

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

KATJA FARČNIK

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna rekreacija

GIBALNE NAVADE ČLANOV KABINSKEGA OSEBJA LETAL

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg

RECENZENTKA

doc. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih

KONZULTANTKA

asist. dr. Marta Bon, prof. šp. vzg.

Avtorica dela

KATJA FARČNIK

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici doc. dr. Maji Pori za vso strokovno pomoč, nasvete in usmerjanje pri nastajanju mojega diplomskega dela. Zahvaljujem se ji za čas, ki mi ga je namenila.

Zahvalila bi se tudi doc. dr. Tanji Kajtni za pomoč in hitro obdelavo mojega diplomskega dela.

Zahvala velja tudi dr. Marti Bon za vso spodbudo ter pomoč, ki mi jo je nudila v zadnjem obdobju nastajanja naloge.

Posebna zahvala gre mojim staršem in bratu, ki so me v času študija neprestano bodrili, pomagali in me finančno podpirali.

Zahvala gre tudi mojemu fantu Janu, ki je ves čas verjel vame, me spodbujal in me vseskozi podpiral.

Zahvaljujem se tudi podjetju Adria Airways in vsem zaposlenim, ki so izpolnili anketo in mi omogočili pisanje diplomske naloge.

Ključne besede: gibanje, zdravje, stres, Adria Airways, kabinsko osebje

GIBALNE NAVADE ČLANOV KABINSKEGA OSEBJA LETAL

Katja Farčnik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Število strani: 62; število tabel: 4; število slik: 22; število virov: 86; število prilog: 2.

IZVLEČEK

V diplomskem delu obravnavamo gibalne navade članov kabinskega osebja letal (v tej besedni zvezi so zajeti tako pripadniki moškega kot pripadnice ženskega spola). Gre za poklic, ki vsebuje dokaj stroge zahteve tako po morfoloških značilnostih in kot dobri psihofizični pripravljenosti. Analizirali smo gibalne navade in subjektivno oceno zdravja. Raziskavo smo izvedli s pomočjo ankete, ki so jo izpolnjevali člani kabinskega osebja v Adrii Airways, d. d. V raziskavo je bilo zajetih 76 zaposlenih, od tega 19,7 % moških in 80,3 % žensk. Stari so bili od 20 do 55 let ($30,3 \pm 9,9$). Ugotovljeno je bilo, da ima največ anketiranih (75 %) končano štiriletno srednjo šolo. Glede na vrsto delovnega razmerja je največ študentov (57,9 %), za nedoločen čas pa jih je zaposlenih 35,5 %.

Rezultati raziskave kažejo, da se anketirani v prostem času največ ukvarjajo s športno rekreacijo; najbolj priljubljena oblika je hoja. Manj kot 4 % se jih udeležuje pristočasnih aktivnosti delodajalca. Večina (38,2 %) se jih s športno rekreativno dejavnostjo ukvarja vsaj 2-krat tedensko. Večina (77,6 %) jih ocenjuje svoje zdravje kot dobro, le 6,6 % ocenjuje, da so pogosto pod stresom. Največji odstotek (46,1 %) anketirancev kot vrsto zdravstvenih težav navaja utrujenost, sledijo bolečine v križu (34,2 %) in bolečine v vratu (30,3 %). Med mnenjem anketiranih o povezanosti ukvarjanja s športom in oceno zdravstvenega stanja ni statistično pomembne povezanosti, ravno tako nismo ugotovili statistično pomembne povezanosti med pogostostjo ukvarjanja s športno rekreativnimi dejavnostmi in z oceno stopnje stresa. Glede na poznavanje narave dela, bi članom kabinskega osebja letal priporočali bolj kompleksno in preventivno usmerjeno telesno vadbo (preventiva pred bolečinami v križu, več vaj za moč, stabilizacijo trupa in gibljivost). Lahko bi sklepali, da bi še boljše gibalne navade prinesle še bolj zdrave in uspešne zaposlene člane kabinskega osebja.

Keywords:

Katja Farčnik

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012

Pages: 62; tables: 4; illustration: 22; quotes: 86; appendix: 2.

ABSTRACT

This thesis deals with exercising habits of airplane cabin staff (this refers both to men and women alike). This profession is subject to rather stringent requirements both from the morphological specifications as well as good psychophysical condition. The exercising habits as well as the individual assessments have been analyzed. The research has been carried out by way of an opinion poll among cabin staff of Adria Airways d.d.. The research involved 76 employees, out of them 19.7 % male and 80.3 % female. Their age has been between 20 and 55 years (30.3 ± 9.9). It has been established that most of the respondents (75 %) have completed a four-year secondary school. Regarding the employment type most of the staff are students (57.9 %), while only 35.5 % of the staff are employed on a regular full-time basis.

The results of the research show that in their spare time the respondents mostly practice recreational sports; the most popular type being walking. Less than 4 % take part in spare time activities provided by the employer. The majority (38.2 %) practice sport at least two times a week. Most of them (77.6 %) estimate their health as good, only 6.6 % state that they are often under stress. The largest share (46,1 %) of the respondents state fatigue as type of their health problems followed by pain in the back (34.2 %) and pain in the neck (30.3 %). Regarding their opinion about the correlation between exercising and the assessment of their health condition there is no statistically significant correlation, while at the same time no statistically significant correlation has been established between the frequency of practicing sport and the assessment of the stress level. While having a profound knowledge of the nature of the job the cabin staff is recommended to focus more on complex and preventive physical exercise (prevention against pain in the back, more exercise for strength, stabilisation of the thorax and flexibility). It can be deduced that better exercising habits could result in healthier and more successful cabin crew members.

KAZALO

KAZALO	6
1. UVOD	6
1.1 GIBALNE NAVADE	8
1.2 KAJ JE TELESNA DEJAVNOST	8
1.3 KAJ JE ŠPORTNA DEJAVNOST	8
1.4 ŠPORTNO REKREATIVNA DEJAVNOST	9
1.4.1 Športnorekreativna dejavnost Slovencev	10
1.4.2 Športnorekreativna dejavnost v svetu.....	11
1.5 POZITIVNI UČINKI TELESNE (GIBALNE) DEJAVNOSTI	13
1.6 KAJ JE ZDRAVJE.....	14
1.7 GIBALNE NAVADE NA DELOVNEM MESTU	16
1.7.1 Stres na delovnem mestu.....	19
1.7.2 Prosti čas	21
1.8 PREDSTAVITEV PODJETJA ADRIA AIRWAYS, D. D.	22
1.8.2 Člani kabinskega osebja	23
1.9 CILJI IN HIPOTEZE	25
1.9.1 Cilji.....	25
1.9.2 Hipoteze	25
2. METODE DE LA.....	26
2.1 PREIZKUŠANCI	26
2.2 PRIPOMOČKI	26
2.3 POSTOPEK.....	26
3. REZULTATI.....	27
3.1 KAKOVOST ŽIVLJENJA	27
3.2 GIBALNE DEJAVNOSTI.....	29
3.3 ČAS, PORABLJEN ZA SEDENJE	38
3.4 ZDRAVSTVENO STANJE.....	39
3.5 POVEZAVE MED POSAMEZNI MI SPREMENLJIVKAMI KAKOVOSTI ŽIVLJENJA, GIBALNE DEJAVNOSTI IN ŠPORTA TER ZDRAVSTVENEGA STANJA	44
4. RAZPRAVA	47
5. SKLEP.....	51
6. VIRI.....	53
7. PRILOGE	58

1. UVOD

Športna rekreacija in zdravje sta tesno povezana. Da je zdravje naše največje bogastvo, se zaveda vedno več ljudi po vsem svetu. Zdravje je, kot navajajo Doupona Topič, Cvelbar in Matoh (2002), nezamenljiv osebni vir pri ustvarjanju življenjskih razmer in eden najbolj prepričljivih ter celostnih kazalcev rezultatov kakovosti življenja. Vedno bolj pa v življenju posameznika izstopa tudi zavedanje o pozitivnih učinkih športne aktivnosti na zdravje v vsakem življenjskem obdobju.

Prehiter, nezdrav način življenja, z minimalno telesno aktivnostjo in nezdravim prehranjevanjem je začel posegati v naše življenje globlje, kot smo pričakovali. Pori, Bednarik in Kolenc (2008) navajajo, da je odgovor na to uravnotežen zdrav način življenja, katerega del je aktivno preživljanje prostega časa. Danes je treba biti športno aktiven zaradi uravnoteženja vsakodnevne telesne neaktivnosti oziroma premajhne telesne aktivnosti, ki bi imela pozitivne učinke na zdravje. Velika vrednost gibanja je namreč v učinkovanju na zdravje ljudi. Ugodne posledice redne športne aktivnosti se kažejo tako v izboljšanju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, v ohranjanju primerne telesne teže, v zadovoljstvu s seboj kot v zadovoljevanju želje po socializaciji.

Aktivni življenjski slog ne pomeni le manjše možnosti za zbolevanje in umrljivost za boleznimi srca in žilja, pač pa pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja. Pomembno je tudi zavedanje, da predstavlja varovalni dejavnik za zdravje le redna telesna dejavnost. Ta ščiti pred večino kroničnih nalezljivih bolezni, predvsem pred boleznimi srca in žilja (ateroskleroza z zapleti, zvišanim arterijskim krvnim tlakom, možgansko kapjo itd.), od inzulina neodvisno sladkorno boleznijo, osteoporozo, depresijo in nekaterimi vrstami rakov (karcinomom debelega črevesa, prostate, pljuč, dojke). Redno gibanje varuje zdravje ljudi v vseh starostnih skupinah (SZO, 2000). Športna rekreacija bi morala biti s svojimi organizacijskimi oblikami (gibalne dejavnosti med delom, športna tekmovanja ...) sestavni del vsakega delovnega okolja (Berčič, 1997).

Športna rekreacija je poiskala in našla svoje mesto med ljudmi in veliko teoretikov se je ukvarjalo z njenim pomenom, definicijo in sploh pravim izrazom. Več avtorjev (Berčič, 2003) govori o »športu množic« oziroma o »športu za vse«, za katerega je značilno, da je namenjen kar največjemu številu prebivalstva oziroma najširšim množicam.

Športno vadbo štejemo za integralni del tega, čemur rečemo kakovost življenja, saj sodi med osnovne biološke potrebe človeka. Tako ne more biti zgolj pravica ali privilegij nekaterih, temveč mora biti dostopna vsem, ne glede na spol, starost, izobrazbo ... (Ambrožič, 2001). Športna rekreacija danes ni več le okras ali razkošje življenja, temveč njegova nujna sestavina (Doupona Topič in Sila, 2007). Kot je zapisala Pori (2008) da je bistvo športne rekreacije ukvarjanje s športom. Bistvo je v veselju, sreči in zadovoljstvu, ki ga gibanje prinaša. Bistvo je v zadovoljstvu s samim seboj, pa naj bo vzrok zadovoljstvo zaradi boljše telesne

pripravljenosti, dobro počutje ob doseganju cilja z lastnim telesnim naporom, boljše samopodoba ali pa le skladno razvito telo in lepša zunanost. Bistvo je torej v pozitivnih učinkih gibanja na človeka kot celoto.

Vse več ljudem v Sloveniji je športna rekreacija postala pomembna kategorija kakovostnega preživljanja prostega časa, na kar kaže tudi podatek, da je športno neaktivnih le 37 % in da se ljudje zavedajo pomena gibalne aktivnosti na svoje zdravje. Ljudje imajo bolj pozitiven odnos do gibanja kot v preteklosti, bolj so seznanjeni s pozitivnimi učinki športne aktivnosti in se verjetno lažje odločajo zanjo (Pori in Sila, 2009).

Seznam športno rekreativnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo odrasli Slovenci, je dolg in raznolik. Že dolgo let so hoja (sprehodi), plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje in planinarjenje na vodilnih mestih priljubljenosti (Pori in Sila, 2009).

Res je, da se lahko s športom ukvarjamo tekmovalno ali rekreativno, sami ali z drugimi, neorganizirano ali organizirano... (Ambrožič, 2001). Vendar pa na področju športne rekreacije strokovnjaki najbolj cenijo redno in organizirano udejstvovanje, saj gre pri tem za strokovno načrtovano in vodeno vadbo (Berčič, 2001). Vaditi pod vodstvom strokovnjaka pomaga lažje in hitreje doseči zadane cilje z najmanjšo možnostjo poškodb (Pori in Sila, 2009). Enakega mnenja so tudi Pori, Bednarik, Kolenc (2008), ki pravijo, da se je treba zavedati, da so strokovno vodeni programi kakovostnejši in zagotavljajo redno aktivnost (ki je z vidika koristnosti za zdravje najbolj zaželena).

Počutje in zadovoljstvo na delovnem mestu imata velik vpliv na kvalitetno delo. Odrasli preživijo na delu vsaj eno tretjino svojega življenja, zato je delo oziroma delovno mesto izjemno pomembno za njihovo zdravje. Delovno okolje je eno pomembnejših življenjskih okolij in, kot pravi Berčič (2005), vsestransko vlaganje v boljše delovne pogoje vodi k boljšemu zdravju zaposlenih (vključno z gibalno/športnimi programi) ter posledično tudi k večji produktivnosti posameznika in podjetja v celoti. Promocija zdravja na delovnem mestu je tako skupni interes delodajalcev in delavcev (Stergar 2005).

Zaradi specifičnosti delovnega časa in pogojev dela smo se odločili raziskavo izvajati med člani kabinskega osebja na letalu slovenskega letalskega prevoznika Adrie Airways. Za opravljanje tega poklica morajo kandidati, poleg ostalega, izpolnjevati tudi določene zdravstvene kriterije (Uradni list RS, št. 72/02, 62/08, in 7/09), ki so navedeni v Pravilniku o licenciranju članov kabinskega osebja. Za izdajo zdravniških potrdil (MC Medical Certificate) je Ministrstvo za promet RS pooblastilo določeno število zdravnikov, ki so pristojni za izdajanje omenjenih certifikatov. Kabinsko osebje ima zelo razgiban delovni čas - podnevi, ponoči, vse dni v tednu. Zaradi pogojev dela morajo stevardi in stevardese ohranjati tudi dobro telesno pripravljenost. Osebje mora paziti na prehrano (možne zastrupitve) in seveda počitek. Iz naštetega izhaja, da je to skupina ljudi, pri katerih je skrb za zdravje in dobro kondicijo nujno potrebna.

Raziskavo smo se odločili izvajati pri kabinskem osebju, ki je v delovnem razmerju, in pri tistih, ki z delodajalcem sodelujejo na drugačen način.

1.1 GIBALNE NAVADE

V diplomskem delu smo izraz gibalne navade uporabili kot nadrejen izrazoma telesni in športni oziroma športnorekreativni dejavnosti. V nadaljevanju tako podajamo kratke opise posameznih dejavnosti, katere analiziramo v svojem delu, ter vplive le-teh na človekovo zdravje.

1.2 KAJ JE TELESNA DEJAVNOST

Mišigoj Durakovič (2003) je telesno dejavnost definirala kot običajno individualno telesno dejavnost, kamor sodi tako telesna dejavnost pri delu, z osebno higieno povezane dejavnosti, samooskrba, telesna dejavnost v prostem času (hišna dela, vrtnarjenje, športno rekreativna dejavnost, druge rekreativne dejavnosti). Ljudje se zelo razlikujemo v vseh segmentih običajne dejavnosti. Nekatere dejavnosti lažje ocenjujemo po njihovi intenzivnosti in trajanju. Drugih dejavnosti ali priložnosti za modificiranje ravni individualne vsakodnevne spontane dejavnosti, ki jih zanemarjamo, pa se pogosto ne zavedamo. Primer je vsakodnevna navada, da namesto dvigala uporabljamo stopnice, hitra hoja namesto običajne pri vsakodnevnem premagovanju razdalj ali celo kolesarjenje ali pešačenje namesto uporabe avtomobila pri odhodu na delo ali trgovino.

Pojem telesna dejavnosti pa so na slovenskem kongresu športne rekreacije Divjak, Backovič in Janežič (2008) definirali kot kakršnokoli silo, ki je izvedena s strani skeletnih mišic in se konča s porabo energije nad ravno mirovanja. Med te dejavnosti štejemo hojo, kolesarjenje v transportne namene, ples, tradicionalne igre in razvedrila, vrtnarjenje in hišna opravila, pa tudi šport in namerno telesno vadbo.

Telesna dejavnost je edina dejavnost, ki daje več energije, kot jo porabi (Pendl Žalek, 2004).

1.3 KAJ JE ŠPORTNA DEJAVNOST

Šport zajema velik razpon raznolikih aktivnosti. V literaturi lahko najdemo več različnih definicij športa oziroma športne dejavnosti. Po Elvinu (1993) naj bi šport vseboval elemente tekmovalnosti, fizično aktivnost, aspekte organiziranosti ter vpliv rezultata na doživeto.

Odbor za razvoj športa pri Svetu Evrope je leta 1992 sprejel listino o športu, ki jo ratificirala tudi Vlada Republike Slovenije leta 1994. V listini so opredeljena ključna načela glede

splošnega razvoja športa. V sami listini pa je tudi definicija športa oziroma športne dejavnosti, ki pravi: »Šport pomeni vse oblike telesne dejavnosti, katere namen je s pomočjo občasne ali redne udeležbe izražati ali izboljšati telesno pripravljenost in duševno počutje, ustvarjati družbene odnose ali pridobivati rezultate na tekmovanjih vseh stopenj« (Evropska listina o športu, 2006).

Šport bi lahko označili kot dejavnost, ki vključuje tekmovanje s samim seboj, s sočlovekom ali soočanje z naravnimi silami z namenom raziskati meje lastnih zmožnosti za zabavo, užitek ali razvedrilo (Pišot in Završnik, 2004). Omogoča nam boljše spoznanje sebe in svoje telo. Zato lahko izboljšamo svoje psihomotorične sposobnosti, ki pripeljejo tudi do večje delovne storilnosti (Murn, 2009).

1.4 ŠPORTNO REKREATIVNA DEJAVNOST

Sam pojem športna rekreacija nam pove, da gre za obliko športne dejavnosti, ki ima rekreativen značaj. Beseda rekreacija izhaja iz latinskega glagola *recreare*, ki pomeni na novo narediti, obnoviti, osvežiti, okrepiti. Pri nas razumemo pod pojmom rekreacija razvedrilo, osvežitev in aktivni počitek z različnimi pristočnimi dejavnostmi (Sila, 2000).

V svetu in pri nas se srečujemo z različnimi definicijami in imeni športne rekreacije. Športna rekreacija kot množična fizična kultura, množični šport ali gibanje, trmsko gibanje – nem. *Laufdichgesund*, fitnes gibanje, šport prostega časa, šport odraslih in »šport za vse«, ki je danes že prepoznaven in najbolj razširjen izraz v večini držav (Sila, 2000).

Zahvaljujoč posameznim opredelitvam in njihovim avtorjem lahko rečemo, da je športna rekreacija pri nas in v svetu vse bolj uveljavljena in razširjena. Vse več ljudi se ukvarja s to pristočasno dejavnostjo, ki s psihološkega, zdravstvenega, biološkega, sociološkega, kineziološkega vidika pomeni aktivno preživljanje prostega časa, ki je vrednejše in učinkovitejše od pasivnega.

Izhajajoč iz prvotnega, latinskega pomena besede, je rekreacija neko početje, človekova aktivnost in ne pasivno stanje. Aktivnosti, ki jim pravimo rekreacija, mora ustrezati tem osnovnim pogojem (Sila, 2000):

- da je izbrana po želji in človekovi lasni opredelitvi,
- da je izven poklicnega dela (torej dela, potrebnega za obstoj),
- da je usmerjena k bogatenju in plemenitenju človekovega bivanja v socialnem in naravnem okolju,
- da ustvarja pozitivna čustva in optimistično razpoloženje.

Mišigoj Durakovič (2003) kot poglavitne cilje športne rekreacije navaja predvsem v funkciji izboljšanja in odpravljanja posledic slabe drže zaradi prisilnega sedečega ali stoječega položaja ali prevelikega dela posameznih organskih sistemov v poklicnem delu v odnosu z drugimi funkcijami organskih sistemov. Pri tem kot cilje športne rekreacije omenja tudi

kompensacijo ali nadomestitev pomanjkljivosti, ki jih sodobnemu človeku povzroči nov način življenja in dela. Cilj pa je tudi pridobivanje pozitivnih navad.

Športnorekreativna dejavnost je zelo pomemben dejavnik kakovostnega življenja človeka. Z rekreativno dejavnostjo se moramo začeti ukvarjati že v zgodnjem otroštvu. Berčič (2001) navaja, da je mogoče s pomočjo športa že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športnorekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka. Otrok dobi prve izkušnje o telesnem, motoričnem, čustvenem, duševnem, socialnem, in duhovnem ter osebnostnem razvoju prav v družini.

1.4.1 Športnorekreativna dejavnost Slovencev

O gibalnih navadah Slovencev je bilo narejenih že veliko raziskav, ki jih v okviru verige raziskovanj slovenskega javnega mnenja od leta 1974 opravljajo raziskovalci Fakultete za družbene vede in Fakultete za šport. V posameznih raziskovalnih obdobjih in letih so tako pri redno in neredno dejavnih vidna nihanja v deležih športno neaktivnega prebivalstva v Sloveniji. V študiji (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998) je bilo ugotovljeno, da je število športno neaktivnih v dvajsetletnem obdobju (od 1978 do 1998) nihalo za okoli 10 % in se je ustalilo pod 50 %. Udeležba Slovencev v športu se je v 12 letih (od 1996 do 2008) bistveno spremenila (Sila, 2010). Precej višje odstotke je opaziti skoraj v vseh kategorijah, ki označujejo vsaj nekaj športne dejavnosti (vsaj enkrat na mesec in pogosteje). Največja razlika pa se pokaže pri športno neaktivnih. Teh je bilo vsa leta nazaj povečini več kot polovica, torej nad 50 %, v zadnjem času pa se je njihov delež izrazito zmanjšal, saj je le približno tretjina anketirancev razglasila za športno popolnoma neaktivne Slovence (Sila, 2010).

Športna rekreacija je postala vse bolj pomembna kategorija preživljanja prostega časa (Pori idr., 2008), kar so v zadnjih študijah slovenskega javnega mnenja o ukvarjanju s športom iz odgovorov razbrali tudi Petrovič in sodelavci in zapisali (1998), da vse bolj, tako po številu ur kot po kakovosti aktivnosti, športna dejavnost prihaja v ospredje kot vse bolj razširjena dejavnost, ki jo lahko umestimo v pojmovanje gibalne/športne dejavnosti kot vsebine in kakovosti življenja. Majhen odstotek neaktivnih 36,1 % (Sila 2010) kaže, da se vse več ljudi ukvarja s športnimi dejavnostmi in da se ljudje zavedajo pomena gibalne aktivnosti za zdravje.

Pri tem bi lahko poudarili, da se je procent športne aktivnosti med spoloma skozi leta manjšal in je leta 2008 praktično neznamen. Velika razlika v športni dejavnosti med spoloma je bila zaznana v letu 1973 (redno aktivnih moških 16,1 % in redno aktivne ženske 6,4 %), nekoliko manjša v letu 2000 (redno aktivni moški 20,3 % in redno aktivne ženske 14,6 %) in praktično nobene v letu 2008 (33,4 % redno aktivnih moških in 33,1 % redno aktivnih žensk) (Sila 2010). Ljudje imajo bolj pozitiven odnos do gibanja kot v preteklosti, bolj so seznanjeni s pozitivnimi učinki športne aktivnosti in se verjetno lažje odločajo zanjo (Pori idr., 2008).

