

Kowalczyk Anna, Kozłowska Ewelina. Motywy i ograniczenia aktywności fizycznej w grupie zawodowej pracowników biurowych = Motives and limitations of physical activity in the professional group of office workers. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(9):413-428. ISSN 2391-8306. DOI [10.5281/zenodo.31000](https://doi.org/10.5281/zenodo.31000)

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.31000>

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%289%29%3A413-428>

<https://pbn.nauka.gov.pl/works/626190>

Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011–2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.

Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 26.08.2015. Revised 05.09.2015. Accepted: 15.09.2015.

Motywy i ograniczenia aktywności fizycznej w grupie zawodowej pracowników biurowych

Motives and limitations of physical activity in the professional group of office workers

Anna Kowalczyk¹, Ewelina Kozłowska²

1. Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze Onkologii i Środowiskowej Opieki Zdrowotnej, Uniwersytet Medyczny w Lublinie
2. Samodzielna Pracownia Epidemiologii, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Autor do korespondencji / Author for correspondence

lic. Anna Kowalczyk

e-mail: annakowalczyklublin@gmail.com

Streszczenie

Wprowadzenie i cel pracy. Praca ma na celu określenie czynników wspierających oraz ograniczających podejmowanie aktywności fizycznej w grupie zawodowej pracowników biurowych, w zależności od cech socjodemograficznych uczestników badania.

Material i metoda. Grupę badaną stanowiło 937 pracowników zatrudnionych w biurach na terenie województwa lubelskiego. Zastosowaną w pracy metodą badawczą był sondaż diagnostyczny, zaś narzędziem badawczym autorski kwestionariusz ankiety składający się z 19 pytań. Analizę statystyczną przeprowadzono za pomocą programu Statistica 10.0.

Wyniki. Mieszkańcy miast ponad półtora razy częściej od mieszkańców wsi skłonni są do podjęcia aktywności fizycznej w celu wyrzeźbienia sylwetki (OR=1,80; CI=1,05-3,06), na skutek odczuwanej przyjemności płynącej z aktywności fizycznej (OR=1,88; CI=1,22-2,90) oraz w wyniku przeświadczenia o prewencyjnym działaniu aktywności ruchowej na wiele schorzeń (OR=1,65; CI=1,02-2,67). Natomiast pojawienie się dziecka w rodzinie zwiększa ponad 2,6 razy prawdopodobieństwo, iż aktywność ta będzie utrudniona z powodu braku czasu (OR=2,64; CI=1,91-3,65). Matki i ojcowie rzadziej wskazują jednak na występowanie problemów zdrowotnych (OR=0,59; CI=0,36-0,96) oraz na brak mobilizacji, lenistwo (OR=0,61; CI=0,46-0,81) jako czynników ograniczających aktywność ruchową.

Wnioski. Badani pracownicy biurowi podejmując aktywność fizyczną kierują się chęcią zrzućcia lub utrzymania prawidłowej masy ciała, potrzebą dbałości o zdrowie oraz możliwością odreagowania codziennego napięcia i stresu. Czynniki najbardziej ograniczającymi aktywność fizyczną badanych pracowników są: brak czasu, uczucie zmęczenia oraz brak mobilizacji i lenistwo.

Słowa kluczowe: pracownicy biurowi , aktywność fizyczna, rekreacja, motywy, ograniczenia.

Summary

Introduction and work aim. An aim of the work is to identify factors which support and limit physical activity in the professional group of office workers, depending on sociodemographic features of the study participants.

Results. Residents of cities 1.5 times often than country dwellers are willing to undertake physical activity in order to shape their figures (OR = 1.80; CI = 1.05-3.06), as a result of pleasure from the physical activity (OR = 1.88; CI = 1.22-2.90), and as a result of conviction about preventive effect of the physical activity in many diseases (OR = 1.65; CI = 1.02-2.67). However, appearance of a child in the family increases more than 2.6 times probability that this activity will be hindered due to lack of time (OR = 2.64; CI = 1.91-3.65). Mothers and fathers more rarely point to health problems (OR = 0.59; CI = 0.36-0.96) and lack of mobilization, laziness (OR = 0.61; CI = 0.46-0.81) as limiting factors of the physical activity.

Conclusions. Examined office workers undertaking the physical activity are guided by desire to lose or keep correct body weight, a need of health care and possibility to relax from daily tension and stress. Factors, which most limit the physical initiative of examined employees, are: lack of time, tiredness, lack of mobilization and laziness.

Keywords: office workers, physical activity, recreation, motives, limitations.

WPROWADZENIE

Aktywność fizyczna należy do wiodących czynników warunkujących dobry stan zdrowia. Wymagany biologiczny poziom aktywności fizycznej, z wyłączeniem czynności zawodowych i tzw. samoobsługowych określany jest za pomocą trzech wymiarów: częstotliwości, objętości oraz intensywności. Aby wypełnić zalecane normy, wzmocnić swoje zdrowie i utrzymać wysoką sprawność fizyczną, należy od trzech do pięciu razy w tygodniu ćwiczyć jednorazowo co najmniej 60 minut w przypadku osób młodych oraz 15 minut w przypadku osób w starszym wieku. Intensywność ćwiczeń należy dostosować w taki sposób by wykorzystywać 60-90% maksymalnych możliwości organizmu wyrażonych liczbą uderzeń serca na minutę. Osobnicza maksymalna częstość tętna jest równa wynikowi odejmowania, w którym odjemną stanowi liczba 200 a odjemnik wiek badanych w latach [1].

