno dejaven (1).

V študiji športna dejavnost Slovencev 2006 je avtor ugotovil, da je razmerje med nedejavnimi, občasno dejavnimi in redno dejavnimi 4:3:3, kar kaže na zmanjšanje deleža športno nedejavnih ter velikega povečanja redno (vsaj dvakrat na teden) dejavnih (5). Delež športno povsem nedejavnih (36 %) se je v zadnjih desetih letih znatno zmanjšal (6). V 90. letih so bile na štiri dejavne moške tri dejavne ženske, danes se ugotavlja spodbudna rast dejavnih žensk tako, da so se razlike v športni dejavnosti med spoloma zelo zmanjšale (5). 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 %), (7). Prav tako se več kot polovica žensk ukvarja z nizko, več kot polovica moških pa z visoko intenzivno vadbo (7). S starostjo pada športna dejavnost, pri čemer je pomembno poudariti, da se z leti prenehajo športno udeleževati v glavnem tisti, ki so neredni, redno dejavni pa nadaljujejo z dejavnim življenjskim slogom (5). Prav tako s starostjo pada intenzivnost športne dejavnosti (7). Povezanost izobrazbe in športne dejavnosti je mnogo manjša kot pred leti, zlasti v rekreativnem športu (5). Delež športno nedejavnih je veliko višji v skupinah s srednješolsko in osnovnošolsko izobrazbo kot v skupinah z višjo izobrazbo (7).

Najnovejša priporočila za zdravju koristno vadbo so mišljena z vidika intenzivnosti in trajanja vadbe. Pri ohranjanju in izboljšanju stopnje zdravja ima značilno vlogo že dejavnost, ki je manjša od aerobne vzdržljivosti, ki je potrebna za povečano sposobnost srčnožilnega sistema (8). Primerna mera ukvarjanja s športno dejavnostjo je od tri- do petkrat na teden od pol do ene ure (9). Za izboljšanje splošnega zdravstvenega

stanja ali za začetek vadbe zadostuje 30-minutna vadba, najmanj 3-krat tedensko s srčnim utripom 50–60 % maksimalnega srčnega utripa. Športna dejavnost ima zdravstveni pomen samo tedaj, kadar je primerno izbrana, prilagojena uporabniku in se redno izvaja vse življenje (10,11,12). Pri tem je potrebno poudariti, da je potrebno 4-tedensko vztrajanje v redni vadbi, da doživimo učinke redne športne vadbe (13). Redno, načrtno in pravilno ukvarjanje s športom krepi zdravje, ki je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe in gibanja na organizem človeka. Redna vadba pomembno vpliva na telesno komponento (izboljšanje kondicije in motorike) kakor tudi na osebno komponento (druženje in sodelovanje) ter psihično stanje (sprostitvev in umiritev), (11,14). Pomembno je zavedanje, da z gibalno dejavnostjo izboljšamo svoje psihofizične sposobnosti, ki pripeljejo tudi do večje delovne storilnosti.

Redno, sistematično in pravilno ukvarjanje s športom krepi zdravje, ki je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe in gibanja na organizem človeka. Tako gibalna dejavnost deluje v smislu ohranjanja mišične mase, ki omogoča delo, zmanjšuje možnost poškodb ter zmanjša incidenco zlomov (13). Mehanične obremenitve vplivajo na modeliranje kosti. Z redno športno dejavnostjo se zvišuje gostota kosti (15,13). Dokazana je pomembna vloga telesne vadbe v preprečevanju vrste kroničnih bolezni, ki so pogostejše v starejšem življenjskem obdobju, zlasti bolezni srca in ožilja ter sladkorne bolezni (1,13). Dejavniki ljudje imajo boljše uravnavanje zvišan krvni tlak (1), boljše duševno delujejo (nadzirajo oziroma obvladujejo stresna stanja), manj burno se odzivajo na mentalni stres s spremembami v srčno-žilnem sistemu in nevrohumoralno (1). Prav tako je ohranjanje in izboljšanje srčno-žilne in dihalne funkcije zelo pomemben cilj ukvarjanja z rekreativnim športom. V primerjavi z mirovanjem se med velikim telesnim naporom poraba kisika in metabolizem pospešita do 12-krat pri zdravih, netreniranih osebah, pri športnikih pa tudi več kot 20-krat (16).