V študiji športno rekreativnih dejavnosti 2008 so ugotovili, da je 33,2 % odraslih Slovencev (od 15. leta dalje) redno športno dejavnih, 30,7 % pa občasno aktivnih. Ugotovili so, da s starostjo upada ukvarjanje s športno dejavnostjo pri neredno športno dejavnih, pri redno aktivnih pa je prenehanje športne aktivnosti manjše. Redno športno dejavni si vsakdanjika ne predstavljajo brez gibalne oz. športne dejavnosti, ki je za njih še posebej koristna. Podatki 17. študije o športno rekreativnih dejavnosti Slovencev kažejo, da je hoja še vedno najbolj priljubljena oblika gibalne dejavnosti. Kar 58 % odraslih Slovencev se najraje ukvarja s hojo. Hoji na prvem mestu sledita plavanje (34,8 %) in cestno kolesarjenje (24,9 %), kar v primerjavi z rezultati raziskav v preteklih letih ni nič novega (Pori in Sila 2009). Na visokih mestih pa se že od leta 1973 pojavljata alpsko smučanje ter planinstvo, ki bi jih lahko poimenovali tudi del identitete Slovencev (Sila 2010).

Vse več Slovencev se ukvarja s tekom v naravi, kar 11,7 %. Množične rekreativne prireditve, vrsta društev, skupinski treningi teka so botrovali k temu, da se vse več ljudi ukvarja s to vsem dostopno dejavnostjo. Zaradi zahtevnosti rekreativnih tekmovanj, kot sta prireditve Ljubljanski maraton in Kolesarski maraton Franja, morajo udeleženci redno vaditi, saj so razdalje predolge, da bi jih zmogel le občasno aktiven posameznik. Potreba o redni in organizirani vadbi je zato postala vse večja, kar se kaže tudi v rezultatih iz študije leta 2006 in zadnje študije 2008.

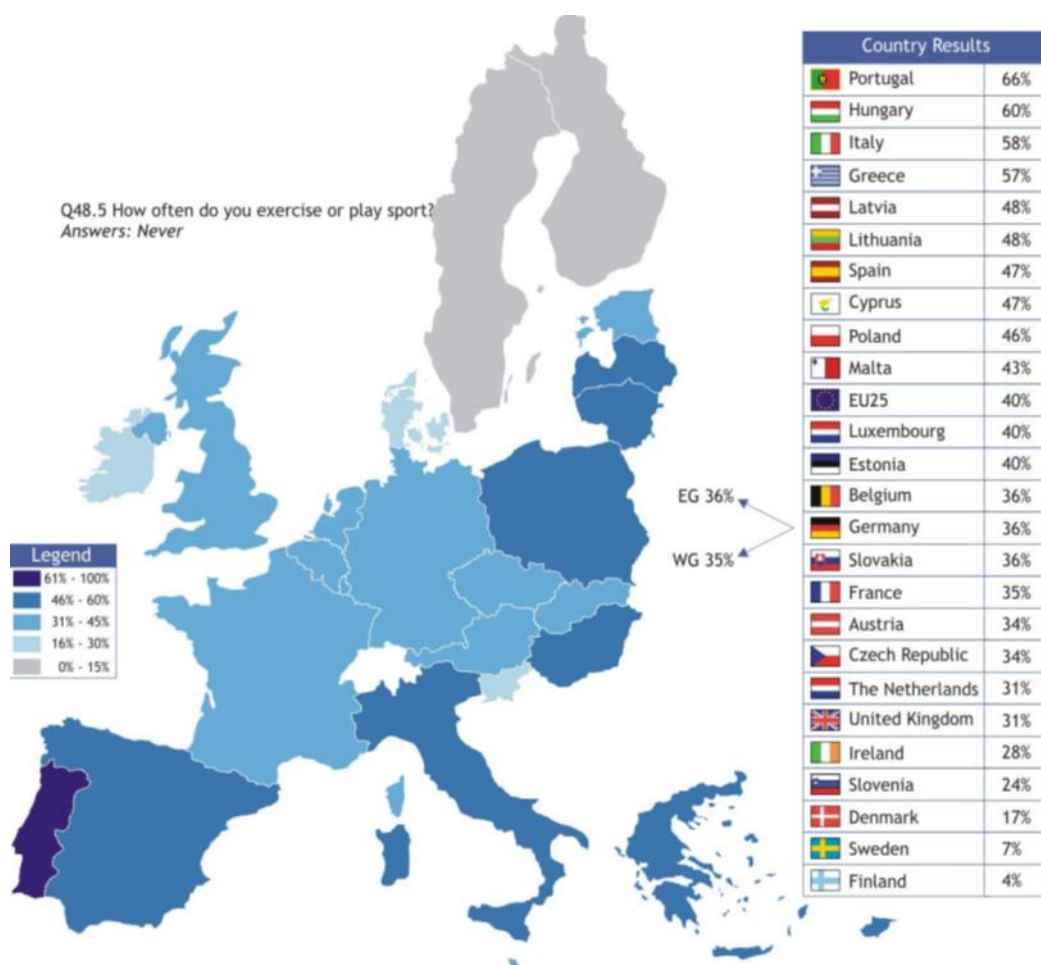
1.4.2 Športnorekreativna dejavnost v svetu

Delež športno dejavnih prebivalcev v 15 državah članicah Evropske skupnosti je v predhodni študiji objavila Evropska komisija na evropskem športnem forumu v Veroni (2003). Skoraj polovica (46 %) vključenih v raziskavo je povedala, da se ukvarja s športom ali izvaja nekakšno obliko vadbe najmanj enkrat tedensko. Obstaja statistična značilna razlika med severno in južno Evropo, saj je okrog 70 % Fincev in Švedov, 53 % DANCEV, 47 % Ircev in 43 % Nemcev aktivnih najmanj enkrat tedensko (kar se smatra kot pogosto); na enako vprašanje je pozitivno odgovorilo le 19 % Grkov, 22 % Portugalcev, 31 % Italijanov in 32 % Špancev (Kovač, Doupona Topič in Bučar Pajek, 2005).

V večini držav članic Evropske unije je pogostost ukvarjanja s športnimi dejavnostmi narasla v letu 2004, kar se kaže v pogostosti vadbe na teden. Vse več je športno dejavnih dva do trikrat na teden, še posebej opazen je napredek v Franciji, Belgiji in Grčiji. Raziskave so pokazale, da so moški bolj športno dejavni kot ženske. 41 % moških trdi, da se s športom ukvarjajo vsaj enkrat na teden, medtem ko je enkrat tedensko športno dejavnih 35 % žensk. Glede na leta so ugotovili, da se ukvarjanje s športom obrača sorazmerno s starostjo in zmanjšuje, kot se dviga starostna kategorija. 60 % starih od 15 do 24 let se ukvarja s športom vsaj enkrat na teden, v tej skupini je največ športno dejavnih. Nato z leti ukvarjanje s športom upada, ta procent se zmanjša pri starostni kategoriji 25–39 let na 41 %. Enako pa tudi pri starostni skupini 40–45 let, kjer se s športom ukvarja manj kot polovica (34 %), in nazadnje se

28 % starih 55 let in več ukvarja s športnimi dejavnostmi vsaj enkrat na teden. Na pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo pa vpliva tudi stopnja izobrazbe. Tako je raziskava pokazala, da se samo 20 % ljudi, ki so končali izobraževanje pri 15 ali prej, ukvarja s športnimi dejavnostmi enkrat tedensko. Ta procent je višji med tistimi, ki so šolanje končali med 16. in 19. letom (32 %), najvišji procent (50 %) pa je med tistimi, ki imajo najvišjo izobrazbo, oziroma med tistimi, ki so šolanje končali po 20. letu (http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_213_report_en.pdf, 2012).

Precej slabše je stanje v državah bivše Jugoslavije. Po podatkih Relaca (2003) se na Hrvaškem s športno rekreacijo dvakrat tedensko ukvarja le 6 do 7 % prebivalcev, ta odstotek pa je bil precej višji (okrog 15 %) pred letom 1991 (Kovač idr., 2005).



Slika 1: Prikaz deleža prebivalcev po posameznih državah, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom (http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_213_report_en.pdf, 2012).

Slovenija je, glede na druge države, športno zelo dejavna. Bednarik in Petrovič (1998) ugotavljata, da je v primerjavi z raziskavami Andreffa (1994) Slovenija, glede na odstotek

športno dejavnih, na isti ravni kot zahodnoevropske države. Enako pa sklepajo Doupona Topič, Kovač in Bučar Pajek (2005), da je v Sloveniji vsaj enkrat tedensko športno dejavnega 37,7 % prebivalstva, kar nas uvršča pred Grke, Portugalce in Špance, po grobi oceni pa nekje ob bok Nemcem, Ircem in Dancem (ob upoštevanju, da so v evropski raziskavi merili telesno in ne športno dejavnost ter da so v raziskavo vključili prebivalce, starejše od 15 let). Glede na postsocialistične države pa je po podatkih Kravczyka (1996) ter Kovačeve in Doupona Topičeve (2004) odstotek športno dejavnih v Sloveniji višji. Več kot polovica občasno športno dejavnih je prav gotovo podatek, ki kaže, da je skupina državljanov Slovenije, ki jih združuje interes do rekreativne športne aktivnosti, relativno velika (Kovač, Doupona Topič in Kolar, 2005).

Telesna aktivnost ima velik pomen ne samo na splošno počutje, ampak tudi na zdravje na delovnem mestu, kar prikazujemo v nadaljevanju dela.

1.5 POZITIVNI UČINKI TELESNE (GIBALNE) DEJAVNOSTI

Sila (2001) navaja, da se rekreativni športnik, torej človek, ki je redno športno aktiven in denimo, da je to vsaj dvakrat na teden, od človeka, ki je gibalno neaktiven, razlikuje v mnogih razsežnostih. Je močnejši, bolj gibljiv, bolj odporen, bolj spreten, z boljšo koordinacijo, ima boljšo vzdržljivost, ima več energije, je bolj vitalen, je boljšega razpoloženja, se hitreje odpočije, hitreje nadoknadi energijo, ima lepše oblikovano telo, ima lepšo in boljšo telesno držo, ima boljši apetit, bolje spi, manj obiskuje zdravnika.

Poleg tega pa Sila (2001) navaja, da so podatki iz študij pokazali, da imajo gibalni oziroma športno aktivni ljudje gibalne in funkcionalne sposobnosti na približno enaki ravni kot dvajset do trideset mlajši, ki se š športom ne ukvarjajo.

Motiv zdravja pa je dejansko navidezno odločilen dejavnik za ukvarjanje s športom (Vodeb, 2001). Številne raziskave so pokazale, da sta aktivni življenjski slog in gibanje pomembna varovalna dejavnika zdravja, vse pogosteje pa ju uporabljamo tudi pri zdravljenju bolezni. Telesna aktivnost ščiti pred večino kroničnih nalezljivih bolezni, aterosklerozo (še posebej na koronarnih arterijah), hipertenzijo, možgansko kapjo, od inzulina neodvisno sladkorno boleznijo, osetoporozo in karcinomom širokega črevesa. Epidemiološki podatki kažejo, da pomeni telesna neaktivnost najmanj dvakrat večjo ogroženost za nastanek in napredovanje koronarne bolezni, podobno kot drugi poglavitni znani dejavniki tveganja za aterosklerozo (zvišan holesterol, kajenje in hipertenzija). Telesna vadba zmanjšuje obolevnost in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni, tako preko neposrednih (delovanje na srčno žilni sistem) kot posrednih mehanizmov (modifikacija prisotnosti in intenzitete delovanja znanih dejavnikov tveganja) (Berčič, 2002).

Šport je uspešen način premagovanja stresa, saj je posamezniku v prijetno razvedrilo in sprostitvev ter dejstvo, da svoj čas posveča zdravi telesni dejavnosti (Tušak, 2003).

Šport, še posebej vzdržljivostne dejavnosti, odpravi tudi slabo voljo, celo depresijo, saj sproža izločanje večje količine hormonov sreče, kot so kateholamini, noradrenalin, serotonin in betaendorfini. To pa pripelje do sproščanja napetosti (Eyes, 2004). Vaje za vzdržljivost ne znižajo le ravni stresnih hormonov v telesu, ampak tudi umirijo osrednje živčevje, kar vodi k izboljšanju duševnega ravnovesja. Telo proizvede več derivatov morfina, kot so endorfini, kar ima takojšen in dolgotrajen protidepresivni učinek. To ne vodi le k izboljšanju duševnega stanja, ampak tudi zmanjšuje občutek zaskrbljenosti (Eyes, 2004).

Vendar je pomembno poudariti, da ima športna dejavnost zdravstveni pomen samo takrat, kadar je primerno izbrana, za uporabnika prilagojena in se redno izvaja skozi vse življenje (Cox, Edwards in Palmer, 2000; Bilban, 2002; Fras, 2002; Karpljuk, Dervišević, Videmšek, Bevc, Novak, Rožman in Štihec, 2003).

In če želimo bolje razumeti pomen gibanja za vsakega posameznika, je treba najprej opredeliti, kaj zdravje sploh je. Tako bomo v tem poglavju kratko in jedrnato opredelili in razložili, kaj je zdravje ter prikazali različne tipe zdravja. Poskušali bomo prikazati njihovo medsebojno interakcijo ter nakazali pozitivne učinke telesne dejavnosti.

1.6 KAJ JE ZDRAVJE

Pojem zdravje danes razlagajo različni avtorji na različne načine in iz različnih vidikov, skupno vsem pa je, da je le-to pomembno za vsakega posameznika, njegovo kvaliteto življenja in zadovoljstvo na vseh področjih njegovega delovanja.

Zdravje predstavlja stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. Prvotno so zdravje označevali kot odsotnost bolezni ali onemoglosti. Po novejših spoznanjih in stališčih Svetovne zdravstvene organizacije (v nadaljevanju WHO) je zdravje celovit in dinamičen sistem, ki je sposoben prilagajanja vsem vplivom okolja ter omogoča posamezniku in skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije in preprečevati bolezen, onemoglost in prezgodnjo smrt. Definicijo zdravja povzemata tudi Hajdinjak in Hajdinjak (1997), ki pravita: » ... da zdravje ni samo odsotnost bolezni in invalidnosti, temveč pomeni stanje čim boljše telesne in duševne kondicije ter socialno blaginjo, dosegljivo v danem okolju« (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007).

Skrbeti za svoje zdravje pomeni predvsem zdravo živeti, zdravo pa živimo, če si prizadevamo in se čim manj izpostavljam tako imenovanim dejavnikom tveganja, to je negativnim vplivom na naše zdravje, kar vodi k razvoju kroničnih degenerativnih bolezni. Veliko ljudi začne razmišljati o zdravju šele takrat, ko zbolijo oziroma ko zdravje zgubijo. Človek, ki res

spoštuje zdravje in se zaveda njegove vrednosti, si prizadeva, da bi ga ohranil in okrepil, in se, kolikor je le mogoče, izognil bolezni (Košček, 1998). K razvoju in napredku celotne družbe skupaj prispevata zdravje in z njim večja kvaliteta življenja. Številne raziskave pa vedno znova potrjujejo, da zdravje ni povezano le z biološkimi dejavniki, kot so starost, spol in dednost, temveč da nanj poleg socialnoekonomskih in družbenih razmer, delovnih in okoljskih razmer pomembno vpliva tudi življenjski slog (Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, http://zzvkr.si/Content.aspx?page_id=36, 2012).

Posamezniki, ki želijo živeti kvalitetno ter zdravo življenje, morajo za svoje zdravje vsakodnevno skrbeti tudi s telesno vadbo. »Gibanje je za zdravje nujno. Tega se počasi zavedajo tudi tisti, za katere je šport skorajda sinonim za mučenje« (Rotovnik Kozjek, 2004).

Juvenal (60-140), rimski satirik, je avtor gesla »Zdrav duh v zdravem telesu«. V geslu je izražena težnja tako po duševnem kot tudi telesnem zdravju (Ulaga, 1996). Človek je biopsihosocialna integriteta in potrebno ga je obdelovati kot celovito in nedeljivo osebnost. Da je **telesno zdravje** popolno, je potrebno delovanje gibalnih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti in morfoloških značilnosti. V ZDA so telesno zdravje združili v pojem »physicalfitness«, kar pomeni sposobnost uspešnega in učinkovitega delovanja človeškega telesa. Sestavljajo ga psihosomatične komponente, ki so odločilne za splošno telesno zdravje, in tiste, ki skrbijo za raven gibalnih sposobnosti. Corbin in Lindsey (1997) navajata 11 tovrstnih komponent: sestava telesa, srčno-žilne sposobnosti, gibljivost, mišična vzdržljivost, mišična sila in agilnost, ravnotežje, koordinacija, moč, reakcijski čas in hitrost, ki so povezane z gibalnimi sposobnostmi in spretnostjo človeka.

Za telesno zdravje lahko rečemo, da je zelo specifično. Pri tem pa ne smemo pozabiti, da se telesno močno povezuje z duševnim, kamor bi lahko uvrstili tako čustveni, socialni in duhovni vidik zdravja.

Duševno zdravje je tesno povezano z zadovoljevanjem naših potreb. Bolj ko jih lahko zadovoljujemo, bolj smo zadovoljni in posledično tudi duševno bolj zdravi. Anspaugh, Hamrick in Rosato (2006) ugotavljajo, da nekateri ljudje poznajo svoje potrebe in pravilno obnašanje in poznajo dejavnike, ki negativno vplivajo na zdravje, vendar kljub temu tega ne upoštevajo in si škodujejo. To jih notranje teži in obremenjuje. Zato morajo spremeniti svoje miselne in vedenjske vzorce ter spremeniti svoj življenjski slog. Rezultati številnih raziskav kažejo, da je telesna aktivnost pomembna pri zmanjševanju stresa, anksioznosti in depresije (Završnik, 2004). Armstrong, Bauman in Davies (2000) menijo, da pozitiven učinek telesne aktivnosti na duševno zdravje nastane zaradi kombiniranja učinka samega izvajanja vadbe ter socialnokulturnega vidika, ki je ob izvajanju telesne vadbe prisoten. Anspaugh idr. (2006) ugotavljajo, da so posamezniki, ki so bolj nagnjeni k čustvu jeze, trikrat bolj dovzetni za srčni napad kot ostali. Še veliko drugih zdravstvenih težav ima izvor v čustvenih stresih. Zdravstvene težave so različne, saj se gibljejo od povišane telesne temperature pa vse do raka. Zlom v imunskem sistemu je odziv telesa na čustveni stres. Čustva vplivajo na različne

človekove funkcije. Predvsem dolgotrajna negativna čustva imajo lahko negativen vpliv na človekovo splošno duševno stanje, na njegovo telesno stanje in njegovo uspešnost pri delu (Babšek, 2009).

Zaradi današnjega hitrega načina življenja se posamezniki čedalje bolj zavedajo pomena družine in prijateljev. Različne študije (Anspaugh idr., 2006) so pokazale, da imajo prednost pri zdravljenju pacienti, ki so obkroženi z družino in s prijatelji, pred pacienti, ki nimajo te možnosti. Socialna komponenta lahko vpliva tako močno, da lahko pripomore k daljšemu življenju. Socialne aktivnosti, kot so druženje s prijatelji, obiskovanje cerkve, kina, športnih dogodkov, klubov, diskotek ali igranje iger, delujejo kot zdravilo proti različnim infekcijam in boleznim.

Pri vsem tem pa brez pozitivne samopodobe, ki predstavlja naš **duhovni vidik zdravja**, ne gre. Duhovno smo zdravi takrat, ko imamo pozitivno samopodobo. Samopodoba je del naše osebnosti, ki jo sestavlja vse, kar si mislimo o sebi, ter vse misli in občutki, ki jih imamo v zvezi s seboj (Babšek, 2009).

Babšek (2009) pravi, da pozitivna samopodoba omogoča, da pozitivno sprejemamo sami sebe in se cenimo. Pri tem smo bolj zadovoljni sami s seboj, bolje se razumemo z drugimi, druge ljudi lažje sprejemamo, imamo višjo frustracijsko toleranco, smo bolj čustveno stabilni, imamo višje aspiracije, smo se bolj sposobni soočiti z življenjskimi izzivi, imamo višjo samozavest.

Samopodoba se oblikuje na različnih področjih in eno izmed teh je tudi telesna samopodoba, na katero pa lahko veliko vplivamo s telesno aktivnostjo. Telesna samopodoba (Babšek, 2009) namreč vključuje prepričanje in sodbe o svojem telesnem videzu, privlačnosti ter telesni kondiciji. Velikokrat je vanjo vključeno tudi medsebojno primerjanje in naše mnenje, kako nas vidijo drugi.

1.7 GIBALNE NAVADE NA DELOVNEM MESTU

Počutje in zadovoljstvo na delovnem mestu imata velik vpliv na kvalitetno delo. Odrasli preživijo na delu vsaj eno tretjino svojega življenja, zato je delo oziroma delovno mesto izjemno pomembno za njihovo zdravje. Delovno okolje je eno pomembnejših življenjskih okolij in kot pravi Berčič (2005), da vsestransko vlaganje v boljše delovne pogoje vodi k boljšemu zdravju zaposlenih (vključno z gibalno/športnimi programi) in posledično tudi k večji produktivnosti posameznika in podjetja v celoti.

Delo, delovno mesto oziroma podjetje/ustanova/organizacija je izjemno pomembno za zdravje zaposlenih. Ocenjuje se, da se zaradi ekonomskih posledic nevarnega in nezdravega

delovnega okolja izgublja 3 do 5 % BDP. Promocija zdravja na delovnem mestu je tako skupni interes delodajalcev in delavcev (Stergar, 2005).

Luksemburška deklaracija opredeljuje promocijo zdravja na delovnem mestu kot skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in blaginje na delovnem mestu. To je lahko doseženo skozi kombinacijo izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja, promocije aktivnega sodelovanja in osebnega razvoja (Divjak, Backovič Juričan in Janežič, 2008).

Lahko bi rekli, da je promocija zdravja na delovnem mestu podjetniška strategija, katere namen je preprečiti pojav bolezni na delovnem mestu, vzpodbuditi potenciale zdravja in povečati blaginjo pri delu (Divjak idr., 2008). Spodbujanje delodajalcev, da skrbijo za zdravje svojih delavcev, je postalo strateški cilj, kajti vsak vložek v delavčevo zdravje in posledično zadovoljstvo pri delu se jim bo zelo hitro bogato obrestovalo. Pomembna je skrb za izboljšanje ali vsaj ohranjanje zdravja in delazmožnosti zaposlenih (Bilban, 2005).

Sodobne zahteve terjajo od delavca neprestano in hitro prilagajanje, natančno in zanesljivo opravljeno delo, neprestano razpoložljivost in delo preko 40-urnega tednika. V ospredje stopajo delovna obremenjenost čutil, natančno delo majhnih mišic, prisilne drže in psihični stres (Sušnik, 1992).

Berčič (2005) ugotavlja, da gre predvsem za probleme dolgotrajnega sedenja in nepravilnega prenašanja različnih bremen in posledično stalnega pritiska na ledveni del hrbtenice. Na ta način se velikokrat spreminja njena mikrostruktura. Posledično prihaja do bolečin v hrbtu in zmanjšanja delovne sposobnosti.