Niestety, istnieją duże dysproporcje między przyjętymi normami, a ich realizacją. Według danych Globalnego Obserwatorium Zdrowia WHO 31,1% populacji ogólnoswiatowej osób dorosłych nie jest wystarczająco aktywna. Te same badania wskazują na deficyty aktywności ruchowej wśród 34,8% dorosłych Europejczyków [2]. Międzynarodowy projekt badawczy „Bridging the East – West Health Gap” ujawnił znaczne zróżnicowanie w poszczególnych krajach europejskich w odniesieniu do deklarowanej dużej aktywności fizycznej. Najchętniej w sporcie rekreacyjnym uczestniczą Finowie (30,2% badanych), a najrzadziej Polacy (jedynie 6,4% badanych)[3]. Na uwagę zasługuje fakt, że osoby w wieku powyżej 60 lat zamieszkujący tereny Azji Południowo-Wschodniej są znacznie bardziej aktywne niż młodzi Europejczycy w wieku 15-29 lat [2]. Istnieje zatem silna potrzeba promowania aktywności fizycznej wśród osób młodych oraz aktywnych zawodowo.

Przykładem grupy zawodowej, mającej podczas całej zmiany roboczej ograniczoną aktywność ruchową są pracownicy biurowi. W związku z faktem, iż rozwój mechanizacji, robotyzacji i automatyzacji, przyczynił się do zwiększenia zakresu prac wykonywanych w pozycji siedzącej, coraz więcej zawodów charakteryzuje się sedenteryjnym stylem pracy.

Obowiązki zawodowe wykonywane w pozycji siedzącej, na pozór proste i wygodne, łączą się z niewielkim wydatkiem energetycznym i są określane jako lekkie, jednakże niosą ze sobą ryzyko wielu chorób. Dotyczy to głównie osób, które nie tylko pracują, ale i odpoczywają w pozycji siedzącej. Z uwagi na niechęć współczesnego społeczeństwa do wysiłku fizycznego problem ten narasta i uwidacznia się w postaci epidemii chorób cywilizacyjnych [4, 5].

W celu zapobieżenia niekorzystnym skutkom sedenteryjnego charakteru pracy i odpoczynku należy dążyć do podniesienia poziomu aktywności fizycznej wśród ogółu społeczeństwa polskiego. Taki też jest cel tworzonego nowego Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, którego oczekiwanym efektem ma być zmniejszenie odsetka osób rezygnujących z aktywności fizycznej o 10% do 2025 roku w stosunku do stanu obecnego [6]. Aby cel ten został osiągnięty właściwym jest określenie czynników, które mogą zmotywować ludzi do podejmowania aktywności fizycznej jak również zidentyfikowanie barier, które utrudniają im korzystanie z różnych form aktywności ruchowej. Wszelkie działania wspierające aktywny tryb życia kierowane winny być w pierwszej kolejności do grup szczególnie narażonych na deficyt aktywności fizycznej dlatego też właściwym jest określenie ich potrzeb w tym zakresie.

CEL PRACY

Praca ma na celu określenie czynników wspierających oraz ograniczających podejmowanie aktywności fizycznej w grupie zawodowej pracowników biurowych, w zależności od cech socjodemograficznych uczestników badania.

MATERIAŁ I METODA

Badanie przeprowadzono wśród 937 pracowników biurowych zatrudnionych na terenie województwa lubelskiego. Do zebrania materiału badawczego zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankietowania. Narzędzie stanowił autorski kwestionariusz ankiety składający się z części głównej – zawierającej pytania o czynniki, które stanowią źródło motywacji do podejmowania aktywności fizycznej oraz o czynniki, które ową aktywność utrudniają. Druga część ankiety składała się z zestawu pytań metryczkowych obejmującego takie dane jak: płeć, wiek, stan cywilny, miejsce zamieszkania, posiadanie dzieci.

Sondaż diagnostyczny przeprowadzono po uzyskaniu zgody Komisji Bioetycznej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w okresie od marca do maja 2014 roku. Zastosowano

celowy dobór próby wg następujących kryteriów włączenia: zatrudnienie na stanowisku administracyjno – biurowym w zakładzie pracy zlokalizowanym na terenie województwa lubelskiego, siedzący charakter pracy, wiek 18-65 lat. Głównymi miejscami badań były jednostki administracji samorządowej: Urzędy Gmin, Starostwa Powiatowe, Urzędy Miast, a także oddziały ZUS i KRUS, Szkoły Wyższe, Urząd Statystyczny.