Podjetje Hit je nedvomno eno najuspešnejših turističnih podjetij v Sloveniji in največji ponudnik igralniške in zabaviščne ponudbe pri nas. Hit je oblikoval zabavišni turizem (17), 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 zabava, igra in sprostitvev množic, zato mora zaznavati spremembe v povpraševanju, jih predvideti in se nanje čim hitreje odzvati (17). Tako naj bo v ospredju zaposlenega v tovrstni dejavnosti določena oblika gibalne dejavnosti

za zdravje in dobro počutje oz. rekreativni šport ali šport za vse, kot strokovno opredelimo to področje človekovega udejstvovanja, ki naj človeka spremlja od zgodnjega obdobja, skozi odraščanje, dejavno delovno dobo in vse do pozne starosti (9). Cilj raziskave je bil ugotoviti razlike v stresu in zdravstvenem stanju glede na pogostost ukvarjanja z gibalno dejavnostjo med zaposlenimi v Hitovi igralnici Park.

2 Metode

2.1 Vzorec anketirancev

Za uspešno trženje igralniške dejavnosti je pomembna konkurenčnost podjetja, ki jo lahko razvijajo zdrave, ustvarjalne zaposlene osebe. Le-te izžarevajo osebno zadovoljstvo in spoštljiv odnos do vse zahtevnejših gostov ter jih tako tudi privabljajo. Zdravje in osebno zadovoljstvo zaposlenih dviga delovni elan in zvišuje stopnjo delazmožnosti (11). V raziskavo smo povabili zaposlene v Hitovi igralnici Park, ker je največji igralniško zabaviščni center v Sloveniji. Svojo dejavnost imajo organizirano v štirih oddelkih, in sicer: oddelek igralnih miz, oddelek igralnih avtomatov, oddelek blagajniškega poslovanja in oddelek varnosti in recepcije. V raziskavo smo zajeli vse zaposlene v Hitovi igralnici Park. Prejeli smo 251 pravilno izpolnjenih vprašalnikov, kar je 80,9 % zaposlenih. Zaposleni, ki so sodelovali v raziskavi, so imeli od 1 do 40 let delovne dobe ($M = 12,22$; $SD = 9,11$). Zaposlene smo podrobno seznanili z namenom in s potekom raziskave. Vsi udeleženci raziskave so prostovoljno sodelovali, njihova anonimnost je bila zagotovljena.

2.2 Vzorec spremenljivk

Zaposlene v Hitovi igralnici Park smo izprašali v letu 2007 z anketnim vprašalnikom, ki je bil razdeljen na sledeča poglavja: socialno-demografski podatki, gibalna dejavnost, stres ter osebna ocena zdravstvenega stanja. Pred izpolnjevanjem smo zaposlene seznanili z namenom raziskave, vprašalniku pa so bila priložena navodila za izpolnjevanje. Zaposleni so individualno izpolnjevali anketni vprašalnik, v posebni sobi v Hitu.

2.3 Metode obdelave podatkov

Za statistično analizo podatkov smo uporabljali program SPSS – 15.0 za Windows. Uporabili smo naslednje statistične metode: CHI^2 za ugotavljanje razlik v pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo glede na spol in transformirano spremenljivko pogostosti stresa; CHI^2 za ugotavljanje razlik v

spremenljivkah zdravstvenega stanja glede na transformirano spremenljivko pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo; analizo Mult response za vsoto kombinacij frekvenc in standardna križanja spremenljivk zdravstvenega stanja s transformirano spremenljivko pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo. Anketiranci so lahko navajali več zdravstvenih težav. Zato smo pri vsaki spremenljivki zdravstvenega stanja ugotavljali vsoto frekvenc pojavljanja tako posamezne spremenljivke kot različne kombinacije posamezne spremenljivke z drugimi spremenljivkami zdravstvenega stanja. Spremenljivko pogostosti doživljanja stresa smo transformirali tako, da smo združili ljudi, ki nikoli ali zelo redko doživljajo stres, v skupino nikoli; ljudi, ki pogosto in vsak dan doživljajo stres, v skupino redno, ljudi, ki občasno doživljajo stres, pa v skupino občasno. Spremenljivko pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo smo preoblikovali tako, da smo združili ljudi, ki se z gibalno dejavnostjo ukvarjajo vsak dan in od 2- do 3-krat tedensko, v skupino redno; osebe, ki se z gibalno dejavnostjo ukvarjajo 1-krat tedensko in od 2- do 3-krat mesečno, smo združili v skupino občasno ter osebe, ki se z gibalno dejavnostjo ukvarjajo 1-krat mesečno in nikoli, smo združili v skupino nikoli gibalno dejavni. Statistično značilnost smo preverjali na ravni 5-odstotnega tveganja ($p = 0,05$).