Berčič (2001) pravi, da so zdravju škodljivim dejavnikom še posebej izpostavljena:

1. delovna mesta s pogostimi stresnimi situacijami: vodilni in vodstveni kadri, menedžerji, novinarji, poslanci, politiki, podjetniki in drugi;
2. delovna mesta s statičnimi deli v prisilnih sedečih položajih: strojepiske in računalničarji, ostali pisarniški delavci;
3. delovna mesta s statičnimi in dinamičnimi deli v stoječem položaju: prodajalci, delavci za različnimi stroji;
4. delovna mesta s težjimi fizičnimi deli in druga, ki glede na položaj pri delu, delovno orodje, delovne manipulacije, raznovrstne obremenitve in ekološke razmere delovnega mesta rušijo biopsihosocialno ravnovesje;
5. delovna mesta v posebnih zdravju škodljivih okoljih (strupeni plini, prah, hrup, vibracije, visoke ali nizke temperature, drugo).

Zato je pomembno, da delodajalci spodbujajo svoje zaposlene k telesni dejavnosti na delovnem mestu kot tudi izven delovnega časa, se pravi v prostem času in kot oblika transporta (Divjak, Backovič Juričan in Janežič, 2008).

Berčič (2005) navaja, da je uvajanje posameznih gibalnih in športno rekreativnih vsebin v delovno okolje in v povezavi z njim koristno in smiselno. Zaposlenim je potrebno na delovnem mestu omogočiti aktivne odmore, kjer lahko vsak posameznik ali skupina izvaja posamezne vaje (Divjak idr., 2008), spodbujati je potrebno uporabo stopnic namesto dvigala (Divjak idr., 2008), ponuditi prostor za počitek in rekreacijo ali pa podjetje nudi zaposlenim rekreacijo v športnem centru, ki je za njih brezplačna ali imajo popust (Divjak idr., 2008).

Številne raziskave so razkrile pozitivno povezanost med zdravim življenjskim slogom zaposlenih in njihovo delovno uspešnostjo. Berčič (2005) ugotavlja, da imajo zaposleni – rekreativni športniki, ki se redno ukvarjajo z izbranimi športno rekreativnimi aktivnostmi – višjo raven zdravstvenega stanja, več psihofizične kondicije in sposobnosti ter hkrati boljše delovne sposobnosti. To pa posledično pomeni večjo produktivnost. Pri takih zaposlenih je bil ugotovljen tudi boljši odnos do dela, manj obolevanja, ugotovljena pa je bila tudi manjša odsotnost z dela. 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, 2005a).

Dozdajšnja spoznanja kažejo, da se velik del zaposlenih zaveda pomembnosti športne dejavnosti (Berčič, 2005a). S projektom »Promocije zdravja na delovnem mestu – Čili za delo«, ki ga izvajajo na Kliničnem inštitutu za medicino dela, prometa in športa v sodelovanju z drugimi institucijami, želijo dolgoročno vplivati na celovito zdravje zaposlenih.

Poleg tega pa tudi Strategija Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja 2007 do 2012 stremi k vpeljavi telesne dejavnosti za krepitev zdravja v delovna okolja. Namen je vzpostaviti kulturo telesne dejavnosti za krepitev zdravja med delom in razširiti programe telesne dejavnosti za krepitev zdravja v delovna okolja (Divjak idr., 2008). Smiselna je celovita obravnava življenjskega sloga posameznikov, ki vključuje svetovanje za športno dejavnost, zdravo prehrano in za opuščanje nezdravih razvad, kot sta na primer kajenje in uživanje alkoholnih pijač (Fox in Riddoch, 2002).

Potreben bo bistven premik k bolj zdravemu življenjskemu slogu, ki vključuje več telesne aktivnosti, uravnoteženega prehranjevanja in čustvenega sproščanja (Berčič, 2004).

Zaradi znanih pozitivnih učinkov telesne dejavnosti na zdravje sodi spodbujanje in omogočanje telesne dejavnosti med prednostne naloge promotorjev zdravja. Stergar (2005) poudarja, da lahko podjetja spodbujajo in omogočajo športno dejavnost na različne načine in na različnih ravneh:

- informiranje in osveščanje zaposlenih o koristnosti športne dejavnosti;
- organiziranje več krajših odmorov za razgibanje;
- sestanki v gibanju, razgibanje med daljšimi sestanki;
- spremembe v okolju (ureditev pokritih kolesarnic ...);
- oblikovanje skupin za izmenjavo izkušenj.

Stergar (2005) meni, da je pomembno, da načrt spodbujanja športne dejavnosti podpira in izvaja tudi vodstvo podjetja/ustanove/organizacije/zavoda. Pomembno vlogo pri spodbujanju in omogočanju športne dejavnosti ima tudi sindikat, ki naj:

- sodeluje pri informiranju in osveščanju o pomenu športne dejavnosti,
- zakupi/najame rekreacijske programe v prostem času zaposlenih,
- organizira ugodnejši nakup kart, koles,
- organizira športno dejavnost (kolesarski izleti),
- organizira test hoje na 2 km.

Telesna dejavnost na delovnem mestu je izrednega pomena. Njena prisotnost je pomembna tudi za premagovanje stresa na delovnem mestu, kar prikazuje naslednje podpoglavje.

1.7.1 Stres na delovnem mestu

Humphery (Šmejc, 2011) razlaga, da stres izhaja iz latinske besede *stringere*, kar v dobessednem prevodu pomeni »zvezati trdno«.

Gre za mero, do katere se telo zmore upirati določeni sili ali vplivu. Prvič je bila beseda uporabljena v angleščini 17. stoletja, in sicer za opis nadloge, pritiska, muke in težave. V 18. in 19. stoletju se je splošen pomen besede stres spremenil – poslej je pomenila silo, pritisk ali močan vpliv, ki deluje na predmet ali osebo. Ta definicija je hkrati pomenila, da zunanja sila zbuja napetost v predmetu, ta pa skuša ohraniti svojo nedotakljivost, tako da se upira moči te sile (Spielberger, 1985).

Tušak in Faganel (2004) navajata, da lahko fiziološko, v živem svetu, stres definiramo kot odziv organizma na potencialno škodljiv dejavnik. Povzročitelje stresa sta poimenovala stresorji in so lahko fiziološki, kognitivni in psihogeni. Fiziološke stresorje predstavljajo pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost, utrujenost in razne telesne poškodbe. Kognitivni stresorji so kognitivni dogodki ali operacije, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete. Psihogeni stresorji pa so neprijetni in ogrožajoči notranji dejavniki. Lahko so anticipirani ali realni dogodki, ki imajo neugodne posledice za posameznika. Stresorji imajo najpogostejši izvor v faktorjih okolja (Tušak in Faganel, 2004).

Stres je posledica dožemanja in doživljanja pojavov, ki nas spremljajo v našem okolju. Način zaznavanja tovrstnih okoliščin pa je v veliki meri odvisen od posameznikovih nazorov in prepričanj. Čeprav stres večinoma nastaja v posameznikovih subjektivnih zaznavah, so nekatere okoliščine tudi neodvisne od posameznikove presoje in so objektivni vzroki stresa. Gre za hude življenjske preizkušnje, ki se v življenju postavijo pred posameznika. Za večino ljudi so vir stresa nove in neznane razmere, ker z njimi nimajo preteklih izkušenj, stopnja in

vrsta stresa, ki ga sprožijo takšne okoliščine, pa je odvisna od človekovega dojemanja položaja (Tušak in Masten, 2008).

Giordano in Everly (1979, v Selič 1999) opisujeta tri najpomembnejše vzroke stresa:

- Psihosocialne: gre za človekovo potrebo po prilagoditvi v spremenljivih pogojih, občutek frustriranosti zaradi nezmožnosti doseči želeni cilj, preobremenjenost, pretirano vznburjenje, premalo dražljajev – dolgočasje, osamljenost.
- Bioekološke: v svojem delovanju se prelamljajo skozi individualne značilnosti – bioritem, prehrabene navade, vzdražne prage.
- Osebnostne: individualna dovzetnost – ranljivost, ki je večja pri anksioznih osebah z nižjim samovrednotenjem, pri osebah s specifičnimi vzorci vedenja, ob zunanjem mestu kontrole in naučeni nemoči.

Delovno okolje lahko s svojimi značilnostmi močno vpliva na človekovo počutje in njegovo sposobnost obvladovanja stresa. Hrup, svetloba, kakovost zraka, prostor, barve ... – vse to vpliva na posameznikovo razpoloženje. Delovno mesto je pravo žarišče škodljivega stresa, ki ga najverjetneje povzroča splet številnih dejavnikov (Tušak in Masten, 2008).

Stres na delovnem mestu v razvitem svetu predstavlja daleč najpomembnejši povzročitelj stresa. Glede na rezultate novejšje raziskave o finančnih institucijah je kar 64 % delodajalcev prepričanih, da je prav pretiran stres tisti faktor, ki ogroža zdravje zaposlenih (Powell, 1999).

Stres pri delu je možno opisati z več dejavniki (Selič, 1999):

- Delovni položaj: med najpomembnejšimi povzročitelji stresa pri delu, povezan je s prenasičenostjo z delom in preobremenjenostjo tistih na vodilnih delovnih mestih.
- Pomanjkanje kontrole: dela, ki ne dopuščajo avtonomije, svobodnega odločanja in časovne razporeditve ter ne vključujejo soodločanja (nizka stopnja kontrole), imajo pogosto za posledico povišan krvni pritisk in so dejavnik tveganja za bolezni srca in ožilja.
- Ponavljajoča se opravila: zanje je značilno tako prenasičenost kot pomanjkanje kontrole.
- Odgovornost za druge: prinaša mnoge dodatne napetosti, skrbi in včasih tudi težavne medosebne odnose, povezana pa je tudi s kajenjem, povišanim krvnim pritiskom in visoko stopnjo holesterola.
- Konfliktnost vlog: pojavi se, ko se oseba znajde med različnimi pritiski s strani nadrejenih in podrejenih.
- Nevarnost: nekateri poklici so lahko zelo nevarni (vojaški, policijski, gasilski ...). Opažena nevarnost vpliva na povišanje adrenalina, srčni utrip in krvni pritisk.
- Stresorji okolja: vročina, onesnaženost zraka, hrup, prah ... so lahko izrazito patogeni dejavniki, ki lahko povzročajo mnoge bolezni.

Vzrokov stresa največkrat ne moremo odpraviti, lahko pa z različnimi metodami premagamo njegove posledice. Ena od zelo učinkovitih metod, s katerimi lahko vplivamo na svoje počutje, je gibanje. V raziskavah ugotavljajo, da so pokazatelji duševnega zdravja v tesni pozitivni povezavi s telesno dejavnostjo. To sicer ne pomeni, da se telesno aktivni ljudje ne soočajo s stresom, ampak da telesna aktivnost blaži učinke stresa vsakdanjega življenja. Ljudje, ki so redno športno dejavni in vzdržujejo razmeroma visoko raven telesne pripravljenosti, so manj občutljivi na negativne posledice stresa. Redna športna dejavnost vpliva na zmanjšanje občutkov tesnobe, hkrati pa povečuje človekove sposobnosti za bolj učinkovito spoprijemanje z vzroki za nastanek tesnobe in občutkov depresivnosti, saj se po športni vadbi pomembno izboljša posameznikovo razpoloženje (Burnik, Potočnik in Skočić, 2003).

Za telesno aktivnost ter posledično premagovanje stresa na delovnem mestu pa posamezniki potrebujejo prosti čas. Kaj prosti čas sploh je, prikazujemo v nadaljevanju.

1.7.2 Prosti čas

Prosti čas je produkt industrijske družbe, za katero je značilno ločevanje med delovnim in bivalnim okoljem (Mlinar, 2007).

Prosti čas je ves čas zunaj posameznikovih nujnih obveznostih, ko le-ta ravna v konkretnih okoliščinah razmeroma svobodno, skladno s svojo identiteto (Tomori, 2000).

Od konca 19. stoletja do danes se povečuje število dni, namenjenih počitku in rekreaciji (Černigoj Sadar in Brešar 1996). S spremenjenim vrednotenjem posameznih področij življenja so se pojavile kakovostne spremembe, ki dajejo možnosti za subjektivne odločitve o preživljanju prostega časa. Prosti čas je še vedno povezan s težavami delitve dela ter s prevladujočimi družbenimi in osebnimi vrednotami ter s socialno ekonomskim položajem. Čim boljši je socialno ekonomski položaj, tem večja je možnost izbire načina preživljanja prostega časa (Černigoj Sadar in Brešar 1996).

Ko ljudje opravimo svoje poklicne, družbene in druge obveznosti, nam navadno ostane še nekaj časa, ki mu pravimo prosti čas. Ta čas izkoristimo za dejavnosti, ki so nam všeč in si jih izberemo po lastni presoji, za zabavo, razvedrilo itd. Iz osnovne teorije prostega časa je razvidno, da je poleg sprostitve, rekreacije in regeneracije energije pomembno predvsem osveščanje, pridobivanje novih informacij in razvoj tistih sposobnosti, ki se zaradi specifičnih zahtev delovnega procesa ne morejo razviti med delovnim časom. To so predvsem dejavnosti, ki človeku omogočajo aktivno udeležbo pri oblikovanju individualne kvalitete življenja (Černigoj Sadar, 1991).

Zaradi nezdravega načina življenja z velikim pomanjkanjem gibanja strokovnjaki vedno bolj priporočajo dejavno preživljanje prostega časa. Ferenc Rauter (2004) kot zagovornica pristočnega športa je prepričana, da je tudi šport pomemben dejavnik kakovosti življenja. Prav šport kot način preživljanja prostega časa velja za eno od dejavnosti, pri katerih se razodeva posebna plat človekove igrivosti in ustvarjalnosti.

Šport je dejavnost, v kateri človek išče in najde možnost za razvedrilo, osebno izpopolnjevanje in notranje bogatenje (Sila in Krpač, 2004). Športna dejavnost v prostem času je ena od kakovostnejših oblik pristočnih aktivnosti, s katerimi posameznik dejavno preživlja svoj prosti čas. Uvrščamo jo med aktivne, pri katerih se čas pozitivno izkorišča. Lasanova (1996) piše, da predstavlja šport enega možnih načinov življenja. Po njenem je »pripadati delu« deloholija in »pripadati sebi« šport. Športna dejavnost nastopa kot protitež sodobnemu okolju in s svojimi zahtevami vzpostavlja izgubljeno ravnotežje, ki je pomembno za naše zdravje in kakovost življenja nasploh (Ferančak Rauter, 2004). Kdor se v prostem času ukvarja s športom, ohranja zdravje in živi kakovostneje. Športno dejaven življenjski slog ponuja mnogo rešitev za resne probleme sodobne družbe – pomanjkanje gibanja, pogoste stresne situacije, odtujenost, odvisnosti itd. (Ferančak Rauter, 2004).

Že več let raziskovalci v posameznih študijah (raziskovanje športnorekreativne dejavnosti v Sloveniji, op. a.) ugotavljajo, da tako moški kot ženske pomanjkanje prostega časa označujejo kot glavni razlog za športno nedejavnost. Hkrati vidijo, da posamezniki z določeno količino prostega časa razpolagajo, a ga namenjajo drugim dejavnostim (Berčič idr., 2001).

V nadaljevanju predstavljamo družbo Adria Airways, d. d., v katerem je bila izvedena raziskava, ter poklic stevardese oziroma stevarda.

1.8 PREDSTAVITEV PODJETJA ADRIA AIRWAYS, D. D.

Slovenski letalski prevoznik Adria Airways ima bogate 50-letne izkušnje v čarterskem in rednem prometu. Sama zgodovina Adrie Airways sega v leto 1961, ko je bila ustanovljena kot čartersko podjetje. V 80. letih je pričela opravljati lete na rednih progah in postala članica Mednarodnega združenja letalskih prevoznikov The International Air Transport Association (<http://www.adria.si/sl/article.cp2?cid=929A0799-E0C6-A81B-697B-7B9245D23D86&linkid=top-article>, 2012).

Danes večino prometa Adrie Airways predstavljajo redni poleti in mreža poletov. S pomočjo letalske službe Adria Airways je Ljubljana povezana z več kot 25 evropskimi mesti. Omogočene so tudi zelo dobre povezave v jugovzhodno Evropo.

(<http://www.adria.si/sl/article.cp2?cid=929A0799-E0C6-A81B-697B-7B9245D23D86&linkid=top-article>, 2012). Čarterski leti se opravljajo večinoma sezonsko, najpogosteje na

počitniške destinacije v Sredozemlju. Adria Airways celo leto s čarterskimi poleti v Sharm el Sheikh in v Hurgado povezuje Slovenijo z Egiptom. Adria Airways v povezavi s članicami združenja Star Alliance omogoča dostop do najboljše svetovne mreže poletov 27 letalskih prevoznikov, ki z več kot 21.000 leti dnevno povezujejo 1.160 letališč v 181 državah.

Sedež družbe Adria Airways je na Letališču Jožeta Pučnika na Brniku. Predstavništva družbe pa so v Parizu, Moskvi, Frankfurtu, Zagrebu, Zürichu in v Bruslju, njena prodajna mesta pa v skoraj vseh evropskih državah. (<http://www.adria.si/sl/article.cp2?cid=929A0799-E0C6-A81B-697B-7B9245D23D86&linkid=top-article>, 2012).

Adria Airways izvaja operacijo letenja z letalom Airbus A320, z letaloma Airbus A319, s štirimi letali tipa Canadair Regional Jet CRJ900 in s šestimi letali Canadair Regional Jet CRJ200. (<http://www.adria.si/sl/article.cp2?cid=929A0799-E0C6-A81B-697B-7B9245D23D86&linkid=top-article>, 2012)

1.8.2 Člani kabinskega osebja letala

V letalski terminologiji se po svetu za člana kabinskega osebja uporabljata angleška izraza flight attendant (FA) ali cabin crew member (CCM) za del letalske posadke, odgovorne za varnost in udobje potnikov v letalu (Lah, 2009).

Pri slovenskem prevozniku Adria Airways je na podlagi dostopnih podatkov iz leta 2008 bilo zaposlenih 183 članov kabinskega osebja, od tega jih je bilo zaposlenih 97, preostalih 86 pa jih je delalo prek študentskega servisa (Lah, 2009). Zgornje starostne omejitve opravljanja tega poklica ni, dokler zaposleni izpolnjujejo vse zahtevane pogoje. Osnovna naloga kabinskega osebja je zagotavljati varnost in dobro počutje potnikov med letom.

Vsako leto, po koncu sezone, oddelek kabinskega osebja na podlagi komercialnega načrta določi približno število osebja, ki se potrebuje (Lah, 2009). Razpise prevoznik Adria Airways objavlja na svoji spletni strani, v časopisih in študentskih servisih.

Razpisni pogoji so zelo zahtevni in vključujejo zahteve (Lah, 2009):

- kandidati morajo biti državljani Republike Slovenije,
- imeti morajo dokončano štiriletno srednjo šolo in status rednega študenta,
- kandidati morajo aktivno govoriti slovensko ter angleško, pasivno nemško ali francosko,
- kandidati morajo biti stari od 20 do 24 let, prijetne zunanosti in uglajenega vedenja ter ustrezne višine (dekleta od 160 do 175, fantje od 179 do 185 cm) in telesne teže,
- imeti ustrezne telesne in duševne sposobnosti za tovrstno delo,
- imeti morajo stalno ali začasno bivališče v Ljubljani ali Kranju oziroma v njuni okolici,

- imeti morajo opravljen voziški izpit B-kategorije in možnosti lastnega prevoza na delo na letališče,
- kandidati morajo izpolnjevati pogoje za gibanje na mejnem območju,
- kandidati morajo pred nastopom dela v Adria Airways uspešno končati tečaj za kabinsko osebje, ki traja od 5 do 6 tednov v obsegu 180 ur in pridobiti dovoljenje za delo kabinskega osebja pri javni agenciji za civilno letalstvo RS.

Poleg omenjenega pa mora kabinsko osebje opravljati zdravniške preglede pred pooblaščenim zdravniško komisijo, kar je eden izmed pogojev za pridobitev oziroma podaljšanje dovoljenja za delo. Zahteva se stalna psihofizična pripravljenost za delo, razen med odsotnostjo zaradi dopusta oziroma bolniškega dopusta (Lah, 2009).

Ne samo, da so za kabinsko osebje predpisana zelo stroga merila, tudi samo delo je izredno psihofizično zahtevno. Razmere za delo so (Lah, 2009):

- izrazito stoječe delo v tesnih delovnih prostorih,
- delo po izvedenem načrtu (ponoči, nedelje, prazniki),
- neenakomerna obremenitev (stres – vzlet, pristanek, vrsta leta, število in vrsta potnikov),
- delo, vezano na službena potovanja in bivanje v tujini,
- pogosto menjavanje podnebnih in geografskih razmer.

Pri svojem delu se kabinsko osebje srečuje tudi s številnimi nevarnostmi in možnostmi poškodb. Izpostavljeni so predvsem (Lah, 2009):

- bistveno povečanemu telesnemu naporu: teža vozičkov s hrano, teža vozičkov s pijačo, teža vrčev s toplimi napitki, dvigovanje prtljage,
- obremenitvi zaradi ropota: hrup jakosti 97 – 117 dB,
- obremenitvi zaradi vibracij: frekvenca 1,6 do 80 Hz,
- sevanju;
- obremenitvi zaradi umazanije in okužb – izpostavljenost je zelo velika zaradi konstantnega neposrednega stika z ljudmi na majhnem prostoru; potniki prihajajo z različnih koncev sveta, tudi z ogroženih območij,
- nevarnosti prehlada zaradi neugodne mikroklimе (nizka vlažnost zraka, velike temperaturne razlike), prepih pri vstopu potnikov v letalo in izstopu,
- nevarnosti nesreče pri delu: opekline, odrgnine, fizični napad potnikov, teroristični napad in letalska nesreča.

Neposredni stik s potniki od kabinskega osebja narekuje vljudnost in ustrežljivost v želji, da bi se počutili varno in udobno ter si ustvarili kar najboljši vtis o letalski družbi (Lah, 2009). Pri tem pa je kabinsko osebje zelo izpostavljeno stresu, saj je govoriti o idealnem potniku zelo utopično.

1.9 CILJI IN HIPOTEZE

1.9.1 Cilji

Glavni cilj raziskave je bil ugotoviti gibalne navade CCM letalskega prevoznika Adria Airways. Raziskava je odgovorila tudi na naslednja vprašanja:

1. Ugotoviti kakšne so gibalne navade anketiranih v prostem času.
2. Ugotoviti kako anketirani ocenjujejo svoje zdravstveno stanje.
3. Ugotoviti ali so anketirani na delovnem mestu izpostavljeni stresu.
4. Ugotoviti povezanost gibalne dejavnosti z oceno zdravstvenega stanja.
5. Ugotoviti povezanost gibalne dejavnosti z oceno izpostavljenosti stresu.

1.9.2 Hipoteze

Na podlagi postavljenih ciljev ter samega namena diplomskega dela smo opredelili oziroma postavili sledeče hipoteze:

- H1: Od prostočasnih aktivnosti se največji delež anketiranih ukvarja s športom.
- H2: Najbolj priljubljena športno rekreativna dejavnost je hoja.
- H3: Več kot 33% anketiranih se ukvarja s športno rekreacijsko dejavnostjo vsaj 2x tedensko.
- H4: Večina anketiranih ocenjuje svoje zdravje kot odlično .
- H5: Večina anketiranih ocenjuje, da so pogosto pod stresom.
- H6: Anketirani, ki so bolj športno rekreativno dejavni, bolje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje.
- H7: Anketirani, ki so bolj športno rekreativno dejavni, so manj pogosto pod stresom.