Opracowanie statystyczne przeprowadzono za pomocą programu statystycznego Statistica. Wyniki przedstawiono w postaci liczb bezwzględnych i odsetka. Dla cech mierzalnych obliczono wartości średnie i odchylenie standardowe. Ocenę wpływu cech socjodemograficznych na występowanie określonych motywów lub ograniczeń aktywności fizycznej w grupie badanej dokonano z zastosowaniem regresji logistycznej. Do modeli regresji wprowadzono następujące zmienne objaśniające: płeć, wiek, stan cywilny (wolny (a)/ w związku), miejsce zamieszkania (miasto/ wieś), posiadanie dzieci (tak/ nie), tryb życia (aktywny/ bierny), forma odpoczynku (czynna/ bierna) oraz promowanie aktywności fizycznej w miejscu pracy (tak/ nie). We wszystkich analizach przyjęto poziom istotności $p < 0,05$. Po wprowadzeniu danych i wykonaniu estymacji metodą Rosenbrocka i quasi-Newtona z modelu usuwano nieistotne zmienne. Ostateczne wyniki wpływu poszczególnych cech charakteryzujących badanych na postrzeganie przez nich określonych motywów i barier przedstawiono jako iloraz szans (OR – oddis ratio) wraz z 95% przedziałem ufności (CI – confidence interval).

WYNIKI

W badaniu udział wzięło 669 kobiet (71,4%) i 268 mężczyzn (28,6%) w średnim wieku $41,0 \pm 10,6$ lat. W związku małżeńskim pozostawało 70,3% badanych, natomiast 29,7% było stanu wolnego. Wśród ogółu badanych 31,9% zamieszkiwało tereny wiejskie, natomiast 68,1% mieszkało na obszarze miejskim. Ponad 65% respondentów stanowili ojcowie lub matki. Szczegółową charakterystykę grupy badanej przedstawiono w tabeli I.

Na potrzeby niniejszego badania respondenci poproszeni zostali o dokonanie oceny własnego trybu życia. Większość ankietowanych deklaruje aktywny tryb życia (57,5%), rzadziej padały odpowiedzi oceniające tryb życia jako sedenteryjny (42,5%). Odwrotnie przedstawiały się opinie badanych na temat dominującej formy odpoczynku, w tym przypadku u większości badanych dominowała bierna forma odpoczynku (53%).

Zakład pracy stanowi potencjalnie doskonałe miejsce do promowania i wspierania aktywnego trybu życia. Z uwagi na ten fakt, również pracodawcy powinni oddziaływać

stymulująco na podnoszenie poziomu aktywności fizycznej swych pracowników. Jedynie 39,1% ankietowanych w miejscu pracy może liczyć na tego typu pomoc. Pozostali ankietowani nie otrzymują żadnego wsparcia od pracodawcy bądź też nie wiedzą, nie interesowali się tym czy takie wsparcie jest dostępne w ich zakładzie pracy (odpowiednio 52,7% vs. 8,2%). Z uwagi na konieczność przedstawienia zmiennych w postaci dychotomicznej w dalszej części badań zarówno osoby, które wsparcia nie otrzymują jak i te, które o takim wsparciu nie wiedzą zostały zakwalifikowane do grupy osób, u których w miejscu pracy aktywności fizycznej nie promuje się.

W grupie osób deklarujących zaangażowanie pracodawców w promowanie aktywnego stylu życia dominowały następujące formy wsparcia: karnety na siłownię, pływanie, fitness (72,1%), udostępnianie obiektów sportowych zakładowych lub wynajętych (41,5%), organizowanie zawodów sportowych (36,9%) oraz dofinansowania do różnych form aktywności ruchowej (7,9%). Każda spośród tych osób wskazała średnio 1,6 formy wsparcia.

Główny obszar badań dotyczył postrzeganych przez pracowników biurowych motywów i ograniczeń ich codziennej aktywności ruchowej. Zrzucenie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała (44,7%), dbałość o zdrowie (44,2%) oraz możliwość odreagowania codziennego napięcia i stresu (43,3%) to najczęściej wskazywane źródła motywacji do uprawiania różnych form aktywności fizycznej ogółu badanych. Wśród wszystkich wymienianych ograniczeń zdecydowanie przeważał brak czasu (64%), stosunkowo często wymieniano także zmęczenie (46,6%) oraz brak mobilizacji, lenistwo (39,3%). Średnia ilość wybieranych czynników motywujących i ograniczających aktywność fizyczną wynosiła odpowiednio 2,6 vs. 1,9. Analizowane czynniki przedstawiono w tabeli II.

Związek między postrzeganymi motywami lub ograniczeniami aktywności fizycznej z przyjętymi zmiennymi charakteryzującymi próbę badaną przedstawiono w wielowymiarowym modelu regresji logistycznej (odpowiednio tabela III i IV). Zmienna płeć determinowała wybór dwóch motywów do podejmowania aktywności fizycznej tj. przyjemności płynącej z aktywności fizycznej (OR=3,18; CI=2,14-4,71) oraz wiary w obniżenie ryzyka zachorowalności na choroby (OR = 1,83; CI=1,19-2,81). W obu przypadkach istniało kilkukrotnie większe prawdopodobieństwo, iż czynniki te będą motywatorem dla mężczyzn aniżeli dla kobiet.