3 Rezultati

V raziskavo je bilo vključenih 47,4 % moških in 52,6 % žensk. Anketiranci so bili stari od 18 do 58 let ($M = 34,86$; $SD = 9,09$). V starostni skupini do 30 let je bilo 76 (30,3 %) anketirancev, od tega 51 (38,6 %) žensk in 25 (30,3 %) moških; starih 31–40 let je bilo 118 (47 %) anketirancev, od tega 63 (47,7 %) žensk in 55 (47 %) moških. V starostni skupini 41–50 let je bilo 44 (17,5 %) anketirancev, od tega 16 (12,1 %) žensk in 28 (23,5 %) moških. V skupini starejših od 51 let je bilo 13 (5,2 %) anketirancev, od tega bili sta le 2 (1,5 %) ženski in 11 (5,2 %) moških. V starosti smo ugotovili statistično značilno razliko ($p = 0,000$) glede na spol. V skupini redno gibalno dejavnih ljudi je 31,8 % starih do 30 let, 45 % starih 31–40 let, 17,8 % starih 41–50 let ter 5,4 % starejših od 51 let. V skupini občasno gibalno dejavnih ljudi je 30,4 % starih do 30 let, 47,8 % starih 31–40 let, 15,2 % starih 41–50 let ter 6,5 % starejših od 51 let. V skupini gibalno povsem nedejavnih ljudi je 23,3 % starih do 30 let, 53,3 % starih 31–40 let, 23,3 % starih 41–50 let ter nič starejših od 51 let. V transformirani spremenljivki pogostosti ukvarjanja z

gibalno dejavnostjo nismo ugotovili statistično značilne razlike (kontingenčni koeficient = 0,121, $p = 0,716$) glede na starost.

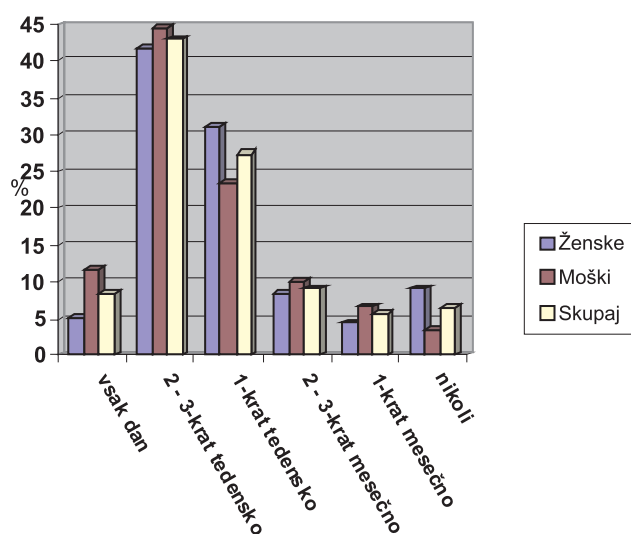
Izobrazbena struktura anketirancev je bila od pete do sedme stopnje izobrazbe. Peto stopnjo izobrazbe je imelo 75,7 % anketirancev, šesto stopnjo 14,3 % in sedmo stopnjo 10 % anketirancev. V skupini redno gibalno dejavnih ljudi ima 79,1 % anketirancev 5. stopnjo izobrazbe, 9,3 % ima 6. stopnjo izobrazbe ter 11,6 % 7. stopnjo izobrazbe. V skupini občasno gibalno dejavnih ljudi ima 70,7 % anketirancev 5. stopnjo izobrazbe, 19,6 % ima 6. stopnjo izobrazbe ter 9,8 % 7. stopnjo izobrazbe. V skupini gibalno povsem nedejavnih ljudi ima 76,7 % anketirancev 5. stopnjo izobrazbe, 20 % ima 6. stopnjo izobrazbe ter 3,3 % 7. stopnjo izobrazbe. V transformirani spremenljivki pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo nismo ugotovili statistično značilne razlike (kontingenčni koeficient = 0,164, $p = 0,141$) glede na izobrazbo.

Z gibalno dejavnostjo (Slika 1) se v Hitovi igralnici Park vsak dan ukvarja 21 anketirancev, od tega 7 žensk in 14 moških. Od 2- do 3-krat tedensko se z gibalno dejavnostjo ukvarja 108 anketirancev, od tega 55 žensk in 53 moških. 1-krat tedensko se z gibalno dejavnostjo ukvarja 69 anketirancev, od tega 41 žensk in 28 moških. Od 2- do 3-krat mesečno se z gibalno dejavnostjo ukvarja 23 anketirancev, od tega 11 žensk in 12 moških. 1-krat mesečno se ukvarja 14 anketirancev, od tega 6 žensk in 8 moških. Z gibalno dejavnostjo se sploh ne ukvarja 16 anketirancev, od

tega 12 žensk in 4 moški. V pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo nismo ugotovili statistično značilne razlike (kontingenčni koeficient = 0,181, $p = 0,131$) glede na spol.