2. METODE DELA

2.1 PREIZKUŠANCI

Raziskavo smo izvedli s pomočjo anketnega vprašalnika, ki smo ga sestavili tako, da smo v prvem delu zajeli socio-demografske značilnosti in v drugem delu nekatera vprašanja povzeli iz Valentinčič (2008) in spletne strani, ki vsebuje različna vprašanja o športnih aktivnostih prebivalstva (<http://www.ipaq.ki.se/questionnaires/IQLoTELrev111402.do>). Anketni vprašalnik so izpolnili stevardi in stevardese zaposleni v Adrii Airways, d. d.. V raziskavo je bilo zajetih 76 anketiranih, od tega 15 moških in 61 žensk. Stari so bili od 20 do 55 let ($30,3 \pm 9,9$). Ugotovljeno je bilo, da ima glede na izobrazbo 75% anketiranih končano štiriletno srednjo šolo, 9,2% višjo šolo in 14,5% jih je končalo visoko šolo. Glede na delovno razmerje jih je za določen čas zaposlenih 5,3% anketiranih, za nedoločen čas 35,5%, po pogodbi 2,3% in kar 57,9% je študentov.

2.2 PRIPOMOČKI

Raziskavo smo izvedli s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je razviden iz Priloge 1. Vzorec je zajemal 35 spremenljivk. Anketni vprašalnik obsega dva sklopa vprašanj. Prvi del vprašalnika je namenjen ugotavljanju socio-demografskih značilnosti preizkušancev (spol, starost, višina, teža, izobrazba ter delovno razmerje). Z drugim sklopom vprašanj smo ugotavljali kakovost življenja anketirancev, njihove gibalne dejavnosti, čas porabljen za sedenje ter njihovo subjektivno oceno zdravstvenega stanja.

2.3 POSTOPEK

Za zbiranje informacij smo uporabili metodo anketiranja. Posameznikom so bili razdeljeni anketni vprašalniki. Anketiranci so bili seznanjeni z namenom ankete, da je anketa anonimna, ter da bodo rezultati ankete namenjeni za znanstveno raziskavo.

Statistično analizo podatkov smo naredili v programu SPSS – 15 za Windows. Poleg osnovne statistike smo uporabili še naslednje statistične metode: frekvenčne porazdelitve za preverjanje hipotez od H1 do H5 in Kendallov koeficient korelacije za preverjanje hipotez H6 in H7. Dobljene podatke pa smo bolj podrobno predstavili z opisno statistiko in grafi.

3. REZULTATI

V nadaljevanju dela so najprej predstavljeni rezultati ter podana razprava po posameznih sklopih. V prvem sklopu smo prikazali pridobljene rezultate glede na ugotavljanje kakovosti življenja anketirancev, njihovih gibalnih dejavnosti, časa, porabljenega za sedenje ter njihovih subjektivnih ocen zdravstvenega stanja.

3.1 KAKOVOST ŽIVLJENJA

V tem delu ankete so nas zanimali odgovori na sledeča vprašanja:

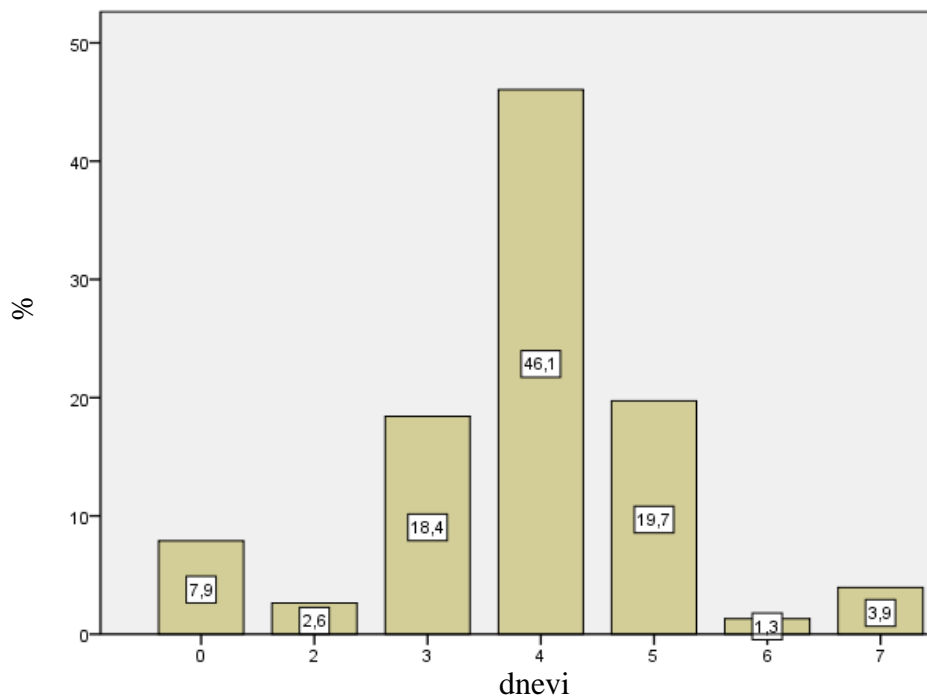
- Kako opravljate vaše delo? (Možnih več odgovorov.)
- Koliko dni v tednu ste hodili v sklopu vašega dela?
- Kakšen je vaš urnik?
- Kako ste zadovoljni na delovnem mestu?

V Tabeli 1 so prikazani načini opravljanja dela oziroma rezultati na vprašanje »Kako opravljate vaše delo?« Delo, ki ga opravljajo zaposleni, zahteva veliko hoje, kar so potrdili tudi rezultati. Anketiranci opravljajo delo stoje, kar predstavlja 18,4 %, 27,6 % anketiranih opravlja delo, ki zahteva veliko hoje, in v prisilni drži le 2,6 % anketirancev. Kombinacijo naštetih del pa opravljajo anketiranci v 51,4 %.

Tabela 1
Način opravljanja dela

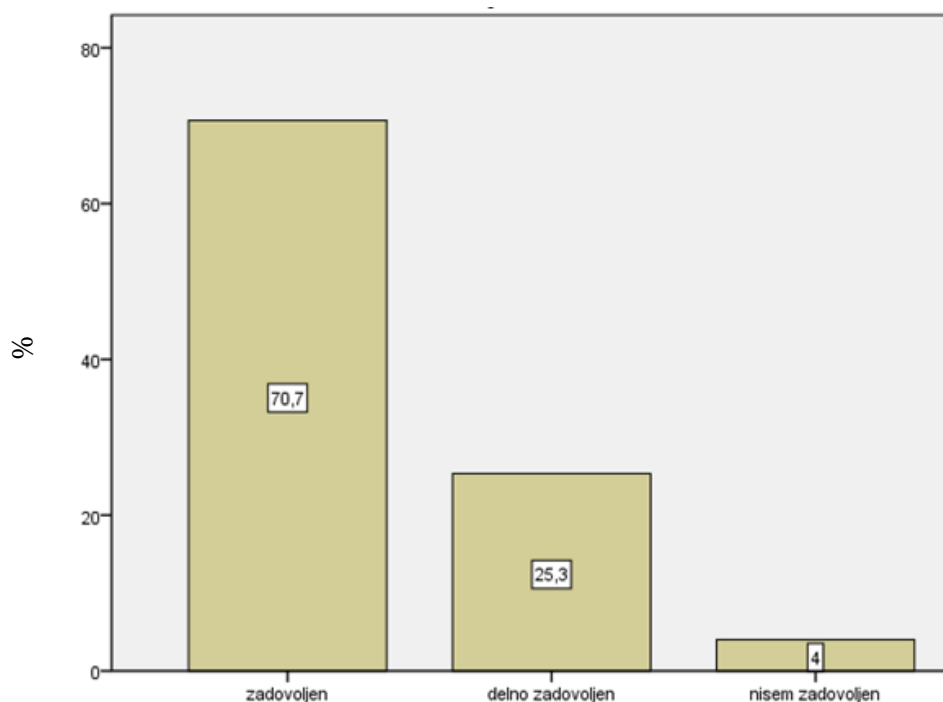
Način opravljanja dela	Število	Delež v %
stoje	14	18,4
veliko hoje	21	27,6
prisilna drža	2	2,6
sede + stoje	4	5,3
sede + prisilna drža	1	1,3
stoje + hoja	7	9,2
stoje + prisilna drža	8	10,5
hoja + prisilna drža	4	5,3
sede + stoje + hoja	1	1,3
stoje + hoja + prisilna drža	8	10,5
sede + stoje + veliko hoje + prisilna drža	5	6,6
sede + stoje + prisilna drža	1	1,3
Skupaj	76	100

Na vprašanje »Koliko dni v tednu ste hodili v sklopu vašega dela?« so odgovorili vsi zaposleni. Iz Slike 2 je razvidno, da je bil najpogostejši odgovor 4 dni, kar predstavlja kar 46,1 % vseh vprašanih.



Slika 2: Število dni, ko so anketirani hodili na delu.

Vsi anketirani imajo izmenski urnik. Od tega jih je 70,7 % zadovoljnih s svojim delom, 25,3 % jih je delno zadovoljnih, 4 % vprašanih pa ni zadovoljnih s svojim delom (Slika 3).



Slika 3: Zadovoljstvo na delovnem mestu.

V raziskavi je ugotovljeno, da anketirani kljub izmenskemu urniku svojega dela, še vedno najdejo čas za hojo oziroma sprehode v naravi. Aktivno preživljanje prostega časa delno vpliva tudi na zadovoljstvo zaposlenih s svojim delom, saj se pri športu sprošča t. i. hormon sreče, ki deluje ves dan. Posamezniki tako lažje opravljajo svoje delo in so manj obremenjeni.

Na pridobljene rezultate ima nedvomno vpliv tudi starost anketirancev. Kar 57,9 % vseh anketiranih opravlja svoje delo preko študentskega servisa, se pravi, da njihova starost ne presega 27 let. Mlajši ljudje so bolj aktivni, čeprav to v današnjem času ni več pogoj, saj se življenjska doba povečuje – s tem so današnja 30. leta postala 20. itd. Omenjeni rezultati so najverjetneje tudi posledica tega, da se s starostjo pojavlja več bolezni, zmanjšajo pa se psihofizične sposobnosti.

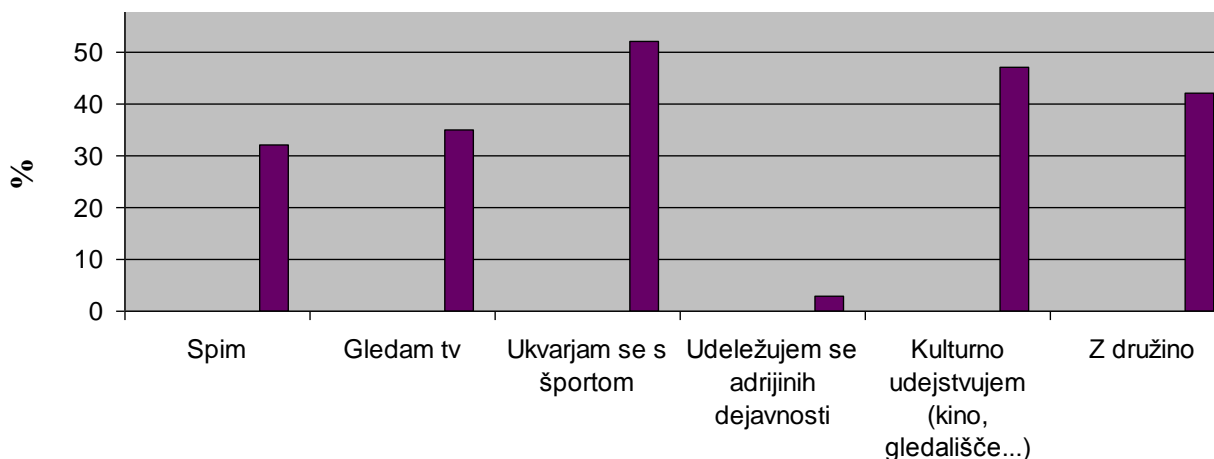
Razlog za vsakodnevno aktivnost anketirancev lahko iščemo tudi v sami naravi dela in zahtevah delodajalca po določeni telesni teži in fizični pripravljenosti ter splošni dobri zdravstveni oceni, ki je pogoj za zaposlitev kabinskega osebja.

3.2 GIBALNE DEJAVNOSTI

Poglavitni namen raziskave je bil tudi ugotoviti, kakšne so gibalne dejavnosti anketiranih. Do želenih rezultatov smo prišli z odgovori sklopa 13 vprašanj.

1. Kako preživljate prosti čas? (Možnih več odgovorov.)

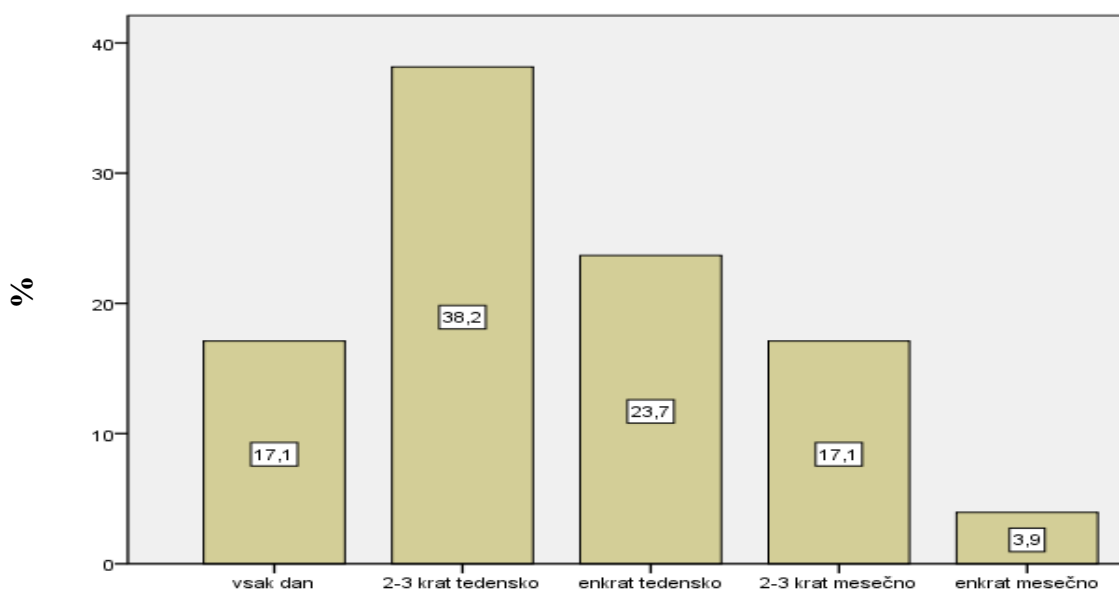
Ugotovljeno je, da 42,1 % anketiranih dnevno porablja svoj prosti čas za spanje, 46,1 % anketiranih gleda televizijo, 68,4 % anketiranih se ukvarja s športom, 61,8 % anketiranih se kulturno udeleži ter 55,3 % anketiranih preživlja svoj prosti čas z družino. Presenetljiv je podatek, da se samo 3,9 % anketiranih udeležuje Adriinih aktivnosti, kar je razvidno iz Slike 4.



Slika 4: Preživljanje prostega časa.

2. Kako pogosto se ukvarjate s športom oziroma športno rekreacijo?

Iz raziskave izhajajo zanimivi rezultati ukvarjanja anketirani s športom. Iz Slike 5 je razvidno, da se skoraj 38,2 % vseh vprašanih s športom ukvarja 2- do 3-krat tedensko. Vsak dan je aktivnih 17,1 % vprašanih, zgolj 3,9 % vprašanih pa se s športom ukvarja zgolj 1-krat mesečno.



Slika 5: Pogostost ukvarjanja s športom.

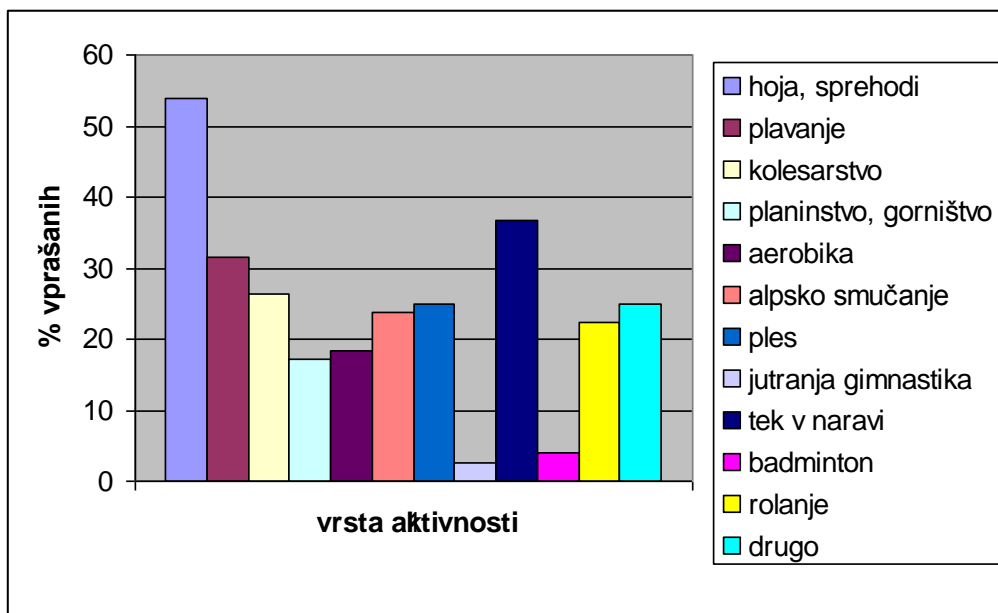
Na podlagi pridobljenih rezultatov lahko potrdimo hipotezo **H1**, ki pravi: Od prostočasnih aktivnosti se največji delež anketiranih ukvarja s športom. Izmed vseh vprašanih je prav športna aktivnost tista, ki ji posamezniki namenjajo največ prostega časa.

Prav tako lahko govorimo o potrditvi hipoteze **H3**, ki pravi: Več kot 33 % anketiranih se ukvarja s športnorekreacijsko dejavnostjo vsaj 2-krat tedensko. Iz pridobljenih podatkov je razvidno, da se 38,2 % vseh vprašanih s športom ukvarja 2- do 3-krat.

Lahko rečemo, da je to posledica današnjega načina življenja. Šport postaja naša redna aktivnost in nas spremlja na vsakem koraku. Današnji človek se dobro zaveda pomena gibanja za ohranjanje in izboljšanje zdravja.

3. Na črte napišite, katere so vaše tri najbolj priljubljene športnorekreativne dejavnosti? (Najprej najbolj priljubljeno, potem drugo najbolj in nazadnje tretjo najbolj priljubljeno.)

Slika 6 prikazuje odstotek anketiranih, ki se ukvarja s posamezno športno aktivnostjo.



Slika 6: Najbolj priljubljene športne aktivnosti.

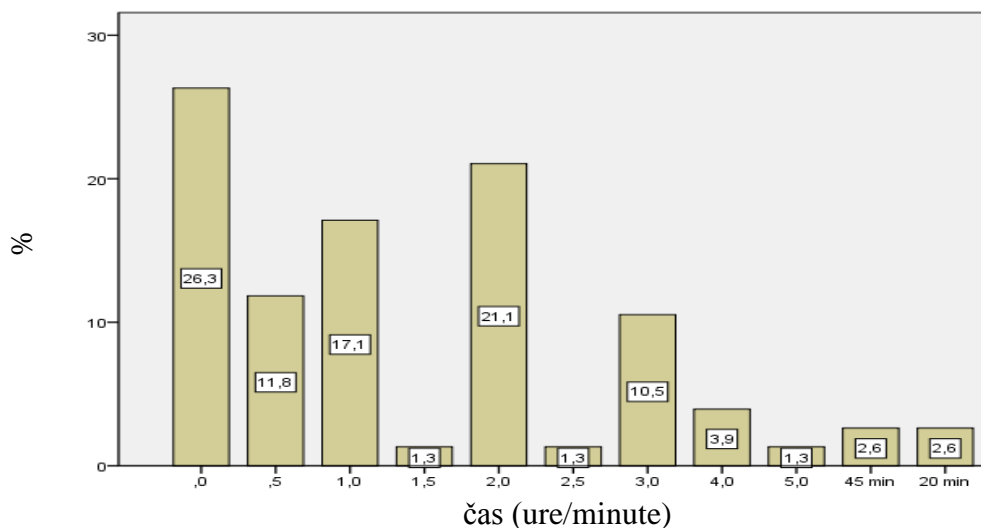
Zaposleni Adrie Airways se ukvarjajo z različnimi športnimi aktivnostmi. Ugotovljeno je, da se največ vprašanih, kar 53,9 %, ukvarja s hojo in sprehodi. Sledi tek v naravi s 36,8 %. Priljubljen šport anketirancev je tudi plavanje, s katerim se ukvarja 31,6 % vprašanih. Sledijo kolesarstvo s 26,3 %, ples s 25 % ter rolanje z 22,4 % vseh vprašanih. Dokaj razširjena aktivnost je tudi alpsko smučanje, s katerim se ukvarja kar 23,7 %. S planinstvom in gorništvom se ukvarja 17,1 % vprašanih, 18,4 % vprašanih pa se ukvarja z aerobiko. Majhen

procent vprašanih, zgolj 3,9 %, se ukvarja z badmintonom. Tudi jutranja gimnastika ni preveč priljubljena, saj jo izvaja le 2,6 %. Pri tem pa se 25 % vseh vprašanih ukvarja z drugačnimi športi.

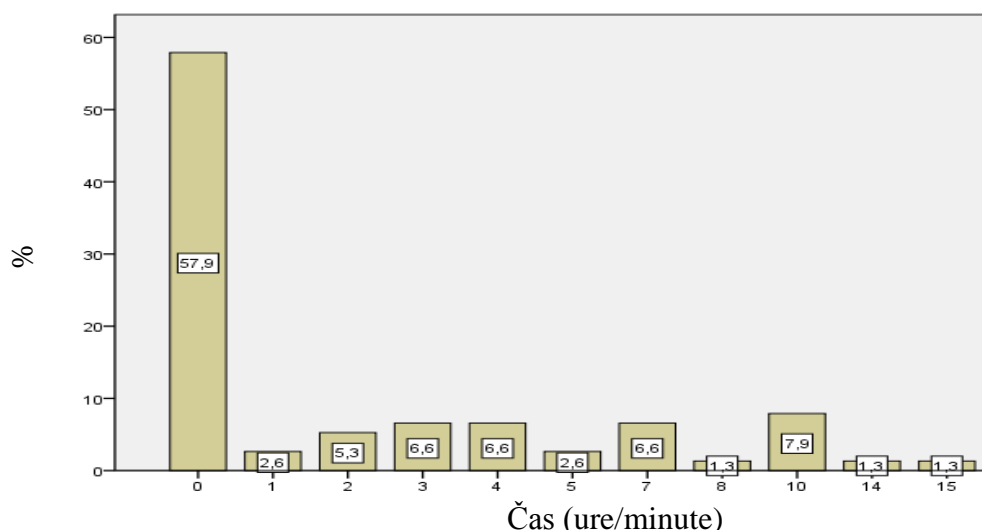
Na podlagi pridobljenih rezultatov lahko potrdimo hipotezo **H2**, ki pravi: Najbolj priljubljena športnorekreativna dejavnost je hoja. Kar 53,9 % izprašanih kot najljubšo športno aktivnost omenja hojo ter sprehode. Gre za obliko rekreacije, ki je še vedno najaktualnejša pri starejših generacijah, pri tem se lahko z njo ukvarja vsakdo. S tovrstno obliko rekreacije niso povezani dodatni stroški, je raznovrstna, saj je možnost njenega izvajanja, ne glede na lokacijo nahajanja, za njo ni potrebnega nobenega predhodnega znanja oziroma morebitnega dodatnega učenja. Gre za obliko rekreacije, ki je tudi izredno družabna, hkrati pa jo lahko izvajajo različne generacije skupaj.