Wraz z wiekiem tracą na znaczeniu takie motywatory jak: zrzucenie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała (OR=0,98; CI=0,97-1,00), wyrzeźbienie sylwetki (OR=0,93, CI=0,91-0,95), podnoszenie sprawności fizycznej (OR=0,98, CI=0,97-1,00), możliwość odreagowania codziennego napięcia i stresu (OR=0,98; CI=0,97-0,99), okazja do spotkań ze

znajomymi (OR=0,98; CI=0,95-0,10) oraz zacieśnienie więzi rodzinnych (OR=0,94; CI=0,92-0,97).

Zrzucenie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz wyrzeźbienie sylwetki to czynniki częściej motywujące do podejmowania aktywności ruchowej osób stanu wolnego aniżeli osób będących w związku (odpowiednio: OR=1,45; CI=1,01-2,09 oraz OR=2,09; CI=1,36-3,23).

Mieszkańcy miast ponad półtora razy częściej od mieszkańców wsi skłonni są do podjęcia aktywności fizycznej w celu wyrzeźbienia sylwetki (OR=1,80; CI=1,05-3,06), na skutek odczuwanej przyjemności płynącej z aktywności fizycznej (OR=1,88; CI=1,22-2,90) oraz w wyniku przeświadczenia o prewencyjnym działaniu aktywności ruchowej na wiele schorzeń (OR=1,65; CI=1,02-2,67).

Osoby posiadające dzieci ponad dwunastokrotnie częściej od osób bezdzietnych korzystają z różnych form aktywności fizycznej w celu zacieśnienia więzi rodzinnych (OR=12,34; CI=5,06-30,05). Z mniejszym prawdopodobieństwem, lecz również zrzucenie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała stanowi dla tej grupy bodziec do aktywności (OR=1,62; CI=1,11-2,38). Czynnikiem tj. chęć podniesienia sprawności fizycznej dla matek i ojców jest jednak mniej znaczący niż dla osób nie mających dzieci (OR=0,55; CI=0,39-0,78).

Osoby deklarujące aktywny tryb życia oraz preferujące czynną formę odpoczynku częściej wybierały poszczególne czynniki, które ich zdaniem wpływają na zachęcenie ich do uprawiania różnych form aktywności ruchowej. Największą różnicę między osobami aktywnymi, a tymi których charakteryzuje bierny tryb życia zaobserwowano w obrębie odczuwania przyjemności płynącej z aktywności fizycznej. Występowała ona trzynastokrotnie częściej u osób aktywnych (OR=13,02; CI=6,09-27,81).

Promowanie aktywności fizycznej w miejscu pracy zwiększa prawdopodobieństwo, iż pracownicy będą dążyli za sprawą aktywności fizycznej do zrzucenia lub utrzymania prawidłowej masy ciała (OR=1,42; CI=1,07-1,88), wyrzeźbienia sylwetki (OR=1,81; CI=1,18-2,79) oraz do rozwinięcia kontaktów społecznych (OR=1,83; CI=1,11-3,00).

Zmienne takie jak płeć i stan cywilny nie determinowały wyboru żadnego z czynników ograniczających aktywność ruchową. Wraz z wiekiem rośnie ryzyko, iż problemy zdrowotne będą przeszkodą do podejmowania aktywności fizycznej (OR=1,05; CI=1,03-1,07), choć bardzo nieznacznie. Osoby starsze rzadziej borykają się jednak z takimi ograniczeniami aktywności fizycznej jak: brak czasu (OR=0,96; CI=0,94-0,98), zmęczenie (OR=0,97; CI=0,96-0,98) oraz niewystarczające środki finansowe na ulubione formy aktywności ruchowej (OR=0,97; CI=0,96-0,99).

Mieszkańcy terenów miejskich znacznie rzadziej od mieszkańców wsi rezygnują z aktywności fizycznej z powodu braku infrastruktury sportowej w okolicy (OR=0,27; CI=0,18-0,41). Natomiast pojawienie się dziecka w rodzinie zwiększa ponad 2,6 razy prawdopodobieństwo, iż aktywność ta będzie utrudniona z powodu braku czasu (OR=2,64; CI=1,91-3,65). Matki i ojcowie wskazują jednak rzadziej na występowanie problemów zdrowotnych (OR=0,59; CI=0,36-0,96) oraz na brak mobilizacji, lenistwo (OR=0,61; CI=0,46-0,81) jako czynników ograniczających aktywność ruchową.

U osób deklarujących aktywny tryb życia istnieje mniejsze ryzyko iż zrezygnują z aktywności fizycznej z powodu braku mobilizacji, lenistwa (OR=0,47; CI=0,34-0,65) oraz z powodu problemów zdrowotnych (OR=0,53; CI=0,34-0,80). Podobnie wśród osób odpoczywających w sposób aktywny istnieje mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia takich barier jak brak mobilizacji, lenistwo (OR=0,36; CI=0,26-0,49) oraz zmęczenie (OR=0,50; CI=0,38-0,65).

Promowanie aktywności fizycznej w miejscu pracy okazało się istotnym predyktorem dla wyboru jednego z czynników ograniczających aktywność fizyczną. Osoby, które mogą liczyć na wsparcie swego pracodawcy blisko półtora razy częściej borykają się z brakiem mobilizacji do podejmowania różnych form aktywności ruchowej (OR=1,44; CI=1,08-1,94).