V skupino redno gibalno dejavnih ljudi smo združili vse anketirance, ki se z gibalno dejavnostjo ukvarjajo vsak dan in od 2- do 3-krat tedensko; le-teh je 51,4 %, med njimi je 47,0 % žensk in 56,3 % moških. V skupino občasno gibalno dejavnih smo združili anketirance, ki se z gibalno dejavnostjo ukvarjajo 1-krat tedensko in od 2- do 3-krat mesečno. Le-teh je 36,7 %, med njimi 39,4 % žensk in 33,6 % moških. V skupino gibalno povsem nedejavnih smo združili anketirance, ki se z gibalno dejavnostjo ukvarjajo 1-krat mesečno in nikoli. Le-teh je 12,0 %, med njimi 13,6 % žensk in 10,1 % moških.

V skupino redno doživljanje stresa smo združili anketirance, ki doživljajo stres vsak dan in pogosto; le-teh je 16,7 %. V skupino občasno doživljanje stresa smo združili anketirance, ki doživljajo stres občasno; le-teh je 45,8 %. V skupino nikoli ne doživljajo stresa smo združili anketirance, ki stres doživljajo redko in tiste, ki stresa nikoli ne doživljajo. Le-teh je 37,5 %. V skupini redno gibalno dejavnih ljudi 54,3 % anketirancev nikoli ne doživlja stresa, 51,3 % anketirancev občasno ter 45,2 % redno doživlja stres. V skupini občasno gibalno dejavnih 39,4 % anketirancev nikoli ne doživlja stresa, 33,9 % anketirancev občasno doživlja stres ter 38,1 % redno doživlja stres. V skupini gibalno povsem nedejavnih 6,4 % anketirancev nikoli ne doživlja stresa,



Slika 1. Pogostost ukvarjanja z gibalno dejavnostjo.
Figure 1. Frequencies of sports activity.

14,8 % anketirancev občasno doživlja stres ter 16,7 % redno doživlja stres. V transformirani spremenljivki pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo nismo ugotovili statistično značilne razlike (kontingenčni koeficient = 0,138, $p = 0,298$) glede na transformirano spremenljivko stres.

V vplivu športne dejavnosti na počutje na delovnem mestu smo glede na transformirano spremenljivko pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo ugotovili, da redno gibalno dejavni anketiranci navajajo, da v 82,9 % lažje opravljajo delo. Občasno gibalno dejavni ljudje navajajo, da v 72,8 % lažje opravljajo delo.

V osebni oceni zdravstvenega stanja smo (Tabela 1) ugotovili statistično značilno razliko (kontingenčni koeficient = 0,241, $p = 0,017$) glede na transformirano spremenljivko gibalne dejavnosti. Redno gibalno dejavni ljudje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje kot odlično (24,8 %) in dobro (70,5 %). Občasno gibalno dejavni ljudje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje kot dobro (78,3 %) in odlično (17,4 %). Ljudje, ki niso gibalno dejavni, pa kot dobro (73,3 %) in slabo (13,3 %).

V primerjavi zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti smo (Tabela 2) ugotovili statistično značilno razliko (kontingenčni koeficient = 0,305, $p = 0,000$) glede na transformirano spremenljivko gibalne dejavnosti. Redno gibalno dejavni ljudje ocenjujejo, da je njihovo zdravstveno stanje v primerjavi z drugimi enake starosti nekoliko boljše (41,9 %) in enako (30,2 %). Občasno gibalno dejavni ljudje ocenjujejo, da je njihovo zdravstveno stanje v primerjavi z drugimi enake starosti enako (55,4 %) in nekoliko boljše (31,5 %). Ljudje, ki niso gibalno dejavni, pa kot enako (66,7 %) in nekaj boljše (23,3 %).

Z analizo Mult response smo vsoto kombinacij frekvenc spremenljivk zdravstvenega stanja križali s transformirano spremenljivko pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo (Tabela 10). V zdravstvenem stanju smo (Tabela 3) ugotovili statistično značilno razliko (kontingenčni koeficient = 0,737, $p = 0,034$) glede na transformirano gibalno dejavnost. Med ljudmi, ki se z gibalno dejavnostjo ne ukvarjajo, jih je 26 navedlo druge težave v zdravstvenem stanju, kot so bile navedene v vprašalniku; 58 gibalno nedejavnih ljudi je navedlo utrujenost, 39 ljudi bolečine v križu, 32 bolečine v vratu, 30 glavobol, 24 nespečnost. Med občasno gibalno dejavnimi ljudmi jih je 11 navedlo druge težave v zdravstvenem stanju, kot so bile navedene v vprašalniku; 44 občasno gibalno dejavnih ljudi je navedlo utrujenost, 32 bolečine v križu, 29 glavobol, 23 bolečine v vratu. Med redno gibalno dejavnimi je le 1 človek navedel druge težave v zdravstvenem stanju, kot so bile navedene v vprašalniku. Osemnajst redno gibalno dejavnih anketirancev je navedlo utrujenost, 15 bolečine v vratu in 15 glavobol.