Zelo na visokem mestu je tudi tek, kar potrjujejo številne raziskave. V zadnjih letih je Slovenijo zajela nekakšna »tekaška evforija«, ki je posledica predvsem Ljubljanskega maratona ter tudi številnih dobrodelnih tekaških maratonov, ki so organizirani vsako leto. Tek in hoja sta namreč oblika rekreacij, ki jih lahko kabinsko osebje izvaja ne glede na lokacijo njihovega trenutnega nahajanja. Anketirani večino svojega časa, tudi prostega, se pravi časa med posameznimi leti, preživijo namreč v tujini.

4. Koliko časa na dan ste porabili za hojo v vašem prostem času? Če ne morete oceniti, koliko časa ste v prostem času hodili na dan, napišite, koliko časa ste hodili v celem tednu?



Slika 7: Število ur hoje v prostem času.



Slika 8: Hoja na teden.

Sliki 7 ter 8 nam primerjalno prikazujeta, koliko časa anketiranci porabijo za hojo v prostem času, dnevno ter skupno v obdobju enega tedna. Kar 26,3 % anketirancev v svojem prostem času ne hodi, hkrati pa kar 57,9 % vprašanih v celem tednu ne nameni hoji nič svojega prostega časa. 21,1 %, vprašanih namenja hoji dnevno 2 uri, kar znaša tedensko le 5,3 % vseh vprašanih. 17,1 % vprašanih namenja dnevno hoji 1 uro svojega prostega časa, v razmerju v celem tednu pa le 2,6 %. Kar velik odstotek, 10,5 % vprašanih, dnevno nameni hoji tri ure. 2,6 % vseh vprašanih pa dnevno hodi 45 minut ali pol ure. Skoraj 8 % vseh vprašanih, 7,9 %, tedensko nameni 10 ur hoji v svojem prostem času.

5. Koliko časa lahko nepretrgoma hodite?

Tabela 2

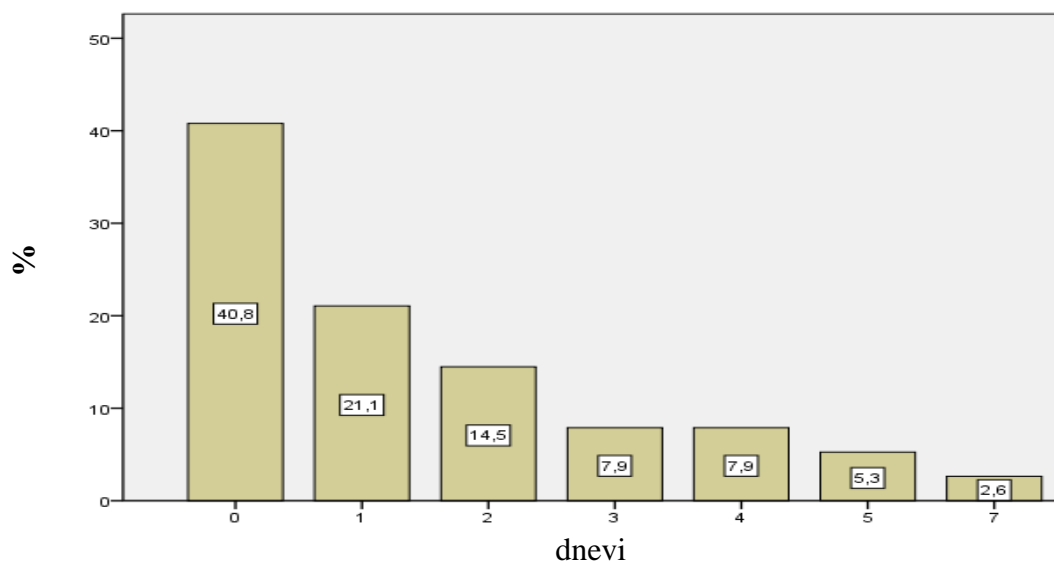
Čas neprekinjene hoje

Čas neprekinjene hoje	Število	Delež v %
Do 30 min	2	2,6
Več kot 30 min	74	97,4
Skupaj	76	100

Iz Tabele 2 je razvidno, da jih med anketiranimi Adrie Airways 97,4 % lahko nepretrgoma hodi več kot pol ure, kar je zelo dober rezultat, predvsem povezan z načinom in zahtevami dela, ki ga anketirani opravljajo. Njihovo delo zahteva veliko hoje in stanja, zato predvidevamo, da je rezultat ankete temu primeren. Tako je samo 2,6 % anketirancev odgovorilo, da lahko nepretrgoma hodijo manj kot pol ure.

Nihče izmed vprašanih ni izbral možnosti nič ter do 15 minut, kar je zelo dober rezultat.

6. Koliko dni v zadnjem tednu ste se ukvarjali s težjimi telesnimi aktivnostmi (aerobika, tek, hitro kolesarjenje, hitro plavanje)?

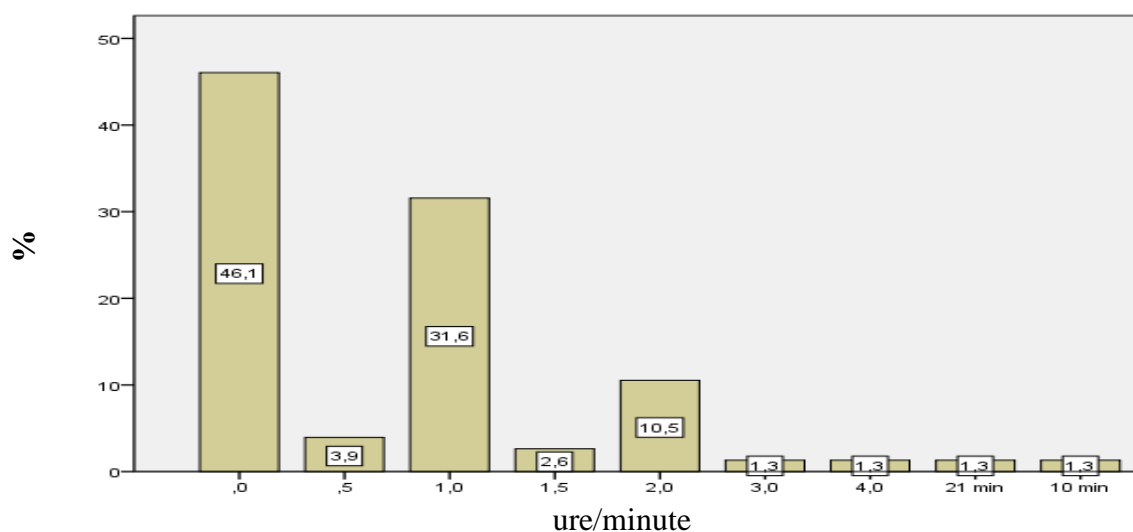


Slika 9: Ukvarjanje s težjimi aktivnostmi.

Kar 40,8 % anketirancev je odgovorilo, da se s težjimi telesnimi aktivnostmi ni ukvarjalo. 21,1 % vseh vprašanih je tedensko namenilo 1 uro svojega časa tovrstni aktivnosti, 14,5 % dve uri ter 7,9 % kar 3 ure oziroma 4 ure tedensko. 5 dni tedensko je tovrstni aktivnosti namenilo 5,3 %, 2,6 % pa se je s tovrstno aktivnostjo ukvarjalo vsak dan oziroma 7 dni v tednu (Slika 9).

7. Koliko časa na dan ste se ukvarjali s težjimi telesnimi aktivnostmi (aerobika, tek, hitro kolesarjenje, hitro plavanje)?

Iz Slike 10 je razvidno, da se 46,1 % vseh anketiranih Adrie Airways dnevno ne ukvarja s težjimi telesnimi aktivnostmi. Velik delež vprašanih, kar 31,6 %, dnevno nameni 1 uro svojega prostega časa za ukvarjanje s težjimi telesnimi aktivnostmi. 2 uri dnevno jih nameni ukvarjanju s težjimi telesnimi aktivnostmi 10,5 %. 3,9 % vprašanih tovrstni dejavnosti nameni pol ure dnevno, 2,6 %, 1,5 ure dnevno, 1,3% pa se s tovrstno športno dejavnostjo ukvarja od 10 minut, 21 minut, 3 ure ter 4 ure.



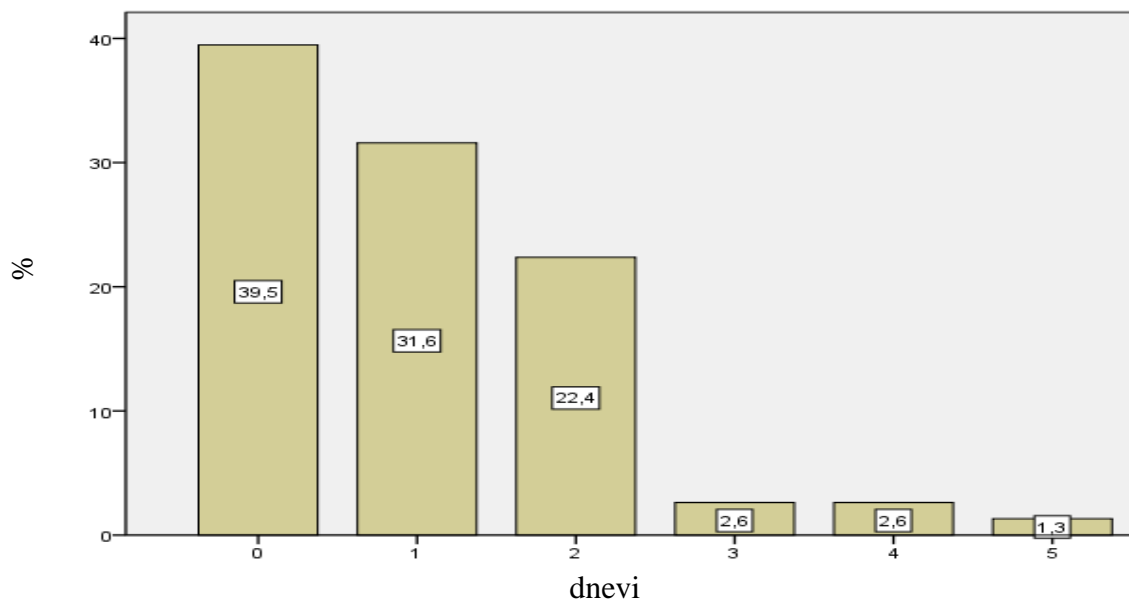
Slika 10: Dnevno ukvarjanje s težjimi telesnimi aktivnostmi.

Iz pridobljenih rezultatov je razvidno, da težje telesne aktivnosti niso priljubljene med anketiranimi. Razlog zato lahko iščemo v pomanjkanju časa, v sami naravi dela, saj so anketirani veliko časa od doma in tovrstne aktivnosti zahtevajo tako dodatne naprave (kolo) oziroma članstva v klubih (fitnes, plavalni bazeni), kar je seveda povezano z dodatnimi stroški. Organizirana vadba pa zahteva določen kraj in čas, kar je ob raznolikem urniku anketiranih težko izvedljivo. Poleg tega že sama narava dela predstavlja določeno mero težkega fizičnega napora in anketiranci morebiti nimajo potrebe bo tovrstni dodatni aktivnosti.

Pri tem lahko izpostavimo, da je sam način vadbe v naravi, tek, hoja, verjetneje bolj priljubljen tudi zaradi nezaprtega prostora, saj so anketirani v času svoje službe v majhnem zaprtem prostoru in zato svoj prosti čas raje preživljajo v naravi, kjer ni prostorskih omejitev. Poleg teka pa sta hoja in planinarjenje že nekako ukoreninjeno v zavest Slovencev.

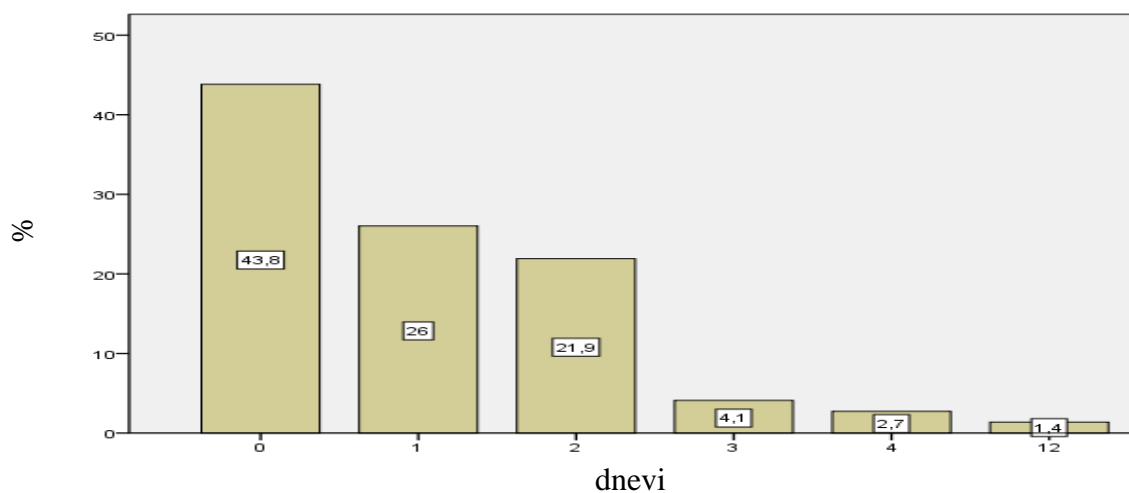
8. Koliko dni v zadnjem tednu ste se ukvarjali s srednje napornimi aktivnostmi v svojem prostem času (kolesarjenje, plavanje, tenis v dvojicah ...)?

Iz Slike 11 je razvidno, da se 39,5 % vseh anketiranih Adrie Airways dnevno ni ukvarjalo s srednje napornimi aktivnostmi. Velik delež vprašanih, kar 31,6 % je dnevno namenilo 1 uro svojega prostega časa za ukvarjanje s srednje napornimi aktivnostmi v preteklem tednu. 2 uri dnevno je namenilo ukvarjanju s srednje napornimi aktivnostmi 22,4 %, 2,6 % vprašanih je tovrstni dejavnosti namenilo 3 ali 4 ure dnevno, 1,3 %, vprašanih pa kar 5 ur dnevno v zadnjem tednu.



Slika 11: Srednje naporna aktivnost.

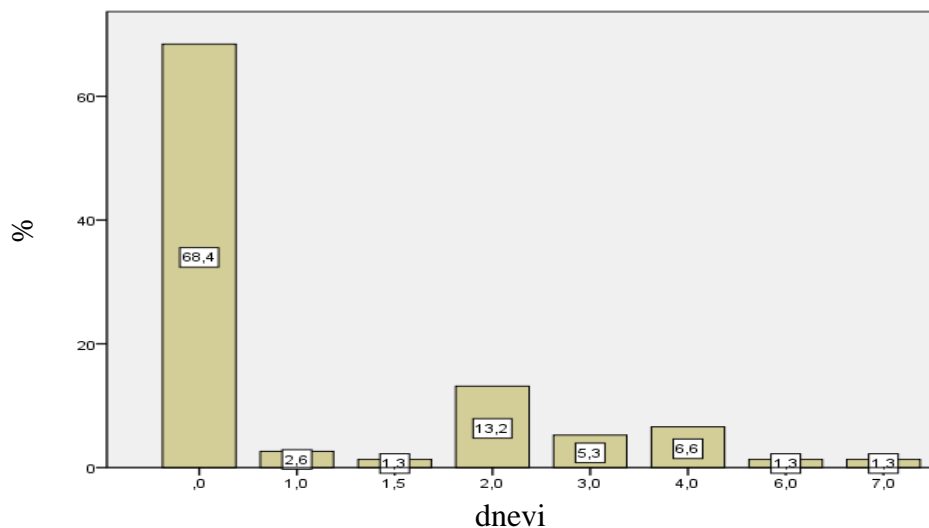
9. Koliko časa na dan ste se ukvarjali s srednje težko telesno aktivnostjo v svojem prostem času?



Slika 12: Srednje naporna aktivnost na dan.

Iz Slike 12 je razvidno, da se 43,8 % vseh anketiranih Adrie Airways dnevno ne ukvarja s srednje napornimi aktivnostmi. Velik delež vprašanih, kar 26 %, se dnevno 1 uro ukvarja s srednje napornimi aktivnostmi. 2 uri dnevno nameni ukvarjanju s srednje napornimi aktivnostmi 21,9 %. 4,1 % vprašanih tovrstni dejavnosti nameni 3 ure dnevno, 2,7 %, 4 ure dnevno, 1,4 % pa srednje napornimi aktivnostmi nameni 12 ur.

10. Če ne morete oceniti, koliko časa na dan ste se ukvarjali s srednje težkimi aktivnostmi, napišite, koliko časa ste se z njimi ukvarjali na teden.



Slika 13: Srednje težka aktivnost na teden.

68,4 % vseh anketiranih Adrie Airways se tedensko ne ukvarja s srednje težkimi aktivnostmi. Velik delež vprašanih, kar 13,2 %, tedensko nameni 2 uri svojega časa za ukvarjanje s srednje težkimi aktivnostmi. 1 uro tedensko nameni ukvarjanju s srednje težkimi aktivnostmi 2,6 %. 1,3 % vprašanih tovrstni dejavnosti nameni 1,5 ure tedensko, 5,3 % 3 ure dnevno, 6,6 % 4 ure tedensko, 1,3 % pa srednje težkim aktivnostmi nameni 6 ali 7 ur tedensko (Slika 13).

Tudi srednje težke aktivnosti niso najbolj priljubljene med anketiranimi. Razlogi za to so najverjetneje enaki kot pri težjih aktivnostih.

Možnosti za aktivnost je v današnjem času izredno veliko. Na nas samih je seveda, da najdemo tisto pravo, ki najbolj ustreza našemu zdravju, našemu karakterju in samemu način življenja. Iz raziskave je razvidno, da so glede na delo, ki ga anketirani opravljajo, v ospredju lažje telesne aktivnosti, predvsem tek in hoja. Anketirani se tako odločajo predvsem za neorganizirano vadbo, kar je najverjetneje posledica narave dela. Hoja in tek ne potrebujeta vnaprej planiranega urnika in se lahko izvajata ne glede na lokacijo nahajanja.

Razlog v izbiri načina športnega udejstvovanja je tudi v samem vzorcu vprašanih, saj prevladujejo ženske. S srednje težkimi ter težkimi aktivnostmi se še vedno v večini primerov ukvarjajo predvsem predstavniki moškega spola.

11. Kako vpliva vaša športna aktivnost na vaše počutje na delovnem mestu?

Tabela 3

Vpliv športne aktivnosti na počutje

Vrsta vpliva	Število	Delež v %
Ne vpliva	11	14,5
Lažje opravljam delo in se boljše počutim	59	77,6
Ne vem	6	7,9
Skupaj	76	100

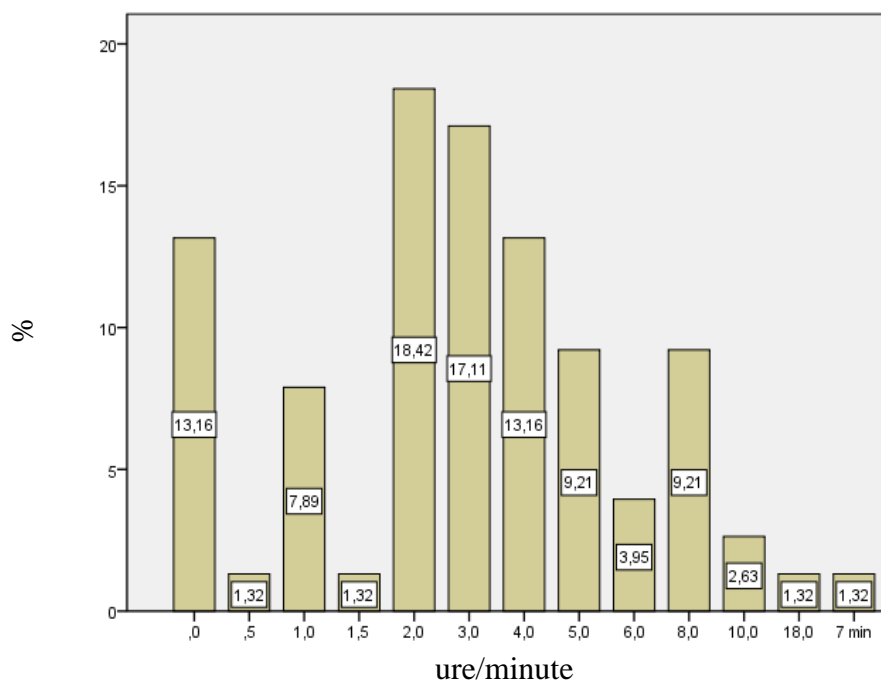
Iz Tabele 3 je razvidno, da med anketiranci Adrie Airways 77,6 % lažje opravlja svoje delo in se bolje počuti, če so športno aktivni, kar je zelo dober rezultat. 14,5 % vprašanih je odgovorilo, da športna aktivnost ne vpliva na njihovo počutje, 7,9 % vprašanih pa je odgovorilo, da ne more oceniti oziroma ne vedo, ali športna aktivnost vpliva na njihovo počutje.

Dobljeni rezultati so dober pokazatelj, da lahko pri tovrstnem delu, delu kabinskega osebja, prisotnost športne aktivnosti veliko pripomore k boljšemu počutju zaposlenih na delovnem mestu. Samo delo je namreč fizično ter psihično zelo zahtevno. In pridobljena kondicija ter fizična moč s pomočjo telesne aktivnosti je lahko v veliko pomoč.

3.3 ČAS, PORABLJEN ZA SEDENJE

Iz Slike 14 je razvidno, da 2 uri dnevno sedi kar 18,42 % vseh vprašanih, 17,11 % jih sedi 3 ure tedensko, le 1,32 % vprašanih pa sedi 18 ur tedensko. Zelo velik je tudi procent tistih, kar 13,16 %, ki so konstanto v gibanju.