DYSKUSJA

Aktywność fizyczna odgrywa znaczącą rolę w życiu współczesnego człowieka. Podejmowana regularnie wydłuża życie i poprawia jego jakość, tak istotną zwłaszcza w późniejszych okresach życia. Wysiłek fizyczny podejmowany w celach rekreacyjnych to nie tylko źródło witalności i zdrowia fizycznego. Swobodny wybór ulubionej formy aktywności ruchowej wzmacnia poczucie wewnętrznej równowagi z własnymi zamiłowaniem i preferencjami. Brak motywów ekonomicznych towarzyszących działalności o charakterze rekreacyjnym stanowi pewnego rodzaju odskocznię od codziennych obowiązków. Wszystko to sprawia, iż aktywność fizyczna wyzwala pozytywne emocje, pozwala się odprężyć i zrelaksować [7].

Pomimo istnienia licznych korzyści wynikających z uprawiania aktywności fizycznej, jej poziom dość znacznie różni się w obrębie poszczególnych osób. Uwarunkowania osobiste, psychologiczne i środowiskowe kształtują indywidualny poziom aktywności ruchowej człowieka. W obrębie pierwszej grupy znajdują się takie czynniki jak: wiek, płeć,

wykształcenie, status materialny, stan zdrowia oraz poziom świadomości odnośnie prozdrowotnego oddziaływania aktywności fizycznej na organizm człowieka [8].

Psychologiczne determinanty aktywności ruchowej odnoszą się do odpowiedniej motywacji. W literaturze przedmiotu wyróżnia się motywację wewnętrzną – wynikającą z wewnętrznych dążeń jednostki opartych na wiedzy, doskonaleniu i doświadczaniu stymulacji oraz motywację zewnętrzną – opartą o wzmocnienia pozytywne lub negatywne (chęć otrzymania nagrody lub uniknięcia kary). Predyktorem do podejmowania aktywności fizycznej wśród ludzi jest głównie motywacja wewnętrzna. Dominacja motywacji zewnętrznej zakłócić może wewnętrzną harmonię, a tym samym obniżyć biopozytywną stymulację organizmu wysiłkiem fizycznym[9].

Psychologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej wynikać mogą także z właściwości temperamentu – osoby nisko reaktywne chętniej uczestniczą w różnych formach aktywności ruchowej, rzadziej z nich rezygnują niż osoby wysoko reaktywne. Aktywnemu życiu sprzyjać mogą cechy osobowości takie jak ekstrawersja, sumienność jak również poczucie kompetencji w sferze motorycznej.

Środowisko życia człowieka, w zależności od okoliczności może wspierać lub ograniczać jego codzienną aktywność ruchową. Na środowiskowe uwarunkowania aktywnego stylu życia składają się takie czynniki jak: rodzaj wykonywanej pracy zawodowej, jej czasochłonność i stopień obciążenia organizmu, infrastruktura sportowo – rekreacyjna w miejscu zamieszkania, stosunek rodziny i znajomych do aktywności fizycznej oraz kultywowanej przez nich tradycji i zwyczajów społecznych, a także poziom bezpieczeństwa w okolicy[8].

Analiza motywów skłaniających do prowadzenia regularnej aktywności fizycznej w ramach badań własnych ukazuje wzrost świadomości jej prozdrowotnych walorów wśród pracowników biurowych. W grupie badanych pracowników lubelskich instytucji dbałość o zdrowie jest obok chęci zrzućcia lub utrzymania prawidłowej masy ciała oraz możliwości odreagowania stresu jednym z wiodących czynników zachęcających do aktywnego trybu życia (odpowiednio: 44%, 45%, 43%). Natomiast w badaniach przeprowadzonych w grupie zawodowej bibliotekarzy stwierdzono dominację motywów związanych z chęcią poprawy samopoczucia i rozładowania napięć (58% kobiet i 83% mężczyzn) z istotnym pominięciem kwestii zdrowia fizycznego (35% kobiet i 17% mężczyzn) [10]. Potwierdza to dowiedziony empirycznie fakt istotnego związku pomiędzy trybem pracy i poziomem rekreacyjnej aktywności fizycznej (LTPA) a kondycją sfery psychicznej [11, 12].