4 Razpravljanje in zaključek

Ugotovili smo, da je med zaposlenimi v Hitovi igralnici Park 47 % žensk in 56,7 % moških redno gibalno dejavnih. V pogostosti ukvarjanja z gibalno dejavnostjo nismo ugotovili statistično značilne razlike ($p = 0,131$) glede na spol. Med redno gibalno dejavnimi kar 54,3 % anketirancev nikoli ne doživlja stresa, kar presenetljivo potrjuje, da nismo ugotovili statistične razlike med gibalno dejavnostjo in doživljanjem

Tabela 1. Osebna ocena zdravstvenega stanja glede na transformirano gibalno dejavnost.

Table 1. Own estimate state of health by transformable sports activity.

Osebna ocena zdravstvenega stanja / Own estimate state of health	Transformirana gibalna dejavnost / Transformable sports activity			
	Redno/Always	Občasno/Sometimes	Nikoli/Never	Skupaj/Total
Odlično / Excellent	24,8 %	17,4 %	6,7 %	19,9 %
Dobro / Good	70,5 %	78,3 %	73,3 %	73,7 %
Slabo / Worse	2,3 %	3,3 %	13,3 %	4,0 %
Ne vem / I do not know.	2,3 %	1,1 %	6,7 %	2,4 %
Skupaj / Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
Osebna ocena zdravstvenega stanja / Own estimate state of health			CC	Pom. / Sig.
			0,241	0,017

Legenda: CC kontingenčni koeficient; p – stopnja pomembnosti razlik: $p = 0,05$.

Tabela 2. Osebna primerjava zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti glede na transformirano gibalno dejavnost.

Table 2. Comparative own state of health with another the same age by transformable sports activity.

Primerjava zdravstvenega stanja z drugimi / Comparative own state of health with another	Transformirana gibalna dejavnost / Transformable sports activity			
	Redno / Always	Občasno / Sometimes	Nikoli / Never	Skupaj / Total
Veliko boljše / The best	23,3 %	8,7 %	3,3 %	15,5 %
Nekaj boljše / Better	41,9 %	31,5 %	23,3 %	35,9 %
Enako / The same	30,2 %	55,4 %	66,7 %	43,8 %
Nekaj slabše / Worse	4,7 %	4,3 %	6,7 %	4,8 %
Dosti slabše / The worst	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
Primerjava zdravstvenega stanja z drugimi / Comparative own state of health with another			CC	Pom. / Sig.
			0,305	0,000

Legenda: CC kontingenčni koeficient; p – stopnja pomembnosti razlik: p = 0,05.

Tabela 3. Frekvence zdravstvenega stanja glede na transformirano gibalno dejavnost.

Table 3. Frequencies of state of health by transformable sports activity.

Zdravstveno stanje / State of health	Skupaj / Total	Transformirana gibalna dejavnost / Transformable sports activity		
		Redno / Always	Občasno / Sometimes	Nikoli / Never
Bolečine v vratu / Pain in the neck	67	12	23	32
Bolečine v križu / Pain in the loin	86	15	32	39
Holesterol / Cholesterol	23	5	13	5
Nespečnost / Insomnia	44	6	14	24
Utrujenost / Tiredness	120	18	44	58
Tiščanje v prsih / Pressure in the thorax	10	3	4	3
Neredno bitje srca / Irregularly pulsation	11	2	1	8
Bolečine v drugih sklepih/Pain in the other joints	31	3	8	20
Nemir / Disquiet	35	9	8	18
Napadi kašlja / A fit of coughing	12	1	8	3
Otekanje nog / Swollen legs	33	6	13	14
Alergije / Allergy	12	3	2	7
Zaprtje / Constipation	14	3	6	5
Glavobol / Headache	74	15	29	30
Depresija / Depression	11	3	3	5
Vrtoglavica / Vertigo	28	7	11	10
Drugo / Other	38	1	11	26
Zdravstveno stanje / State of health			CC	Pom. / Sig.
			0,737	0,034