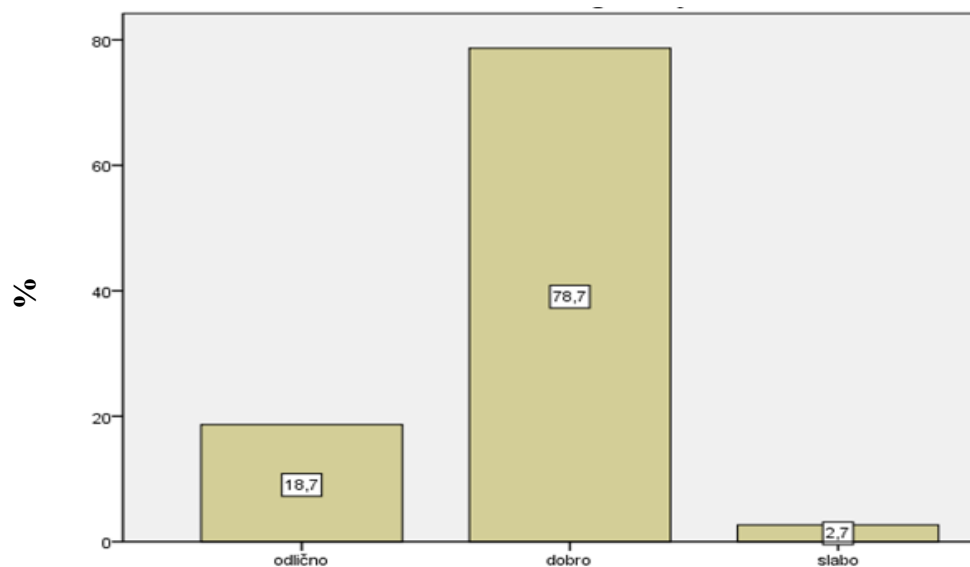
Rezultati pravzaprav niti niso presenetljivi. Sama narava dela kabinskega osebja zahteva veliko gibanja. Pri tem pa kabinsko osebje opravlja tudi številne večurne lete, kjer določen odstotek svojega delovnega časa presedijo. Morebitna večurna sedenja so posledica dejstva, da je skoraj 60 % vseh anketirancev študentov, ki določen del svojega časa presedijo na predavanjih, se učijo za izpite ter preživijo čas za računalnikom, ko pripravljajo razne seminarske naloge oziroma študijske projekte.



Slika 14: Število ur sedenja na teden.

3.4 ZDRAVSTVENO STANJE

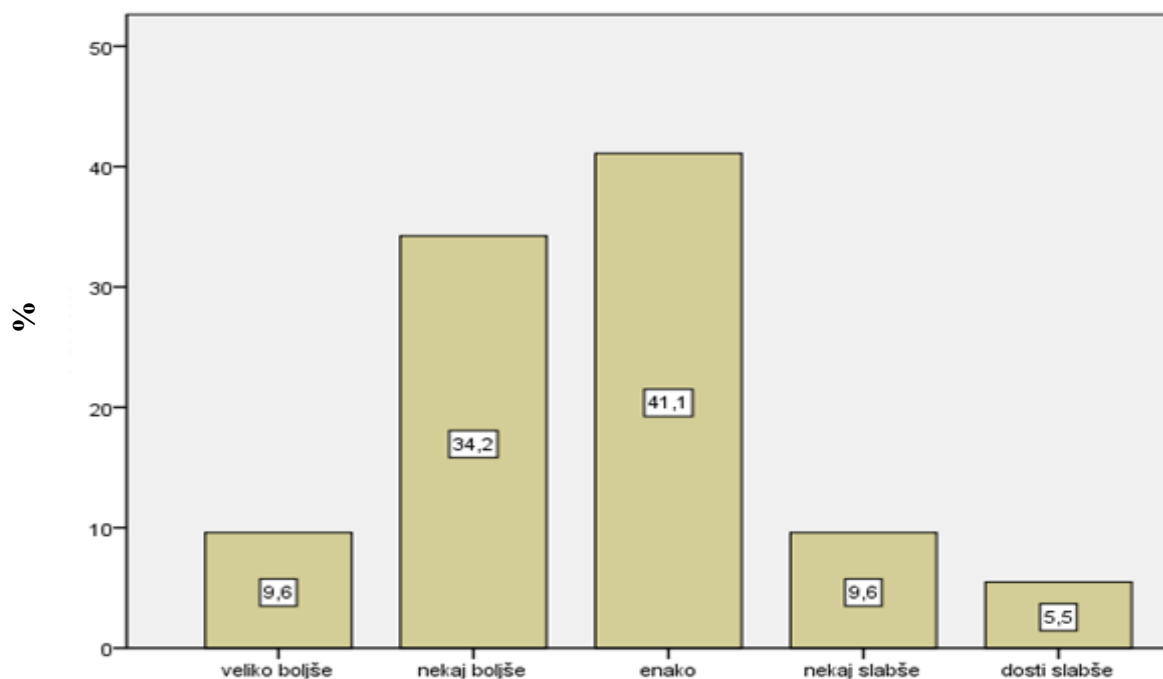
Vse spremenljivke zdravstvenega stanja smo prikazali po frekvencah in odstotkih skupaj za oba spola.



Slika 15: Osebna ocena zdravstvenega stanja.

Zdravstveno stanje ocenjuje kot odlično 18,7 % anketiranih. Kot dobro zdravstveno stanje ocenjuje 77,6 % anketiranih. Svoje zdravstveno stanje ocenjujeta kot slabo 2,6 % anketiranih (Slika 15).

V primerjavi svojega zdravstvenega stanja z drugimi enake starosti, ga 7, kar je 9,6 % anketirancev, ocenjuje kot veliko boljše od drugih, kot nekaj boljše svoje zdravstveno stanje ocenjuje 25, kar je 32,9 % anketiranih. Svoje zdravstveno stanje ocenjuje kot enako z drugimi enake starosti 30, kar je 39,5 % anketiranih, kot nekoliko slabše pa 7, kar je 9,2 % anketiranih. Samo 4 anketirani, kar je 5,3 %, pa menijo, da je njihovo zdravstveno stanje dosti slabše v primerjavi z drugimi enake starosti, kar je razvidno iz Slike 16.



Slika 16: Osebna ocena zdravstvenega stanja glede na vrstnike.

Ugotovili smo, da hipotezo **H4** z raziskavo nismo potrdili.

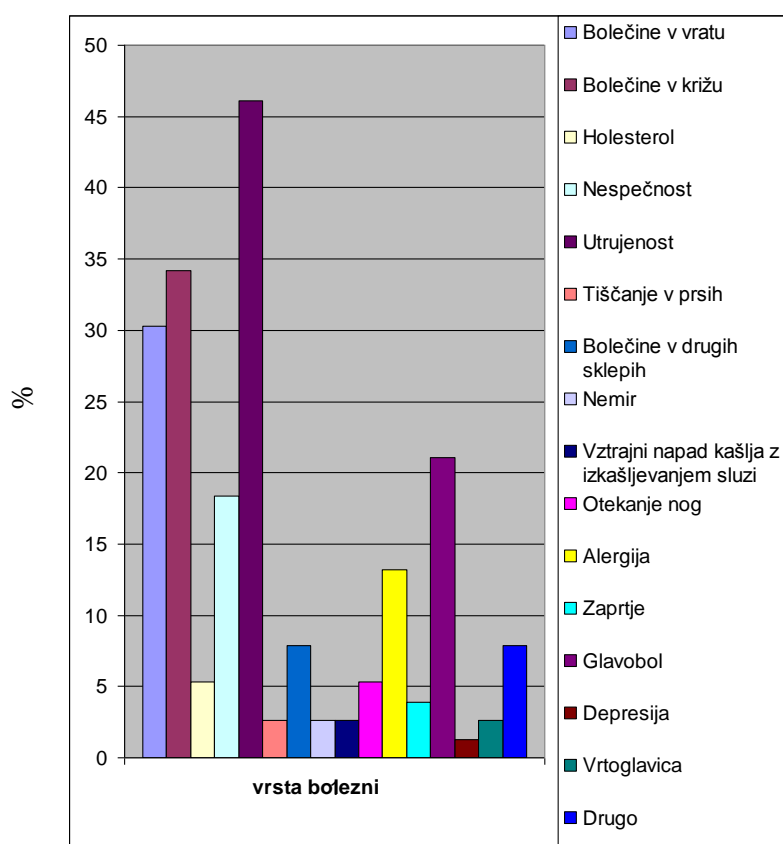
Hipoteza H4, ki pravi: Večina anketiranih ocenjuje svoje zdravje kot odlično, se je v našem primeru potrdila zgolj v 18,7 %. Večina vprašanih, kar 77,6 %, ocenjuje svoje zdravje zgolj za dobro.

Razloge lahko iščemo v naravi dela ali pa v visokih kriterijih, ki jih imajo posamezniki pri ocenjevanju. Gre namreč za subjektivno oceno, ker dejansko objektivno zdravstvenega stanja ne moremo oceniti. Zato ima vsak posameznik lastne kriterije, kaj je za njega dobro in kaj različno.

Iz Slike 17 je razvidno, da ima največ težav, kar 46,1 % anketiranih Adrie Airways z utrujenostjo. Sledijo bolečine v križu, ki jih ima 34,2 % vseh izprašanih, bolečine v vratu, 30,3 %. Večje težave imajo vprašani še z glavoboli, kar 21,1 %, z nespečnostjo 18,4 % ter 13,2 % z različnimi alergijami. Ostale bolezni se gibljejo med 1,3 % (depresija) ter 7,9 % (bolečine v drugih sklepih).

Rezultati so nekako pričakovani. Utrujenost je zelo povezana z naravo dela kabinskega osebja. Zaradi različnih urnikov letov ter sprememb časovnih pasov se bioritem posameznikov zelo težko prilagaja na tovrstne hitre spremembe. Nespečnost in glavobol so pogoste posledice tega. Pri tem pa seveda veliko vlogo igra tudi starost anketirancev, prilagoditvena sposobnost različnim razmeram je namreč odvisna od starosti: čim mlajši je organizem, tem popolnejša je prilagoditev na nove pogoje in zahteve.

Tudi bolečine v križu in vratu so lahko tesno povezane z naravo dela, saj kabinsko osebje pri svojem delu velikokrat dviguje težke stvari. Vzroke pa lahko iščemo tudi v majhnem odstotku ukvarjanja s srednje težkimi in težjimi športnimi aktivnostmi, ki predvsem krepijo telo, povečujejo predvsem moč hrbta, ki je pri samem delu močno obremenjen ter samo fizično moč telesa. Anketirani bi zato morali razmišljati tudi v smeri ukvarjanja s tistimi športnimi aktivnostmi, oblikami vadbe, ki povečujejo predvsem fizično moč telesa. Iz raziskave je namreč razvidno, da anketirani namenjajo svoj prosti čas predvsem aerobni vadbi.



Slika 17: Vrsta bolezni.

Na vprašanje »Kako pogosto čutite, da ste pod stresom?" je odgovorilo 75 od 76 vprašanih.

Iz Tabele 4 je razvidno, da 47, kar je 61,8 % anketiranih, občuti stres občasno, 23, kar je 30,3 %, zelo redko, le 5, kar je 6,6 % izmed vseh vprašanih, pa je mnenja, da je pogosto pod stresom.

Tabela 4

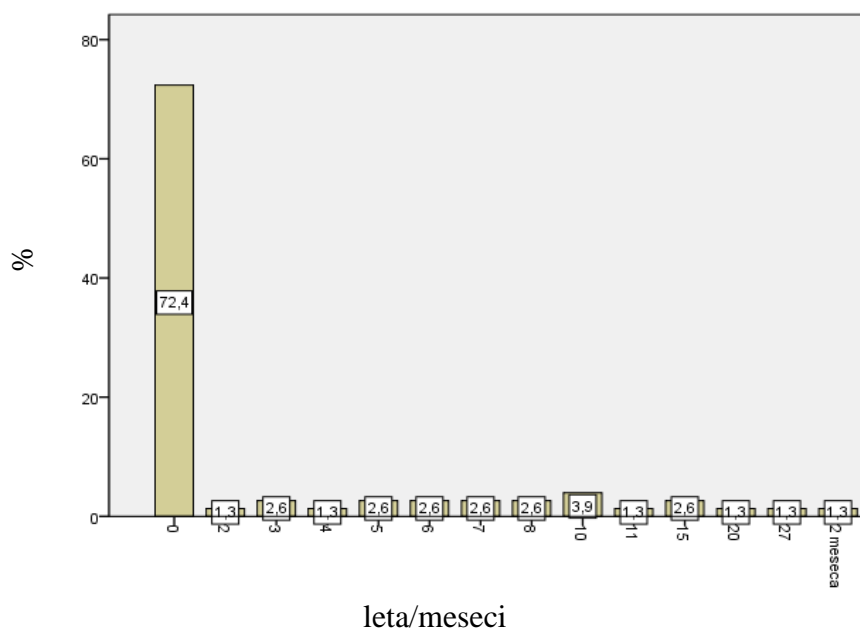
Stres

Pogostost	Število	Delež v %
Zelo redko	23	30,3
Občasno	47	61,8
Pogosto	5	6,6
Skupaj	75	98,7

Rezultati raziskave niso potrdili hipoteze **H5**.

Hipoteza H5 pravi: Večina anketiranih ocenjuje, da so pogosto pod stresom. Samo 5 izmed 75, ki so odgovorili na vprašanje, je mnenja, da so pogosto izpostavljeni stresu.

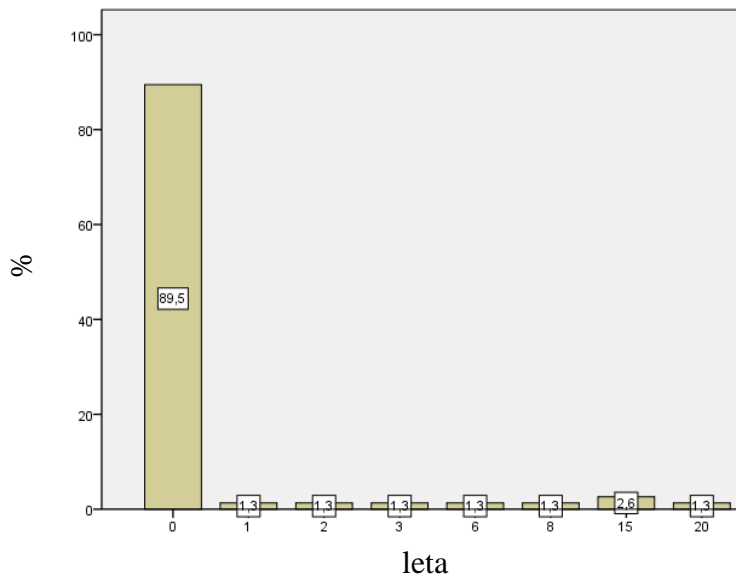
Rezultat je nekoliko presenetljiv, saj bi zaradi narave dela, tako dela na višini, v letalu ter v konstantnem stiku z ljudmi, bilo pričakovati, da so posamezniki bolj izpostavljeni stresu. Eden od razlogov manjše prisotnosti stresa lahko iščemo v večjem številu kabinskega osebja ter strogih merilih pri sami zaposlitvi, se pravi v njihovi psihični kondiciji, ki so tudi posledica temeljitega usposabljanja in priprav na stresne situacije.



Slika 18: Leta kajenja.

Zaposlene smo vprašali ali kadijo. Kar 65,8 % jih ne kadi, 13,2 % pa jih kadi občasno. Iz Slike 18 je razvidno, da 72,4 % vseh vprašanih ni kadilo niti eno leto. 1,3 % vprašanih kadi 2 leti, 4 leta, 11 let, 20 let, 27 let in 2 meseca. 2,6 % vseh anketiranih kadi že 3 leta, 5, 6, 7, 8 ter 15 let, pri tem pa 3,9 % vseh anketiranih kadi 10 let.

Med posamezniki, ki so prenehali s kajenjem, je bilo kar 89,5 % takšnih, ki niso kadili niti leto dni. Posamezniki oziroma 1,3 % anketiranih pa je kadil eno leto, 2, 3, 6, 8 oziroma 20 let. Pri tem sta dva vprašana oziroma 2,6 % kadila 15 let, kar prikazuje Slika 19.



Slika 19: Leta kajenja, pred prenehanjem.

Kar 87,8 % vseh anketirancev v Adrii Airways občasno uživa alkohol, pri tem jih 5,4 % nikoli ne pije, 6,8 % vprašanih pa redno uživa alkohol.

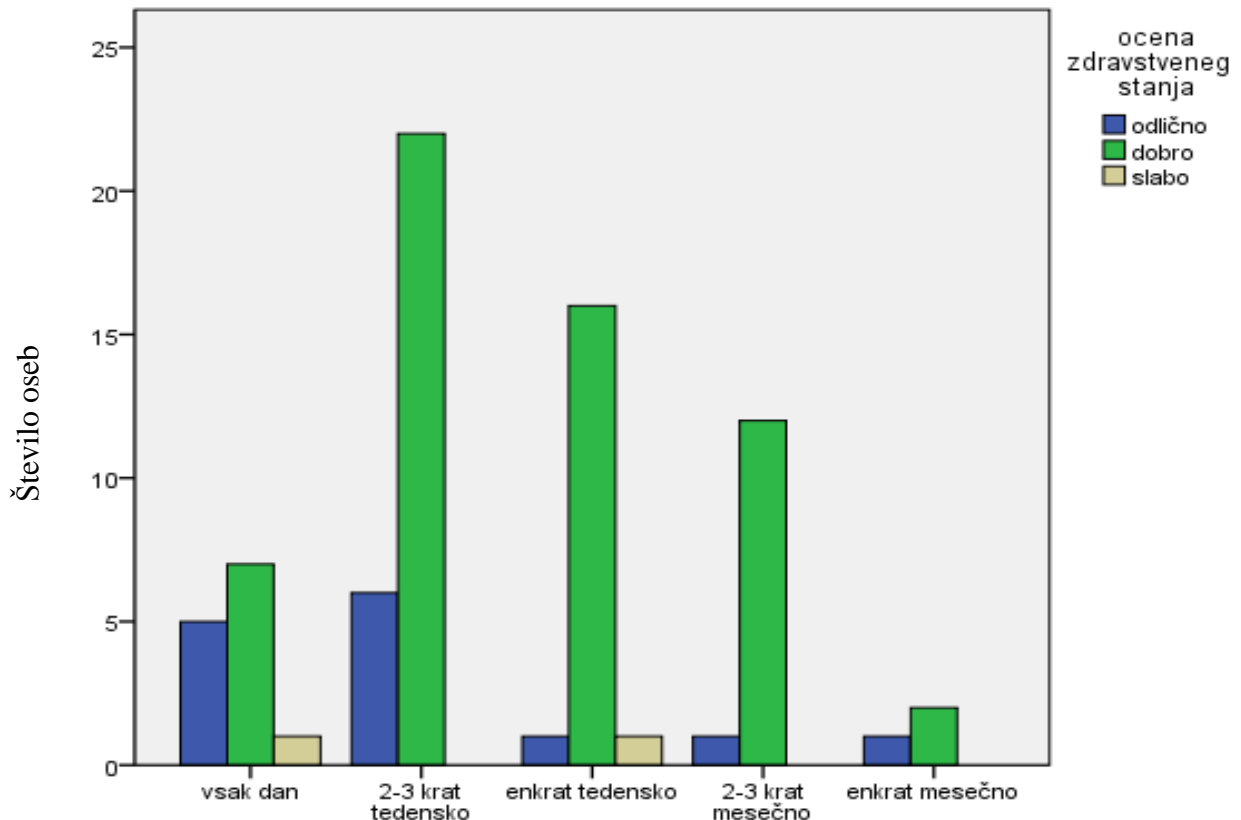
Tablete proti bolečinam nikoli ne uživa 52,7 % vprašanih, 47,3 % pa jih uživa občasno.

Med vsemi anketiranci jih 4,2 % meni, da so njihove bolečine v vratu, hrbtenici in glavoboli povezani z njihovim delovnim mestom. Pri tem jih 12,7 % meni, da njihovo delo ni povezano z omenjenimi bolečinami. 29,6 % vprašanih meni, da je velikokrat njihovo delo povezano z bolečinami, kar 53,5 % pa je mnenja, da je delovno mesto samo občasno vzrok za bolečine v vratu, hrbtenici in glavobole.

Na vprašanje »Ali ste zadovoljni z vašo telesno težo?« je 53,3 % vprašanih odgovorilo pritrdilno. 18,7 % vprašanih ni zadovoljnih s svojo telesno težo, 28 % pa samo občasno. Rezultat je izredno dober in je najverjetneje tudi posledica zahtev delodajalca po ustrezni teži zaposlenih.

3.5 POVEZAVE MED POSAMEZNIMI SPREMENLJIVKAMI KAKOVOSTI ŽIVLJENJA, GIBALNE DEJAVNOSTI IN ŠPORTA TER ZDRAVSTVENEGA STANJA

V nadaljevanju so prikazani izsledki vplivov pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo na zdravstveno stanje.



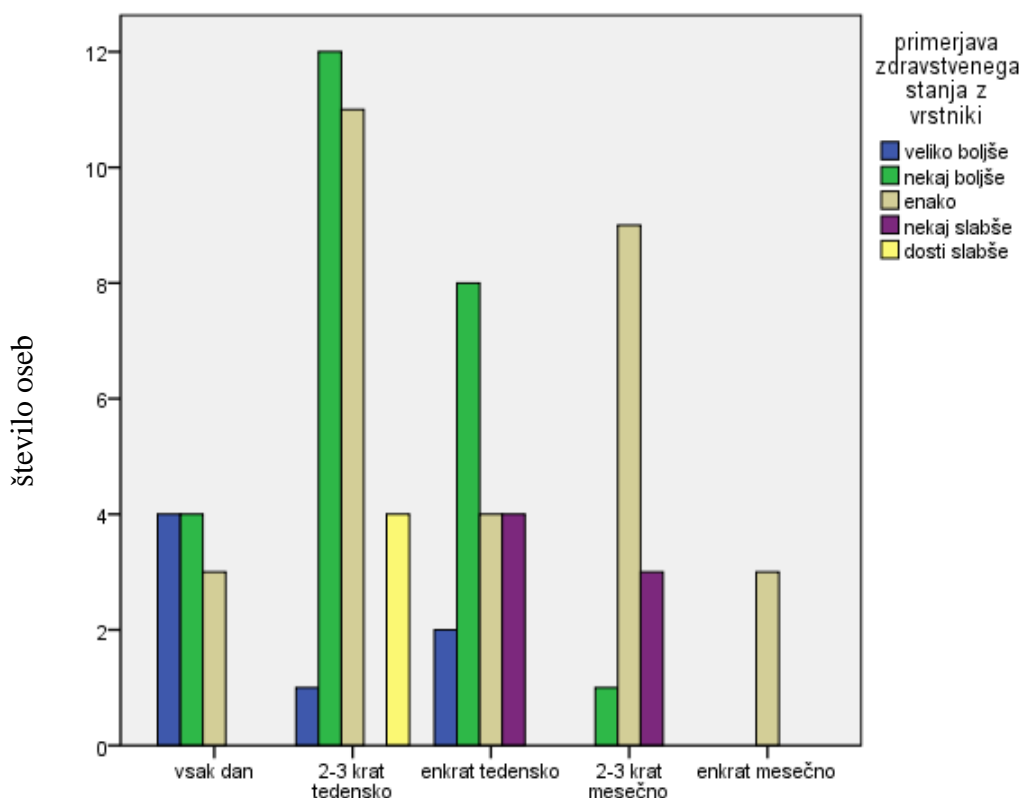
Slika 20: Vpliv pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo na zdravstveno stanje.

S pomočjo Kendallovega koeficienta korelacije smo preverili hipotezo H6: Anketiranci, ki so bolj športno rekreativno dejavni, bolje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje. Medsebojna povezanost med športno aktivnostjo in zdravjem je na podlagi korelacijskega koeficienta enaka $r = 0,133$. Povezanost med spremenljivkama je nizka in ni statistično značilna ($p=0,173$). Hipoteze nismo sprejeli.