Chęć poprawy samopoczucia to także najistotniejszy czynnik skłaniający do aktywności fizycznej mieszkańców Elbląga. W dalszej kolejności poprzez ćwiczenia fizyczne zabiegają oni o dobrą sprawność fizyczną i zdrowie [13]. Świadomość prozdrowotnego oddziaływania rekreacji ruchowej na organizm człowieka motywuje nie tylko wybrane grupy zawodowe czy też mieszkańców określonych rejonów kraju. Centrum Badań Opinii Społecznej w raporcie z roku 2013 wskazuje, że aż 70% Polaków deklarujących uprawianie aktywności fizycznej robi to dla zdrowia [14]. Podobne wyniki uzyskano w badaniach Eurobarometru. Głównym czynnikiem wyzwalającym chęć aktywności zarówno wśród Polaków, jak i wszystkich mieszkańców Unii Europejskiej (EU 28) okazała się potrzeba dbałości o zdrowie (odpowiednio 59% oraz 62%) [15]. Przytoczone wyniki badań własnych, jak i innych autorów wydają się zatem dość obiecujące, zwłaszcza w obliczu obaw wynikających z oddziaływania procesów komercjalizacji i masowości na rekreacyjną aktywność fizyczną. Leszczyńska A. w swych rozważaniach przekonuje, że cel zdrowotny towarzyszy jedynie początkowym etapom podejmowania różnych form aktywności fizycznej, z czasem cel ten zostaje zagubiony. Autorka przyczyny takiego stanu rzeczy upatruje w kreowanym przez mass media wizerunku sportowca, który za wszelką cenę dąży do osiągnięcia sukcesu i jak najlepszego wyniku w sporcie, często wspomagając się niedozwolonymi środkami i metodami dopingującymi. Towarzyszące temu kontuzje oraz wyczerpanie organizmu nie ma nic wspólnego z aktywnością ruchową uprawianą dla zdrowia. Problem ten może narastać z uwagi, iż masowe imprezy sportowe (np. biegi uliczne) bardzo często organizowane są w Polsce na wzór zawodów wyczynowych, chociażby z uwagi na zapraszanie do ich udziału zawodowych sportowców. Konfrontowanie własnych możliwości z możliwościami mistrzów rodzić może swego rodzaju kompleksy zwłaszcza wśród osób o słabej kondycji fizycznej, osób starszych, niepełnosprawnych, czy też z nadwagą[16].

Nieco inna hierarchia motywów do podejmowania aktywności fizycznej kształtuje się w badaniach Głównego Urzędu Statystycznego. Wynika z nich, że głównym motywatorem wśród Polaków jest przyjemność płynąca z uprawiania wybranej formy aktywności ruchowej (66%). W dalszej kolejności wskazywano na chęć utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki (18%), a dopiero potem na czynnik typowo zdrowotny (9,9%) [17]. Bez względu na kolejność wyboru poszczególnych odpowiedzi zawsze należy dążyć do promowania prozdrowotnej aktywności fizycznej, której podejmowanie wyzwalając będzie pozytywne emocje i dawać siłę witalną i psychiczną. Wszelkie działania aktywizacyjne

należy kierować do wszystkich obywateli, bez względu na ich wiek, płeć, miejsce zamieszkania, czy też poziom kondycji fizycznej.

Analiza materiału badawczego dowodzi, że najczęstsze czynniki ograniczające aktywność rekreacyjno-sportową pracowników biurowych mają charakter endogeniczny i wynikają z takich barier jak: brak czasu wolnego (64%), zmęczenie (47%) i niedostateczna mobilizacja (39%). Choć w mniejszym stopniu to również Polacy biorący udział w badaniach Eurobarometru oraz GUS-u borykają się głównie z niedostateczną ilością czasu wolnego (odpowiednio 46% oraz 32%), brakiem zainteresowania sportem, brakiem motywacji (w obu badaniach po 19%) [15, 17].

Duże zróżnicowanie w obrębie przyjętych zmiennych zaobserwowano w odniesieniu do ograniczenia wynikającego z braku infrastruktury sportowej w okolicy. Przeprowadzona analiza statystyczna wskazuje, że mieszkańcy miast zdecydowanie rzadziej borykają się z takim utrudnieniem niż osoby zamieszkujące tereny wiejskie (OR=0,27; CI=0,18-0,41). Badania Eurobarometru wskazują, że Polacy z aktywności fizycznej korzystają najczęściej w drodze do szkoły, pracy lub sklepu (37%) oraz ćwiczą w parku lub innych miejscach na świeżym powietrzu (35%). Ponadto, są rzadziej od innych Europejczyków członkami klubów sportowych (3% vs. 12%) czy też klubów fitness, centrów zdrowia (6% vs. 11%) [15]. Na tej podstawie wnioskować można, że właściwe wykorzystanie dostępnych zasobów niwelować może dysproporcje w poziomie aktywności fizycznej poszczególnych społeczności. Pomimo słabo rozwiniętej i mniej spopularyzowanej infrastruktury sportowej w naszym kraju, możliwe jest podejmowanie aktywności fizycznej bez względu na warunki środowiskowe.

Wyniki badań wskazują na potrzebę koncentracji działań promocji zdrowia nie tylko wokół edukacji zdrowotnej, ale przede wszystkim na kształtowaniu takich umiejętności jak: zarządzanie czasem wolnym, wyrabianie samomotywacji i samodyscypliny w ważnych kwestiach życiowych. Edukacja zdrowotna z pominięciem elementów sfery organizacji mentalno-psychicznej wydaje się być niewystarczająca w kontekście złożoności przyczyn braku aktywności ruchowej pracowników biurowych.

WNIOSKI

1. Badani pracownicy biurowi podejmując aktywność fizyczną kierują się chęcią zrzućcie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała, potrzeba dbałości o zdrowie oraz możliwość odreagowania codziennego napięcia i stresu.