Legenda: CC kontingenčni koeficient; p – stopnja pomembnosti razlik: p = 0,05.

stresa, čeprav ugotavljajo, da ljudje, ki se redno gibljejo, vzdržujejo razmeroma visoko raven telesne pripravljenosti in so manj občutljivi na negativne posledice stresa (18). Šport nam omogoča boljše spoznati sebe in svoje telo. Zato lahko izboljšamo svoje psihofizične sposobnosti, ki privedejo tudi do večje delovne in intelektualne storilnosti (14). Športna dejavnost koristno vpliva tudi na povečanje splošne storilnosti in s tem učinkovitosti pri delu (19). Ugotovili smo, da kar 82,9 % anketirancev meni, da zaradi redne gibalne dejavnosti lažje opravljajo delo ($p = 0,000$). Dozdajšnja spoznanja kažejo, da se velik del zaposlenih zaveda pomembnosti športne dejavnosti (11). Dejstvo je, da se bo zdrav delavec na zdravem delovnem mestu dobro počutil celotno delovno obdobje, manj bo utrujen zaradi dela in posledično bo bolj količinsko in kakovostno produktiven (20,21,22).

Gotovo je na tem mestu treba poudariti, da je najpomembnejše, ko se človek zaposli, da v svoj delovni čas čim prej vgradi tudi telesno dejavnost (21,22). Tako pridobijo zaposleni, ker so bolj pri močeh, so bolj zdravi in učinkoviti pri delu, kakor tudi delodajalci, saj je manj bolniških izostankov. Redna gibalna dejavnost povečuje »telesno« delovno sposobnost. Pomeni sposobnost organizma, da brez pretirane utrujenosti uspešno opravlja vsakodnevno zmerno ali težje delo, uspešno rešuje nepredvidljive situacije in uživa v dejavnostih prostega časa (10). Zdravi ljudje pomenijo za delovno organizacijo boljše delovno storilnost (14). Zato je pomembno spodbujati zdrav življenjski slog in ozaveščati ljudi o lastni odgovornosti za svoje zdravje in počutje.

V povezanosti med osebno oceno zdravstvenega stanja in pogostostjo ukvarjanja s športno dejavnostjo smo ugotovili statistično značilno razliko ($p = 0,017$). Redno gibalno dejavni ljudje pogosteje bolje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje kot neredno gibalno dejavni ljudje. Športna dejavnost ima zelo velik vpliv na zdravje, česar se zaradi doživetih pozitivnih učinkov športne vadbe še posebej zavedajo redno športno dejavni ljudje (12). Sila (23) ugotavlja stabilno in nekoliko pozitivno usmerjenost v osebni oceni zdravja ter dodaja, da dekleta in ženske nekoliko bolj kritično ocenjujejo svoje zdravje kot pripadniki moškega spola. Prav tako ugotavlja, da se s staranjem zmanjšuje zadovoljstvo s svojim zdravjem (23). Pri primerjavi zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti smo glede na pogostost ukvarjanja z gibalno dejavnostjo ugotovili statistično značilno razliko ($p = 0,000$). Redno gibalno dejavni ljudje pogosteje veliko bolje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje v

primerjavi z drugimi enake starosti. Neredno gibalno dejavni ljudje pa svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot enako v primerjavi z drugimi enake starosti. Prav tako smo ugotovili, da med zaposlenimi prevladujejo tisti, ki so svoje zdravstveno stanje ocenili kot dobro (73,7 %). Med redno gibalno dejavnimi anketiranimi je le-teh 43,8 %. Tudi Sila (24) je v raziskavi, v kateri je ugotavljal povezavo med zdravstvenim stanjem in športno dejavnostjo odraslih prebivalcev Slovenije, ugotovil visoko povezanost, saj tisti, ki so športno dejavni, tudi svoje zdravje ocenjujejo višje od športno manj dejavnih ali nedejavnih. Veliko povezanost je ugotovil tudi med pogostostjo športne dejavnosti in skrbjo za zdravje. Bolj so ljudje športno dejavni, večjo skrb posvečajo zdravju in nasprotno. Izsledki raziskav v Sloveniji kažejo, da se s športno rekreacijo ukvarjajo predvsem zdravi ljudje (1). To velja za vse starostne skupine in še zlasti za stare. Število telesno dejavnih žensk je manjše od števila moških, hkrati pa je število »bolnih« žensk kar dvakrat večje od števila »bolnih« moških (14). Vsekakor lahko predvidevamo, da zdravi ljudje pomenijo za državo in organizacije, v katerih delajo, gospodarsko korist: boljše delovno storilnost, manj bolniških izostankov in manjše stroške zdravstvenega zavarovanja zaposlenih in starejših. V tem je tudi razlog, da veliko držav in podjetij precej vlaga v preventivne programe za boljše zdravje. Po pravilu sta v take programe vključeni gibalna in športna dejavnost (14).