Ugotovili smo, da v vseh primerih, ko se posamezniki ukvarjajo s športno dejavnostjo, to dobro vpliva na zdravstveno stanje. V vseh možnostih je namreč razvidno, da je vpliv športne aktivnosti na zdravstveno stanje. V primeru, ko se posamezniki ukvarjajo s športom vsak dan ali enkrat tedensko, pa je moč zaznati tudi slab vpliv na oceno zdravstvenega stanja. Razloge lahko iščemo v možnosti večjih poškodb ali premajhni intenzivnosti športne dejavnosti, v primeru enkrat tedensko.

Primerjali smo tudi vpliv pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo ter primerjavo zdravstvenega stanja z vrstniki. Iz Slike 19 je razvidno, da če se posamezniki ukvarjajo s športom vsaj enkrat tedensko, to že vpliva na boljše zdravstveno stanje, kot ga imajo vrstniki, ki se s športom ne ukvarjajo. S pomočjo Kendallovega koeficienta korelacije smo ugotovili povezanost ($r = 0,001$) in statistično značilnost ($p=0,3$) med športno aktivnostjo in primerjavo zdravstvenega stanja z vrstniki.

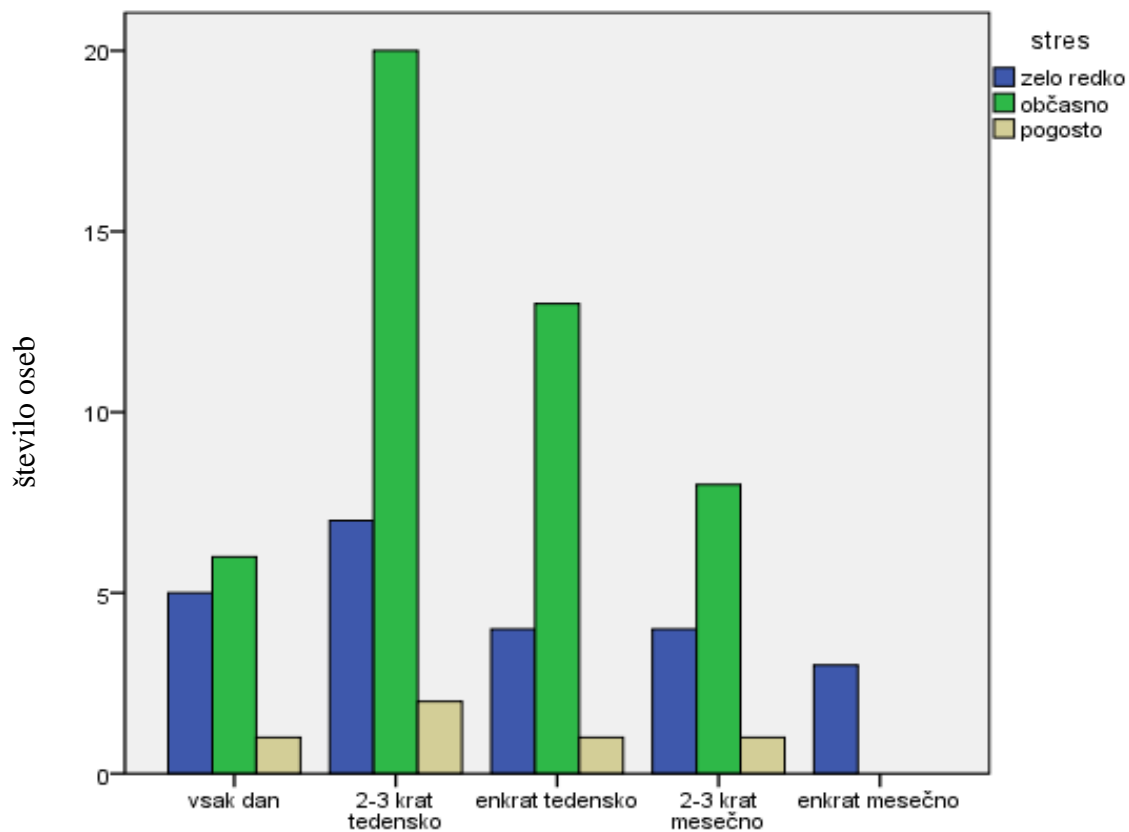
S povečano frekvenco športne aktivnosti se delež boljše ocene zdravstvenega stanja glede na vrstnike še povečuje. Pri tem je moč opaziti, da 1-krat mesečno oziroma 2- do 3-krat mesečno ukvarjanje s športno aktivnostjo drastično ne vpliva na izboljšanje zdravstvenega stanja glede na vrstnike.



Slika 21: Vpliv pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo na primerjavo zdravstvenega stanja z vrstniki.

V nadaljevanju prikazujemo izsledke med povezavo športne aktivnosti ter stresa.

Ugotovljeno je, da športna aktivnost dobro vpliva na zmanjšanje stresa. Če je posameznik športno aktiven vsaj 2- do 3-krat mesečno, se stres pojavlja občasno ali zelo redko. Iz Slike 21 je tudi razvidno, da je pogostost stresa zelo majhna ob ukvarjanju s športom.



Slika 22: Vpliv pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo na stres.

S pomočjo Kendallovega koeficienta korelacije smo preverili hipotezo **H7**: Anketirani, ki so bolj športnorekreativno dejavni, so manj pogosto pod stresom. Z raziskavo je hipoteza zavrnjena. Na osnovi korelacijskega koeficienta ($r=0,173$) smo ugotovili, da je na primeru našega vzorca povezanost nizka in ni statistično značilna ($p=0,133$).

4. RAZPRAVA

V nalogi predstavljamo izsledke raziskave o socio – demografskih značilnostih in odnosu do športne rekreacije, zdravja in poklicnega stresa na vzorcu članov kabinskega osebja letala, v podjetju Adria Airways, d. d. Delo na letalu je delo v posebnih pogojih (vlažnost zraka, drugačen zračni pritisk; potovalna višina na nekje 10.000 metrov nad tlemi) .Vse to vpliva na duševnost zaposlenih (Pavlič- Kobav, 2001). Kabinsko osebje na letalu je eden od tipično ženskih poklicev in kot tak je bil zajet tudi v obsežno raziskavo (Simpson, 2008), kjer je bilo raziskovano razmerje med spoloma v tipično ženskih poklicih (poleg kabinskega osebja na letalih še medicinske sestre, knjižničarstvo in učiteljski poklic).

Na podlagi pridobljenih rezultatov lahko potrdimo, da se od prostočasnih aktivnosti največji delež (68, 4%) anketiranih ukvarja s športom, s čimer smo potrdili hipotezo H1. Zanimiva je primerjava rezultatov naše študije z izsledki proučevanja preživljanja prostega časa zaposlenih v Hitovi igralnici in medicinskimi sestrami. V raziskavi Hitovih delavcev (Valentinčič, 2008), anketiranci svoj prosti čas najraje preživljajo z družino (17,4%) in samo 11,2% anketirancev se v prostem času najraje ukvarja s športom. Podobne rezultate so dobili tudi v raziskavi na vzorcu medicinskih sester (Mlinar, Karpljuk, Videmšek, Štihec, 2008), ki svoj prosti čas najraje preživljajo z družino in se manj ukvarjajo s športom. Sklepamo lahko, na podlagi rezultatov ankete in poznavanju zakonodaje, ki regulira to področje (General Health Requirements OPS 1.085), da so naši anketiranci verjetno bolj osveščeni in se zavedajo pomena športa za zdravje. Da posameznik lahko obnovi dovoljenje za delo člana kabinskega osebja letala, ki velja samo eno leto, mora imeti veljavno zdravniško spričevalo. V pravilnikih (ang:OM (Operations Manual) part A (Chapter 6/crew health precautions) je zapisano, v katerih primerih se mora kabinsko osebje »odpovedati« letenju, se javiti pooblaščenemu zdravniku ali se deklarirati kot nesposobno letenja (ang:: »unfit to fly«) . Iz naštetega sledi, da je biti zdrav in v ustrezni psiho-telesni kondiciji izjemnega pomena. Drug dejavnik za takšno razliko med medicinskimi sestrami so verjetno tudi razlike v starosti in posredno s tem povezanega statusa poročene osebe, oziroma osebe v partnerski zvezi. To v naši študiji nismo ugotavljali, prav gotovo pa bi ti podatki še osvetlili to vprašanje.

Pomen športa v vsakdanjem delavniku kabinskega osebja je stalnica, saj je zahtevnost predpisov in priporočil na tem področju zelo jasna in nedvoumna ter ima predvidene in vnaprej jasne posledice.

Med kabinskim osebjem letal je najbolj priljubljena športno rekreativna dejavnost hoja, s čimer smo potrdili hipotezo 2. Kar 53,9% izprašanih kot najljubšo športno aktivnost omenja hojo ter sprehode V primerljivi raziskavi, v 17. študiji o športno rekreativni dejavnosti Slovencev je bilo ugotovljeno, da se kar 58% odraslih Slovencev najraje ukvarja s hojo. Hoja je oblika gibanja, ki ni povezana z dodatnimi stroški, ni potrebnega predhodnega učenja in možnost izvajanja kjerkoli že smo. Hoja je v Sloveniji gotovo še vedno »nacionalni šport« številka ena. Če prištejemo še planinarjenje, ki je svojevrstna oblika hoje, je kar 46,4%

odraslih Slovencev, tako ali drugačno obliko hoje postavilo na prvo mesto. V različnih študijah (Zajec, Videmšek, Karpljuk, 2010; Zaletel Kragelj, Fras, Maučec Zakotnik, 2004; Pori, Sila, 2010) je potrjena povezanost med športno dejavnostjo in izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Med drugimi je tudi potrjeno, da redna dnevna hoja 11-20 min zmanjša tveganje za hipertenzijo za 12%, 21 min in več pa za 24%. Če dodamo redni hoji še katerokoli dodatno obliko rekreacije 1x tedensko, se zmanjša tveganje za hipertenzijo kar za 38%. Zaradi pozitivnih učinkov t.i. zmerne telesne dejavnosti na zdravje je zato za zdravje populacije in posameznika pomembno, da se čim več ljudi čim pogosteje redno zmerno giblje, kar je v športni stroki ugotavljajo že veliko raziskovalcev (Bilban, 2005; Bilban, 2002; Divjak, Backović Juričan, Janežič, 2008; Knaflič, Svetina Nabergoj, Pahor, 2010; Maučec Zakotnik, 2000; Mišigoj Duraković, 2003 in drugi). V naši študiji podatki govorijo, da je več kot 33% anketiranih, ki se ukvarja s športno rekreacijsko, dejavnih vsaj 2x tedensko, s čimer smo tudi potrdili tretjo hipotezo H3. Iz pridobljenih podatkov je razvidno, da se 38,2 vseh vprašanih s športom ukvarja 2 do 3 krat tedensko. Naše ugotovitve pa lahko primerjamo z rezultati dobljenimi na vzorcu zaposlenih v Hitovi igralnici Park (Valentinčič, 2008), kjer se s športno dejavnostjo ukvarja 2 do 3 krat tedensko kar 43% anketirancev. To nekako sovпада s sodobnimi trendi povečevanja športno dejavnih ljudi v Evropi in Sloveniji. Študija o športno rekreativni dejavnosti Slovencev, ki temelji na podatkih raziskave Slovenskega javnega mnenja (Sila, 2008) navaja, da je skoraj v vseh kategorijah, ki označujejo vsaj nekaj športne dejavnosti (vsaj 1-krat na mesec in pogosteje), opaziti precej večje odstotke v zadnjih letih, kot na začetku merjenja pred dvanajstimi leti. Rezultati kažejo, da smo v današnjem času Slovenci po športni dejavnosti razdeljeni v tri skupine. Gre za dobro tretjino športno neaktivnih, za slabo tretjino občasno športno dejavnih (enkrat na teden in redkeje) in za tretjino redno športno dejavnih, ki morajo biti dejavni najmanj dvakrat na teden (Sila, 2008).

Raziskava CINDI Slovenija v letih 2002/03 (Zaletel-Kragelj, Fras, Maučec Zakotnik, 2005) za starostno skupino odraslih, od 25-65 let, ki je bila tudi del širše zasnovanega nacionalnega ciljnega raziskovalnega projekta (CRP) »Gibalna/športna aktivnost za zdravje«. Ugotovljeno je bilo, da je med odraslimi Slovenci zadosti telesno (gibalno) dejavnih 32,4% odraslih prebivalcev v starostni skupini od 25-64 let. Na drugi strani spektra je 16,8% odraslih Slovencev, ki niso nič telesno (gibalno) dejavni. Minimalno telesno (gibalno) dejavnih je 35,5%, mejno zadostno za zaščito zdravja pa je telesno (gibalno) dejavnih 15,3% odraslega prebivalstva. Primerjava rezultatov po obravnavanih kategorijah telesne (gibalne) dejavnosti za regijo Ljubljana (katere prebivalstvo je bilo vključeno v raziskavah CINDI Ljubljana 1990/91 in 1996/7) kaže, da se je stanje na področju telesne (gibalne) dejavnosti odraslih v zadnjih 6 letih spremenilo na bolje, kar poglobljeno navaja tudi študija med leti 1985 in 2006 (Albreht, Klazinga, 2007).

Več kot dve tretjini (77,6%) naših anketirancev ocenjuje svoje zdravstveno stanje kot dobro in 18,7% anketiranih kot odlično, čeprav bi tu pričakovali višji odstotek odlične ocene, glede na to, da gre za zelo mlad kader in izbran tudi na osnovi psihofizične odličnosti. Svoje

zdravstveno stanje ocenjujeta kot slabo 2,6% anketiranih. Razloge lahko iščemo v naravi dela ali pa v visokih kriterijih, ki jih imajo posamezniki pri ocenjevanju.

Zanimive so ugotovitve o stališču oziroma oceni lastne izpostavljenosti stresu na delovnem mestu. Le 6,6% anketiranih članov kabinskega osebja je mnenja, da so pogosto izpostavljeni stresu, drugi ocenjujejo, da so le občasno, kljub temu, da se laično nekako zdi, da je vse v povezavi z opravljanjem službe »visoko v zraku« zelo stresno. Podobno oceno so dobili tudi avtorji študije o stresu pri managerjih, ki tudi velja za enega najbolj stresnih in odgovornih poklicev. Managerji, udeleženi v raziskavi, v povprečju ocenjujejo svoje delo kot zmerno stresno (Možina, 1998) ali srednje stresno (Luban-Plozza in Pozzi, 1994). Razlog za takšne rezultate je morda v tem, da managerji svoje delo radi opravljajo in so z njim zadovoljni, rezultati različnih študij (npr: (Luban-Plozza in Pozzi, 1994) pa kažejo, da specifični stresorji na delovnem mestu izhajajo ravno iz razloga, da oseba ne dela dela, ki si ga želi, in se ne more identificirati s svojim delom. V naši študiji žal tega nismo ugotavljali, je pa to prav gotovo lahko tema za nadaljnje raziskovanje.

V naši študiji smo predvideli, da anketirani, ki so bolj športno rekreativno dejavni, bolje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje tudi na osnovi mnogih študij. Vendar na osnovi Kendallovega koeficienta korelacije ($r= 0,173$), ugotavljamo, da je na primeru našega vzorca, povezanost nizka in ni statistično značilna ($p= 0,133$). Dejavnikov za naše rezultate je verjetno več. V vsakem primeru govorimo o mladih ljudeh, ki zdravje jemljejo kot nekako samoumevno. Možno je tudi, da so odgovori povezani z »slovensko skromnostjo« in se v izogib drugačnim izidom, ljudje ne želijo »pohvaliti« z izvrstnim zdravjem. Možni pa so še ostali dejavniki, ali kot navaja več avtorjev (Kožuh, Dervenšek, 2011; Bilban, 2005; Innis Campbell; Baltes, Martin, Meddings, 2007; Cooper, Dewe in M. P. O'Driscoll, 2001, Di Martino, Musri, 2001) velja pri proučevanju gibalnih navad v izpostavljenih poklicih vedno upoštevati tudi psihološke vidike.

Potrdili nismo niti sedme hipoteze (H7), ki govori o tem, da so anketirani, ki so bolj športno rekreativno dejavni, manj pogosto pod stresom ($r= 0,05$; $p=0,67$). Hipotezo smo sicer postavili na osnovi dejstva, da je bila povezanost ustrezne telesne in motorične razvitosti kot protiutež stresu, že dokazana v mnogih raziskavah (Powell, Thompson, Caspersen, Kendrick, 1987; Spielberger, 1985). Tušak, Masten, 2008), prav tako pa tudi na ugotovljenih dejstvih, da so ljudje, ki imajo boljšo razvitost nekaterih motoričnih sposobnosti, kot je npr. koordinacija, bolj osebno stabilni, manj nevrotični, manj zavrti in manj impulzivni (Velepec, Pori, Tušak, Pori, 2009). V naši študiji le 6,6% anketiranih članov kabinskega osebja meni, da so pogosto izpostavljeni stresu, drugi ocenjujejo, da so le občasno, kljub temu, da se laično nekako zdi, da je vse v povezavi z opravljanjem službe na letalu, na majhnem prostoru, z različnimi posamezniki, zelo stresno. Predvidevamo tudi, da so pač pogojev dela že navajeni, da jim je vsakodnevno in dela, čeprav v posebnih pogojih na letalu ne dojemajo kot zelo stresno. Iz poznavanja oseb, ki opravljajo delo kabinskega osebja, iz razgovorov z njimi se zdi, da se navkljub naravi svojega dela, posamezniki zavedajo pomena zdravega življenjskega

sloga (zdrava prehrana, redna telesna dejavnost, zavedanje škodljivosti kajenja in pitja alkoholnih pijač, pravilno razmerje med spanjem in počitkom, obvladovanje in premagovanje stresnih situacij, preventivni zdravniški pregledi), vendar udeležanje v praksi, pogosto zaostaja. Podobno ugotavljajo avtorji tudi za nekatere druge, prav tako stresne poklice, kot so operacijske medicinske sestre (Stare, 2008), ali delavci v igralniški dejavnosti (Valentinčič, 2008), tudi piloti (Bilban, 2005).

Iz vidika športne stroke, bi bila osnovna ugotovitev povezana z intenzivnostjo in rednostjo, ter sistematičnostjo gibalnih navad. Zdi se, da bi morali povečati tako intenzivnost kot obseg športne vadbe članov kabinskega osebja. Rezultati kažejo, da prevladujeta hoja in tek, kar sodi v zmerne aerobne obremenitve. Zaradi narave dela, bi bilo morda potrebno nekaj časa nameniti tudi za srednje težke ter težke fizične aktivnosti, ki zaradi narave vadbe krepijo oziroma povečujejo tudi fizično moč telesa ter skrbijo za gibalni aparat, se pravi skeletne mišice, okostje in sklepe. Različne vrste športne aktivnosti namreč različno delujejo na človeški organizem. Potrebno je poiskati neko ravnovesje vadb, ki bi skrbele tako za zdravo zgradbo in držo telesa, delovanje organov, zmogljivost ter gibljivost. Pri tem bi se zmanjšala prisotnost bolečin v križu ter vratu, prisotnost stresa ter izboljšalo splošno počutje.

Ob pregledu vseh zaključkov se zdi, da bi vsi vpeti, tako anketiranci, kot delodajalec, za svoje gibalne navade, za dobro delovno klimo, boljše zdravje, lahko naredili še več. Morda pa je potrebno razmisliti tudi o uvajanju družini prijaznega delovnega okolja, kot je to predstavljeno v študiji (Knaflič, Svetina Nabergoj, Pahor, (2010), ki govori o tem, da na uspešnost usklajevanja poklicne in družinske odgovornosti vplivajo številni dejavniki tako na ravni posameznika in njegove družine kot na ravni organizacij in države.

5. SKLEP

V diplomskem delu obravnavamo gibalne navade kabinskega osebja letal. Gre za poklic, ki vsebuje dokaj stroge zahteve po morfoloških značilnostih in dobro psihofizično pripravljenost. Raziskavo smo izvedli s pomočjo ankete, ki so jo izpolnjevali člani kabinskega osebja v Adria Airways, d. d. V raziskavo je bilo zajetih 76 zaposlenih, od tega 15 moških in 61 žensk. Preko ugotavljanja socio-demografskih značilnosti smo ugotovili, da so naši anketiranci v povprečju stari 30,3 let ($30,3 \pm 9,9$). Ugotovljeno je bilo, da ima glede na izobrazbo večina, 75 %, končano štiriletno srednjo šolo, 9,2 % višjo šolo in 14,5 % jih je končalo visoko šolo. Velik odstotek srednješolcev je povezan s tem, da ima Adria Airways politiko, da v ta poklic vključuje tudi veliko študentov (v našem vzorcu jih je kar 57, 9 %). Glede na delavno razmerje jih je za določen čas zaposlenih 5,3 % anketiranih, za nedoločen čas 35,5 %, po pogodbi 2,3 % in skoraj dve tretjini ima status študenta.

Kar 68,4 % anketirancev se v prostem času najraje ukvarja s športom, s čimer smo potrdili našo hipotezo H1. Športnemu udejstvovanju sledi kulturno udejstvovanje, 61,8%. Ugotovili pa smo, da se zelo malo, 3,9 %, ukvarjajo z aktivnostmi, ki jih ponuja Adria Airways. Prav pri organiziranju športnih dejavnosti ima delovna organizacija veliko priložnost bolje poskrbeti za svoje zaposlene in jih tudi spodbuditi k zdravemu življenjskemu slogu, ki bi se odražal v večji delovni produktivnosti in zadovoljstvu na delovnem mestu.

Z dobljenimi rezultati smo potrdili tudi hipotezo H2, da je najbolj priljubljena rekreativna dejavnost hoja. Sledita pa mu tek v naravi, 36,8 % in plavanje 31,6 %. Rekli bi lahko, da so člani kabinskega osebja podobni kot ostala slovenska populacija.

Pomembna je tudi ugotovitev, da je med izpraševalci Adria Airways kar 38,2 % tistih, ki se s športnorekreacijsko dejavnostjo ukvarjajo vsaj 2-krat tedensko, s čimer smo potrdili našo hipotezo H3. Rezultati so zelo zadovoljivi in uvrščajo zaposlene, v primerjavi z različnimi raziskavami v drugih organizacijah, med bolj športno aktivne. Velik odstotek je tudi tistih, ki se s športom ukvarjajo vsak dan, 17,1 %. Redna telesna dejavnost povečuje »telesno« delovno sposobnost. Pomeni sposobnost organizma, da brez pretirane utrujenosti uspešno opravlja vsakodnevno zmerno ali težje delo, uspešno rešuje nepredvidljive situacije ter uživa v dejavnostih prostega časa (Bilban, 2002). Zato se nam zdi, da je športna aktivnost za naše anketirance resnično pomembna, predvsem zaradi oteženih delovnih pogojev.

Pričakovali smo, da bo večina anketiranih ocenilo svoje zdravje kot odlično. Rezultati so pokazali, da večina anketiranih svoje zdravje ocenjujejo zgolj za dobro, 77,6 %, kot odlično pa le 18,7 %. Dober podatek pa je, da le 2,6 % anketiranih ocenjuje, da je njihovo zdravje slabo.

Ugotovili smo, da večina anketiranih ne ocenjuje, da so pogosto pod stresom. Le 6,6 % anketirancev meni, da so pod stresom pogosto, občasno je pod stresom 61,8 % in redko 30,3 % anketiranih.