2. Czynniki najbardziej ograniczającymi aktywność fizyczną badanych pracowników są: brak czasu, uczucie zmęczenia oraz brak mobilizacji i lenistwo.
3. Należy dążyć do promowania prozdrowotnej aktywności fizycznej będącej źródłem dobrego zdrowia bio-psycho-społecznego.
4. Wszelkie działania aktywizacyjne należy kierować do wszystkich obywateli, bez względu na ich wiek, płeć, miejsce zamieszkania czy też dotychczasowy tryb życia.

PIŚMIENNICTWO

1. Żołnierczuk – Kieliszek D. Zachowania zdrowotne i ich związek ze zdrowiem. W: Kulik T. B., Pacian A. (red.) *Zdrowie Publiczne*: PZWL; 2014: s.75-113;
2. Hallal P., Andersen L., Bull F., Guthold R., Haskell W., Ekelund U.: Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*. 2012;
3. Kałucka S., Ruszkowska J., Drygas W.: Aktywność fizyczna - wciąż niedoceniany element profilaktyki zdrowotnej. *Pol. Med. Rodz.* 2002, 4, 367-371;
4. Owen N., Bauman A., Brown W. Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk? *Br. J. Sports Med.* 2009;43:81-83;
5. Wimot E., Edwardson C., Achana F., Davies M., Gorely T., Khunti K., i wsp.: Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: Systematic review and meta-analysis. *Diabetologia* 2012; 55(11):2895-2905;
6. Projekt Uchwały Rady Ministrów w sprawie ustanowienia program wieloletniego „Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020”. <http://legislacja.rcl.gov.pl/docs//2/12270850/12281779/12281780/dokument164277.pdf> (dostęp: 2015.08.13);
7. Kwilecki K. Rozważania o czasie wolnym – wybrane zagadnienia: Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańtego; 2011: s. 98;
8. Tołłoczko R. T., Romanowska – Tołłoczko A. Rozważania dotyczące obiektywnej i subiektywnej potrzeby ruchu. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu* 2007;3: 117-123;
9. Walczak M., Tomczak M. Poczucie jakości życia jako efekt zaspokojenia potrzeb psychologicznych i zróżnicowania motywacji do aktywności fizycznej. *Ekonomiczne problemy usług* 2011; 78: 219-239;
10. Latosik E., Planeta K., Stachura A.: Ruszaj się, bo... zardzewiejesz -motywy i przeszkody podejmowania aktywności fizycznej przez katowickich bibliotekarzy. *Bibliotheca Nostra* 2011;1(23):18-19;
11. Edmunds S., Biggs H., Goldie I.: Let's get physical, The impact of physical activity on wellbeing. *Mental Health Awareness Week*. 2013;
12. Hamer M., Coombs N., Stamatakis E.: Associations between objectively assessed and self-reported sedentary time with mental health in adults: an analysis of data from the Health Survey for England. *BMJ Open* 2014;4;

13. Olszewski – Strzyżowski J., Dróżdż R. Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez mieszkańców Elbląga. Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 2014;47: 124-130;
14. Komunikat z Badań BS/129/2013. Aktywność fizyczna Polaków. CBOS 2013. http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF (dostęp: 2015.08.26);
15. Sport and physical activity. Eurobarometer 2013. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_fact_pl_en.pdf (dostęp: 2015.08.26);
16. Leszczyńska A. Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków. Acta Universitatis Lodziensis Folia Sociologia 2013;45: 179-189;
17. Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 roku. GUS 2013. http://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/KTS_uczestnictwo_polakow_w_sporcie_2012.pdf (dostęp: 2015.08.26).

ZAŁĄCZNIKI

Tabela I. Charakterystyka badanej grupy.

<i>Charakterystyka badanej grupy</i>		<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Płeć</i>	Kobiety	669	71,4
	Mężczyźni	268	28,6
<i>Wiek</i>	22-34 lata	327	34,9
	35-45 lata	291	31,1
	46-64 lata	319	34,0
<i>Stan cywilny</i>	Panna / kawaler	208	22,2
	Zamężna / żonaty	659	70,3
	Po rozwodzie	49	5,2
	Wdowa / wdowiec	21	2,2
<i>Miejsce zamieszkania</i>	Wieś typowo rolnicza	162	17,3
	Wieś podmiejska	137	14,6
	Miasto powiatowe	162	17,3
	Miasto wojewódzkie	476	50,8
<i>Posiadanie dzieci</i>	Tak	612	65,3
	Nie	325	34,7
<i>Tryb życia</i>	Zdecydowanie aktywny	34	3,6
	Raczej aktywny	505	53,9
	Raczej bierny	355	37,9
	Zdecydowanie bierny	43	4,6
<i>Forma odpoczynku</i>	Czynna	440	47,0
	Bierna	497	53,0
<i>Promowanie aktywności fizycznej w miejscu pracy</i>	Tak	366	39,1
	Nie	494	52,7
	Nie interesował/a się tym	77	8,2

Tabela II. Postrzegane motywy i ograniczenia aktywności fizycznej wśród pracowników biurowych.