Športna dejavnost pomeni najboljšo naložbo v zdravje in s tem v ravnovesje telesa (h kateremu strmimo). Je osnovna človekova potreba, ki jo kaže že dojenček (3). Mlinarjeva (10) ugotavlja, da so motivi za športno dejavnost značilni za redno športno dejavne ljudi in so povezani z determinanto osebne motivacije (dober občutek, ko nekaj narediš zase in želja po gibanju), determinanto krepitve zdravja (krepitev zdravja in ohranjanje kondicije) in determinanto socialnih stikov (druženje). Vplivi, ki jih doživijo ljudje po športni vadbi, so zlasti boljše razpoloženje in večja gibljivost. Redno športno dejavni ljudje doživljajo pozitivne vplive športa na determinanto razpoloženja in determinanto krepitve zdravja. Ti determinanti vpliva športne vadbe na posameznika mogoče predstavljata najpomembnejšo pozitivno izkušnjo, ki spodbuja lastno dejavnost in motivacijo za redno športno dejavnost. Izkazan je odnos med neredno športno dejavnimi in pasivnim načinom življenja ter redno športno dejavnimi in dejavnim načinom življenja (10). Tisti, ki živi zdrav življenjski slog, išče vzroke za porušeno ravnovesje v sebi in jih redno odpravlja (25).

Ugotovili smo, da so zaposleni v Hitovi igralnici Park, ki so redno gibalno dejavni, navedli najmanj zdravstvenih težav v osebnem počutju. Med občasno gibalno dejavnimi in gibalno nedejavnimi smo ugotovili pogosto utrujenost, bolečine v križu, bolečine v vratu ter glavobol. Posameznik oziroma vsi ljudje morajo biti usposobljeni za doseganje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ob tem tudi za spreminjanje oziroma prilagajanje okolja, za skupne cilje (26).

Za zdravje, nemara osrednjo temo našega življenja, se odloča vsak sam. Poznati, znati, ne pomeni vedno tudi tako ravnati. Mnogi vedo, pa se vendar kar tako prepustijo toku vsakdanjika z izgovorom »trenutno nimam časa« (26). Ta tako pogost izgovor nas pelje prav tja, kamor ne bi radi prišli: v bolezen, duhovno in telesno utrujenost, neučinkovitost. Pomembno se je zavedati, da sta dejavno oblikovan življenjski slog in redno gibanje pomembna varovalna dejavnika zdravja (27). 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 (28). Potreben bo bistven premik k bolj zdravemu življenjskemu slogu, ki vključuje več telesne dejavnosti, uravnoteženega prehranjevanja in čustvenega sproščanja (27). Nasploh bo potreben prehod od izključne skrbi za bolezniniki k večji skrbi in odgovornosti posameznika, širše družbene skupnosti kot zdravstvenega varstva za zdravje. Pri tem je potrebno poudariti, da je za posameznikovo celovito zdravje odgovoren vsak sam.