Pričakovali smo, da športno udejstvovanje statistično značilno vpliva na oceno zdravstvenega stanja anketiranih, kar nismo mogli potrditi, saj večina anketiranih, ki se ukvarja s športno dejavnostjo vsak dan, ocenjuje svoje zdravje zgolj za dobro.

Ravno tako nismo ugotovili statistično pomembne povezanosti med pogostostjo ukvarjanja s športno rekreativnimi dejavnostmi in z oceno stopnje stresa, ki smo jo izračunali s kendallovim koeficientom korelacije ($r = 0,66$).

Analiza vrste telesnih aktivnosti kaže, da v skupini anketiranih prevladujejo aerobne in nizko energijsko zahtevne aktivnosti (hoja, tek). Glede na poznavanje narave dela bi članom kabinskega osebja priporočali bolj kompleksno in preventivno usmerjeno telesno vadbo (preventiva pred bolečinami v križu; več vaj za moč, stabilizacijo trupa in gibljivost; več kompleksnih, tudi družabnih moštvenih iger). Na osnovi izsledkov bi svetovali delodajalcu, da k problematiki pristopi dolgoročno. V prvi vrsti, da zaposlene seznaní z možnostmi znotraj organizacije, da omogoča strokovno vodeno vadbo, organizira svetovanja, vezano na specifičnost delovnega mesta, tudi prehrano. Boljše gibalne navade bi prinesle bolj zdrave in uspešne zaposlene člane kabinskega osebja.

Na osnovi študije bi svetovali delodajalcu Adria Airways d. d., da še izboljšala pogoje dela s spodbujanjem pogojev in možnosti za sistematično in strokovno vodeno gibalno in športno rekreativno dejavnostjo. Zaposleni morajo tudi sodelovati, prevzeti del odgovornosti in nadaljevati z redno, sistematično vadbo. Pretežno aerobnim aktivnostim morajo dodajati gibalne dejavnosti za moč; predvsem za moč trupa, ki je osnovna, ker praviloma zagotavlja stabilno telesno težo in omogoča skladno, uravnoteženo delovanje hrbteničnega sistema, ki je v mnogih poklicih najbolj obremenjen. Praktični vidik našega dela bi bil ravno to, da opozorimo vse vključene v sistem in tiste, ki vodijo v sistem, na možnosti, ki jih omogoča sistematično ukvarjanje s športno rekreativno dejavnost. Vzpostavitev zdravega življenjskega sloga na vseh ravneh praviloma izpopolnjuje ljudi, poenostavljeno bi lahko dejali, da »naredi bolj učinkovite zaposlene in bolj zadovoljne zaposlovalce«. Tako poslanstvo športno rekreativne dejavnosti doseže svoje poslanstvo med posamezniki in to je že velik doprinos k družbi.

6. VIRI

- Albrecht, T., Klazinga, N. (2007). Restructuring Public Health in Slovenia between 1985 and 2006. *International Journal of Public Health*, 53(3), 150-159.
- Ambrožič, F. (2001). Članstvo in vadba v športnih društvih in klubih. *Šport*, 49(3), 38-41.
- Anspaugh, D., J., Hamrich, M., H. in Rosato, F., D. (2006). *Wellness : concepts and applications*. Boston [etc.] : McGraw-Hill HigherEducation.
- Armstrong, T., Bauman, A., Davies, J. (2000). *Physical activity patterns of Australian adults*. Canberra: Australian Institute of Health and Welfare.
- Babšek, B. (2009). Osnove psihologije: *Skrivnost sveta v nas*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva Družba.
- Berčič, H. (2001). Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije V H. Berčič (Ur.), *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 9-20). Rogla: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo.
- Berčič, H. (2002). Gibalna/športna dejavnost v funkciji zdravja in kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. V *Zdravstveno varstvo*, l. 41, 1/2(2002), 3-11.
- Berčič, H. (2003). Športna rekreacija v Sloveniji. V Mišigoj-Durakovič, *Telesna vadba in zdravje* (str. 363-394). Zagreb; Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Zavod za šport Slovenije.
- Berčič, H. (2005). 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, H. (2005a). Kakovostno staranje je tesno povezano z rednim gibanjem in športno rekreativnim udejstvovanjem. V *Šport starejših za danes in jutri: strokovni posvet* (str. 5-11). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, združenje športnih zvez, Odbor za šport.
- Berčič, H. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi-2006. V *Šport*, l. 55, 3(2007), 17-26.
- Berčič, H. (2008). Preobremenjenost na delovnem mestu in aktiven življenjski slog. *Zbornik 7. kongresa športne rekreacije* (str. 28-38.). Ljubljana: Sokolska zveza Slovenije.
- Bilban, M. (2002). Promocija zdravja in njene možnosti za zniževanje bolniškega staleža. *Delo in varnost*, 47 (6):308-314.
- Bilban, M. (2005). Analiza zdravstvenega stanja pilotov, usmerjena v telesno aktivnost kot dejavnik preprečevanja tveganja za bolezni srca in ožilja. *Zdravstveno Varstvo*, 44 (3), 140-150.
- Burnik, S., Potočnik, S. in Skočić, M. 2003. Stres. *Šport* 51 (1), 21-23.
- Corbin, C.B. in Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness with Laboratories*. Brown in Denmark.
- Cox, R.A.F., Edwards, F.C. in Palmer, K. (2000). *Fitness for work: the medical aspects*. Oxford: Oxford University Press.

- Černigoj Sadar, N. (1991). *Moški in ženske v prostem času*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Černigoj Sadar, N. in Brešar, A. (1996). Prosti čas. V I. Svetlik (ur.), *Kakovost življenja v Sloveniji* (str. 197-212). Ljubljana, Fakulteta za družbene vede.
- Divjak, M., Backović Juričan, A. in Janežič, M. (2008). Telesna dejavnost kot promocija zdravja na delovnem mestu. V H. Berčič (ur.), *Zbornik 7. kongresa športne rekreacije* (str. 60-72). Ljubljana: Sokolska zveza Slovenije.
- Doupona Topič, M., Cvelbar, G. in Matoh, J. (2002). Gibalna (športna) dejavnost "recept za zdravo življenje". *Olimpijski bilten*, 33/34, 73-75.
- Doupona Topič, M. in Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo. *Revija šport*, 55 (3), 12-16.
- EYES (2004). European Year of Education through Sport. <http://www.eyes-2004>
- Ferenček Rauter, M. (2004). Športna dejavnost v prostem času in kakovost življenja. *Šport*, 52, 44-46.
- Fox, K. in Riddoch, C. (2002). The future health professional: multi disciplinary and multi skilled to add resnutrition and physical activity. *Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo hrano* (str. 101-103). Radenci: Mednarodna konferenca ohranimo zdravje. Slovenija.
- Hajdinjak, M. in Hajdinjak, L. (1997). *Kaj pa zdravje?* Maribor: Rotis.
- Horvat, M. in Melik, Ž. (2000). Vpliv telesnega napora na telo. V J. Turk (Ur.), *Lepota gibanja* (str. 38-47). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- International physical activity questionnaire. Pridobljeno 2002, iz <http://www.ipaq.ki.se/questionnaires/IQLoTELrev111402.doc>
- Kaj je debelost? Zdravo hujšam. Mobilni fitness. Pridobljeno 2012, iz http://zdravo-hujšam.si/index.php?option=com_content&task=view&id=16&Itemid=56.
- Karpljuk, D., Dervišević, E., Videmšek, M., Bevc, S., Novak, M., Rožman, F. in Štihec, J. (2003). Pozitivni učinki aerobne vadbe pri odraslih v srednjem in starejšem življenjskem obdobju. *Zbornik 3. Slovenski kongres športne rekreacije* (str. 165-174).
- Kovač, M., Doupona Topič, M. in Bučar Pajek, M. (2005). Primerjava športno-rekreativne dejavnosti posameznih javnosti. *Šport in nacionalna identifikacija Slovencev* (str. 121-161). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Knaflič A, Svetina Nabergoj, A., Pahor, M., (2010): Analiza učinkov uvajanja družini prijaznega delovnega okolja. *Economic and business review*, 12, 27-44.
- Lah, S. (2009). *Poklicna kariera stewardese*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Letno poročilo Adria Airways, d. d. (2009). http://issuu.com/akersnic/docs/adria_a_irways_letno_porocilo_2009?mode=embed&layout=http%3A%2F%2Fskin.issuu.com
- Meško M., Videmšek, M., Karpljuk, D., Podbregar, I. (2010). Occupational stress among Slovene managers with respect to their participation in recreational sport activities. (Stres na delovnem mestu pri slovenskih managerjih glede na udeležbo pri športnih aktivnostih) *Zdravstveno varstvo*, let. 49, št. 3(2010), 117-123. http://www.cek.ef.uni-lj.si/vps_diplome/premrl205.pdf
- Mišigoj Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje: znanstveni dokazi, stališča in priporočila*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport.

- Mlinar, S. (2007). *Športna dejavnost in življenjski slog medicinskih sester, zaposlenih v intenzivnih enotah kliničnega centra v Ljubljani*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Mlinar, S., Karpljun, D., Videmšek, M. in Štihec, J. (2008). *Športna dejavnost medicinskih sester*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Mohorič (2009) :*Obvladovanje stresa na delovnem mestu in storilnost zaposlenih: primer družbe Savatech, doo*. Fakulteta za družbene vede
- Murn, A. (2009). *Športna dejavnost in stres pri managerjih v slovenskih podjetjih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pavlič-Kobav A. (2001): *Organiziranje dela posadke na letalu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
- Pendl Žalek, M., (2004). *Aktivno življenje - zdravo življenje*. Maribor: Rotis.
- Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona Topič, M., (1998). *Športnorekreativna dejavnost Slovencev 1997*. Ljubljana : Inštitut za kineziologijo Fakultete za šport.
- Pišot, R. in Završnik, J. (2004). Vsebine gibalne/športne dejavnosti kot dejavnik celostnega razvoja in izobraževanja otrok, mladostnikov in odraslih. V Zaletel Kragelj L., Fras Z. in Maučec Zakotnik J. (ur.), *Tvegana vedenja povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. II. Tvegana vedenja* (str. 55-60). Ljubljana: CINDI Slovenija.
- Pori, M., Bednarik, J., Kolenc, M. (2008). Športna rekreacija z vidika porabe denarja od leta 1999 dalje., *Šport*, 56(3-4), priloga 27-32.
- Pori, M., Pori, P., Valant Velepec, A., Tušak, M. (2008). Vpliv gibalnih sposobnosti na delovno uspešnost pri slovenskih vojakih. *Šport*, 56 (3-4), priloga 53-56.
- Pori, M. in Sila, B. (2009). Športno rekreativna dejavnost Slovencev po posameznih športnih zvrsteh (elektronska izdaja). *Polet.*, 8 (23, 11. jun), 48-49.
- Pori, M., Sila, B.(2010). S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo? *Šport*, 58 (1/2, 105-107).
- Powell, T. (1999). *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Powell, KE., Thompson, PD., Caspersen CJ., Kendrick, JS. (1987), Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Ann Rev Public Health*. 8, 253-287.
- Profil podjetja (2012). Adria Airways. Pridobljeno 2012, iz http://www.adria.si/sl/article.cp2?cid=929A0799-E0C6-A81B-697BB9245D23D86&link_id=top-article.
- Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje za življenje*. Ljubljana: Domus.
- Selič, P. (1999). *Psihologija bolezni našega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče .
- Sila, B. (2000). Šport – rekreacija – osnovni pojmi. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja* (str. 22-27). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Sila, B. (2001). Vpliv športno-gibalne dejavnosti na psihofizične sposobnosti odraslih z vidika športne stroke in znanosti. *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 36-40). Rogla: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo.

- Sila, B., Krpač, T., (2004.). Nekateri značilnosti odraslih športno dejavnih Slovencev, posebno na področju fitnesa in aerobike. *Šport*, 52(1), 23-28.
- Sila, B. (2006). Fitnes – športna panoga ali življenjski slog? *Šport*, 54(3). 3-5, priloga.
- Sila, B. (2010). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport*, 58(1/2), 94-99.
- Spielberger, C. (1985). *Stres in tesnoba*. Murska Sobota : Pomurska založba.
- Stegar, E. (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* (str. 25-31). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, Olimpijski komite Slovenije, združenje športnih zvez, Odbor za šport.
- Stare M. (2008): Življenjski slog medicinske sestre V: Zbornik XXIV – Vse življenjsko izobraževanje . *Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije. Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov; Slovenije Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v operativni dejavnost*. Maribor.
- Sušnik, J. (1992). *Ergonomska fiziologija*. Radovljica. Didakta.
- Šmejc, P. (2011). *Individualno upravljanje stresa*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- The citizens of the European Union and Sport(2004). Pridobljeno 2012, iz http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_213_report_en.pdf.
- Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (Ur.), *Lepotagibanja* (str. 60-70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). Jaz –športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. (2003). Nekateri psihološki problemi ukvarjanja s športno rekreacijo. V H. Berčič (ur.), *Zbornik 3. Slovenski kongres športne rekreacije* (str. 64-65). Otočec: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo.
- Tušak, M. in Masten, R. (ur.). (2008). *Stres in zdravje : znanstvena monografija*. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Uлага, D. (1996). *Šport, ti si kakor zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.
- Valentinčič, D. (2008). Športna dejavnost in življenjski slog zaposlenih v Hitovih igralnicah. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Vodeb, R. (2001). *Šport skozi psihoanalizo*. Trbovlje: FIT.
- Zaletel Kragelj, L., Fras, Z., Maučec Zakotnik, J. (2004). *Tvegana vedenja povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije*. Ljubljana: CINDI Slovenija.
- Zaletel-Kragelj, L., Fras, Z., Maučec-Zakotnik, J. (2005). Results of CINDI Health Monitor surveys in Slovenia as a tool for development of effective healthy nutrition and physical activity intervention programmes. *Journal of Public health*, 14 (2), 110-118.
- Zavod za zdravstveno varstvo Kranj. Pridobljeno 2012, iz http://zzvkr.si/Content.aspx?page_id=36, 2012.

Završnik, J. idr. (2004). Gibalno/športna aktivnost za zdravje. Koper: Univerza na Primorskem. Znanstveno-raziskovalno središče Koper.

Zgodovina (2012). Adria Airways. Pridobljeno 2012, iz <http://www.adria.si/sl/article.cp2?cid=BE99C76C-BD67-A025-4AD5-40C41F302B50&linkid=top-article>

7. PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

Priloga 2: Kazalo slik in tabel

Spoštovani!

Sem Katja Farčnik, absolventka Fakultete za šport. Priloženo anketo potrebujem za izdelavo raziskave o telesni aktivnosti zaposlenih. Z anketnim vprašalnikom želim ugotoviti kako vpliva športna dejavnost na vaše zdravstveno stanje. Anketa je anonimna in vsi podatki bodo uporabljeni le v znanstvene namen. Za vaše sodelovanje se Vam lepo zahvaljujem.

SOCIALNO DEMOGRAFSKI PODATKI

1. Spol
 - a) Ženski
 - b) Moški
2. Starost v letih _____
3. Višina _____ cm
4. Teža _____ kg
5. Izobrazba
 - a) Dokončana osnovna šola
 - b) Dokončana poklicna šola
 - c) Dokončana 4-letna srednja šola
 - d) Dokončana višja šola
 - e) Dokončana visoka šola
 - f) Magisterij
 - g) Specializacija
 - h) Doktorat
6. Delovno razmerje
 - a) Določen čas
 - b) Nedoločen čas
 - c) Po pogodbi
 - d) študent

KAKOVOST ŽIVLJENJA

7. Ali ste trenutno zaposleni ali opravljate kakršnokoli neplačano delo izven gospodinjstva?
 - a) Da
 - b) Ne
8. Kako opravljate vaše delo (lahko več odgovorov)?
 - a) sede
 - b) stoje
 - c) veliko hoje
 - d) pogosta prisilna drža
9. Koliko dni v tednu ste hodili v sklopu vašega dela?
 - a) _____dni v tednu
10. Koliko časa se hodili na dan ko ste hodili v sklopu vašega dela?

- a) _____ur na dan
- b) _____min na dan
- c) Ne vem, nisem prepričan (preskoči na naslednje vprašanje).

11. Če ne morete opredeliti koliko časa ste hodili v enem dnevu, potem napišite koliko je seštevek celotnega časa, ki ste ga porabili za hojo v zadnjih 7 dneh v času vašega dela.
 - a) _____ur na teden

12. Kakšen je vaš urnik
 - a) Dopoldan
 - b) Popoldan
 - c) Izmenski

13. Kako ste zadovoljni na delavnem mestu?
 - a) Zadovoljen
 - b) Delno zadovoljen
 - c) Nisem zadovoljen

GIBALNE DEJAVNOSTI

14. Kako preživljate prosti čas? (lahko več odgovorov)
 - a) Spim
 - b) Gledam tv
 - c) Ukvarjam se s športom
 - d) Udeležujem se Adrijinih dejavnosti
 - e) Kulturno udeležujem (kino, gledališče...)
 - f) Z družino
15. Kako pogosto se ukvarjate s športom oz športno rekreacijo?
 - a) vsak dan
 - b) 2-3 krat tedensko
 - c) Enkrat tedensko
 - d) 2-3krat mesečno
 - e) Enkrat mesečno
16. Na črte napišite katere so vaše tri najbolj priljubljene športno-rekreativne dejavnosti?(najprej najbolj priljubljeno, potem drugo najbolj in nazadnje tretjo najbolj priljubljeno)
 - a) hoja, sprehodi

- b) plavanje
 - c) kolesarstvo
 - d) planinstvo, gornišтво
 - e) aerobika
 - f) alpsko smučanje
 - g) ples
 - h) jutranja gimnastika
 - i) tek v naravi
 - j) badminton
 - k) rolanje
 - l) drugo
1. _____
2. _____
3. _____
17. koliko časa na dan ste porabili za hojo v vašem prostem času?
- a) ____ur na dan
 - b) ____min na dan
 - c) Nisem prepričan, ne vem
18. Če ne morete oceniti, koliko časa ste v prostem času hodili na dan, napišite koliko časa ste hodili v celem tednu?
- a) ____ur na teden
 - b) ____min na teden
19. Koliko časa lahko nepretrgoma hodite?
- a) Nič
 - b) Do 15 min
 - c) Do 30 min
 - d) Več kot 30 min
20. Koliko dni v zadnjem tednu ste se ukvarjali s težjimi telesnimi aktivnostmi (aerobika, tek, hitro kolesarjenje, hitro plavanje)?
- a) ____dni na teden
21. Koliko časa na dan ste se ukvarjali s težjimi telesnimi aktivnostmi (aerobika, tek, hitro kolesarjenje, hitro plavanje)?
- a) ____ur na dan
 - b) ____min na dan
 - c) Nisem prepričan, ne vem.
22. če ne morete oceniti koliko časa na dan ste se ukvarjali s težjimi telesnimi aktivnostmi, napišite koliko časa ste se z njimi ukvarjali v enem tednu?
- a) ____ur na teden
 - b) ____min na teden
23. Koliko dni v zadnjem tednu ste se ukvarjali s srednje napornimi aktivnostmi (kolesarjenje, plavanje, tenis v dvojicah...) v svojem prostem času?
- a) ____dni na teden
24. Koliko časa na dan ste se ukvarjali s srednje težko telesno aktivnostjo v svojem prostem času?
- a) ____ur na dan
 - b) ____min na dan
 - c) Nisem prepričan, ne vem
25. Če ne morete oceniti koliko časa na dan ste se ukvarjali s srednje težkimi aktivnostmi, napišite koliko časa ste se z njimi ukvarjali na teden?
- a) ____ur na teden
 - b) ____min nateđen
 - c) Nisem prepričan ne vem
26. Kako vpliva vaša športna aktivnost na vaše počutje na delovnem mestu?
- a) Ne vpliva
 - b) Lažje opravljam delo in se boljše počutim
 - c) Ne vem
- ČAS KI GA PORABITE ZA SEDENJE**
27. Koliko časa na dan ste sedeli med tednom?
- a) ____ur na dan
 - b) ____min na dan
- ZDRAVSTVENO STANJE**
28. Kako ocenjujete vaše zdravstveno stanje?
- a) Odlično
 - b) Dobro
 - c) Slabo
 - d) Ne vem
29. Če bi primerjali vaše zdravstveno stanje z drugimi enake starosti, bi lahko rekli, da je vaše zdravstveno stanje:
- a) Veliko boljše
 - b) Nekaj boljše
 - c) Enako
 - d) Nekaj slabše
 - e) Dosti boljše
30. Ali ste imeli v zadnjem času katero od naštetih bolezni? (lahko več odgovorov)
- a) Bolečine v vratu
 - b) Bolečine v križu
 - c) Holesterol
 - d) Nespečnost

- e) Utrujenost
 - f) Tiščanje v prsih
 - g) Bolečine v drugih sklepih
 - h) Nemir
 - i) Vztrajni napad kašlja z izkašljevanjem sluzi
 - j) Otekanje nog
 - k) Alergija
 - l) Zaprtje
 - m) Glavobol
 - n) Depresija
 - o) Vrtoglavica
 - p) Drugo
- d) Ne vem

31. Kako pogosto čutite da ste pod stresom?

- a) Nikoli
- b) Zelo redko
- c) Občasno
- d) Pogosto
- e) Vsak dan

32. Ali kadite?

- a) Da
- b) Ne
- c) Občasno

Za sedanje kadilce.

33. Koliko let kadite? _____

Za bivše kadilce.

34. Koliko let ste kadili? _____

35. Ali uživajte alkohol?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Redno

36. Ali uživajte tablete proti bolečinam?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Redno

37. Ali se vam zdi da so vaše bolečine v vratu, hrbtenici in glavoboli, povezani z vašim delovnim mestom?

- a) Vedno
- b) Velikokrat
- c) Občasno
- d) Nikoli

38. Ali ste zadovoljni z vašo telesno težo?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vedno

KAZALO SLIK

Slika 1. Prikaz deleža prebivalcev, po posameznih državah, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom.....	12
Slika 2. Število dni ko so zaposleni hodili na delovnem mestu	28
Slika 3. Zadovoljstvo na delovnem mestu	29
Slika 4. Preživljanje prostega časa.....	30
Slika 5. Pogostost ukvarjanja s športom.....	30
Slika 6. Najbolj priljubljene športne aktivnosti.....	31
Slika 7. Hoja v prostem času.....	32
Slika 8. Hoja na teden.....	33
Slika 9. Ukvarjanje s težjimi aktivnostmi.....	34
Slika 10. Dnevno ukvarjanje s težjimi telesnimi aktivnostmi.....	35
Slika 11. Srednje naporna aktivnost.....	36
Slika 12. Srednje naporna aktivnost na dan.....	36
Slika 13. Srednje težka aktivnost na teden.....	37
Slika 14. Število ur sedenja na teden.....	39
Slika 15. Osebna ocena zdravstvenega stanja.....	39
Slika 16. Osebna ocena zdravstvenega stanja glede na vrstnike.....	40
Slika 17. Vrsta bolezni.....	41
Slika 18. Leta kajenja.....	42
Slika 19. Leta kajenja, pred prenehanjem.....	43
Slika 20. Vpliv pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo na zdravstveno stanje....	44
Slika 21. Vpliv pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo na primerjavo zdravstvenega stanja z vrstniki.....	45
Slika 22. Vpliv pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo na stres.....	46

KAZALO TABEL

Tabela 1: Način opravljanja dela.....	27
Tabela 2: Čas neprekinjene hoje.....	33
Tabela 3: Vpliv športne aktivnosti na počutje.....	38
Tabela 4: Stres.....	42