<i>Motywy i ograniczenia aktywności fizycznej</i>		<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Motywy</i>	Zrzucenie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała	419	44,7
	Wyrzeźbienie sylwetki	117	12,5
	Dbłość o zdrowie	414	44,2
	Regeneracja organizmu	183	19,5
	Podnoszenie sprawności fizycznej	279	29,8
	Możliwość odreagowania codziennego napięcia i stresu	406	43,3
	Przykład płynący z aktywności znajomych	18	1,9
	Okazja do spotkań ze znajomymi/rozwińnięcie kontaktów społecznych	71	7,6
	Zacieśnienie więzi rodzinnych	77	8,2
	Dysponowanie wolnym czasem	86	9,2
	Przyjemność płynąca z aktywności fizycznej	162	17,3
	Wiara w obniżenie ryzyka zachorowania na choroby	109	11,6
	Inne	63	6,7
	<i>Ograniczenia</i>	Brak czasu	600
Brak mobilizacji / lenistwo		368	39,3
Zmęczenie		437	46,6
Brak infrastruktury sportowej w okolicy		110	11,7
Niewystarczające środki finansowe na ulubione formy aktywności ruchowej		142	15,2
Problemy zdrowotne		101	10,8
Inne		1	0,1

Tabela III. Wyniki wielozmiennowej analizy regresji logistycznej (iloraz szans i 95% przedział ufności) wskazującej na związek między cechami charakteryzującymi grupę badaną a poszczególnymi motywami do podejmowania aktywności fizycznej.

	Zmienne niezależne									
	Zmienne zależne	Płeć (mężczyźni/ kobiety)	Wiek	Stan cywilny (wolny(a)/ w związku)	Miejsce zamieszkania (miasto/ wieś)	Posiadanie dzieci (tak/ nie)	Tryb życia (aktywny/ bierny)	Forma odpoczyn. (czynna/ bierna)	Promowanie aktywności fizycznej w miejscu pracy (tak/ nie)	
<i>Motywy do podejmowania aktywności fizycznej</i>										
<i>Zrzucenie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała</i>			0,98 (0,97-1,00)	1,45 (1,01-2,09)		1,62 (1,11-2,38)	2,85 (2,07-3,92)	1,52 (1,12-2,08)	1,42 (1,07-1,88)	
<i>Wyrzeźbienie sylwetki</i>			0,93 (0,91-0,95)	2,09 (1,36-3,23)	1,80 (1,05-3,06)		2,56 (1,46-4,53)	1,93 (1,17-3,17)	1,81 (1,18-2,79)	
<i>Dbalność o zdrowie</i>							4,54 (3,27-6,33)	2,03 (1,49-2,78)		
<i>Podnoszenie sprawności fizycznej</i>			0,98 (0,97-1,00)			0,55 (0,39-0,78)	2,56 (1,77-3,72)	2,61 (1,85-3,70)		
<i>Możliwość odreagowania codziennego napięcia i stresu</i>			0,98 (0,97-0,99)				4,01 (2,88-5,58)	2,05 (1,50-2,81)		
<i>Okazja do spotkań ze znajomymi, rozwinięcie kontaktów społecznych</i>			0,98 (0,95-0,10)				3,72 (1,96-7,06)		1,83 (1,11-3,00)	
<i>Zacieśnienie więzi rodzinnych</i>			0,94 (0,92-0,97)			12,34 (5,06-30,05)	2,34 (1,36-4,02)			
<i>Przyjemność płynąca z aktywności fizycznej</i>	3,18 (2,14-4,71)				1,88 (1,22-2,90)		13,02 (6,09-27,81)	2,40 (1,54-3,74)		
<i>Wiara w obniżenie ryzyka zachorowalności na choroby</i>	1,83 (1,19-2,81)				1,65 (1,02-2,67)		2,30 (1,29-4,09)	2,81 (1,68-4,69)		

Tabela IV. Wyniki wielozmiennowej analizy regresji logistycznej (iloraz szans i 95% przedział ufności) wskazującej na związki między cechami charakteryzującymi grupę badaną a poszczególnymi czynnikami ograniczającymi podejmowanie aktywności fizycznej.

	Zmienne niezależne					
	Wiek	Miejsce zamieszkania (miasto/ wieś)	Posiadanie dzieci (tak/ nie)	Tryb życia (aktywny/ bierny)	Forma odpoczyn. (czynna/ bierna)	Promowanie aktywności fizycznej w miejscu pracy (tak/ nie)
<i>Czynniki ograniczające aktywność fizyczną</i>						
<i>Brak czasu</i>	0,96 (0,94-0,98)		2,64 (1,91-3,65)			
<i>Brak mobilizacji/ lenistwo</i>			0,61 (0,46-0,81)	0,47 (0,34-0,65)	0,36 (0,26-0,49)	1,44 (1,08-1,94)
<i>Zmęczenie</i>	0,97 (0,96-0,98)	0,27 (0,18-0,41)			0,50 (0,38-0,65)	
<i>Brak infrastruktury sportowej w okolicy</i>						
<i>Niewystarczające środki finansowe na ulubione formy aktywności ruchowej</i>	0,97 (0,96-0,99)					
<i>Problemy zdrowotne</i>	1,05 (1,03-1,07)		0,59 (0,36-0,96)			