Literatura

1. Fras Z. Predpisovanje telesne aktivnosti za preprečevanje boleznin srca in ožilja. *Zdrav Var* 2002; 41: 27-34.
2. Tušak M. Nekateri psihološki problemi ukvarjanja s športno rekreacijo. In: Berčič H, editor. Zbornik 3. Slovenski kongres športne rekreacije. Otočec: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo, 2003: 64-65.
3. Pišot R, Juriševič M, Završnik J. Gibalno/športna aktivnost za zdravje ter samopodoba otrok in mladostnikov ter njihov vpliv na spremembe vedenjskega sloga. In: Berčič H editor. Zbornik 3. Slovenski kongres športne rekreacije. Otočec: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo, 2003: 48-53.
4. Fras Z, Zaletel Kragelj L, Mavčec Zakotnik J. Zdravstveni vidik gibanja – športne aktivnosti prebivalstva Slovenije. V H. Berčič (Ur.), *Zbornik 3. Slovenski kongres športne rekreacije* (str. 54-63). Otočec: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo. 2003.
5. Sila B. Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev. *Šport* 2007; 55/Priloga (3): 3-11.
6. Doupona Topič M, Sila B. Oblike in načini športne aktivnosti in povezavi s socialno stratifikacijo. *Šport* 2007; 55/Priloga (3): 12-6.
7. Starc G, Sila B. Ura športa na dan prežene vse težave stran: tedenska športna dejavnost odraslih v Sloveniji. *Šport* 2007; 55/Priloga (3): 27-36.
8. Karpljuk D, Videmšek M. The influence of an experimental endurance training programme on the heart rate values of 11 years old boys. In: Strojnik V, Ušaj A, editors. *Proceedings I. 6. sports kinetics conference. Theories of human motor performance and their reflections in practice*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 1999: 195-7.
9. Karpljuk D, Hadžič V, Dervišević E, Rešetar V, Debevc U, Videmšek M. Spremembe krvnega sladkorja pri diabetikih tipa 2 pod vplivom hoje in nekatera izhodišča vadbe za zdravje. *Šport* 2004; 52 Suppl 1: 37-43.
10. Mlinar S. Športna dejavnost in življenjski slog medicinskih sester. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007.
11. Bilban M. Promocija zdravja in njene možnosti za zniževanje bolniškega staleža. Delo in varnost 2002; 47: 308-14.
12. Karpljuk D, Dervišević E, Videmšek M, Štihec J, Horvat A, Kondrič M. Spremembe krvnega sladkorja pri diabetikih tip 2, po opravljenem testu hoje na 2 km. In: Berčič H, editor. Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije. Terme Čatež: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 4. slovenskega kongresa športne rekreacije, 2003: 184-97.
13. Mišigoj Duraković M. Telesna vadba in zdravje. Znanstveni dokazi, stališča in priporočila zveze društev športnih pedagogov Slovenije: Fakulteta za šport: Zavod za šport Slovenije: Zagreb: Kineziološka fakulteta, 2003.
14. Karpljuk D, Videmšek M, Rožman F, Suhadolnik G. Učinek eksperimentalnega programa vadbe na vzdržljivostne potencialne pri 11-letnih učencih in učenkah. *Šport* 2000; 48: 69-78.
15. Pišot R, Završnik J. Vsebine gibalne/športne dejavnosti kot dejavnik celostnega razvoja in izobraževanja otrok, mladostnikov in odraslih. In: Zaletel-Kragelj L, Fras Z, Maučec-Zakotnik J, editors. Tvegana vedenja povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. II. Tvegana vedenja. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2004: 55-60.
16. Karpljuk D. Učinek eksperimentalnega programa vadbe na razvoj vzdržljivosti pri učenkah in učencih v zgodnjem pubertetnem obdobju. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za šport, 1999.
17. Pridobljeno s spletne strani: <http://evropa.gov.si/publikacije/evrobitlen>.
18. Tomori M. Duševne koristi telesne dejavnosti. In: Turk J, editor. Lepota gibanja. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2000: 60-70.
19. Cecić-Erpič S. Konec vrhunske športne kariere in napoved prilagoditve na pošportno življenje. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 2000.
20. Berčič H. Kakovostno staranje je tesno povezano z rednim gibanjem in športno rekreativnim udejstvovanjem. In: Berčič H, editor. Šport starejših za danes in jutri: Strokovni posvet. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, Odbor za šport, 2005: 5-11.
21. Bilban M. Analiza varnosti v življenjskem okolju. In: Smrkolj V, Komadina R, editors. Gerontološka travmatologija. Celje: Grafika Gracer, 2004: 289-94.
22. Cox RAF, Edwards FC, Palmer K. Fitness for work: the medical aspects. Oxford: Oxford University Press, 2000.

23. Sila B. Povezanost športne aktivnosti in nekaterih socialno-demografskih značilnosti s subjektivno oceno zdravstvenega stanja. Šport 2008; 56/Priloga, (3-4): 33-7.
24. Sila B. Subjektivna ocena zdravstvenega stanja v povezavi s pogostostjo športne aktivnosti. In: Berčič H, editor. Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano. Radenci: Mednarodna konferenca ohranimo zdravje. Slovenija, 2002: 147-52.
25. Mlinar S, Karpljuk D, Videmšek M, Štihec J. Športna dejavnost. In: Mlinar S, Karpljuk D, Videmšek M, Štihec J, editors. Športna dejavnost medicinskih sester. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008: 98-143.
26. Berčič H. Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. V: Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije. Rogla: 2001: 9-20.
27. Doupona-Topič M, Cveblar G, Matoh J. Gibalna (športna) dejavnost – »recept za zdravo življenje«. In: Berčič H, editor. Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano. Radenci: Mednarodna konferenca ohranimo zdravje. Slovenija, 2002: 78-81.
28. Berčič H. Odmevna mednarodna konferenca »Dnevi Turistica-Encuentras 2004« v Portorožu. Šport 2004; 52: 55-6.