

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA UPRAVO**

Diplomsko delo

**VPLIV REKREACIJE NA DELOVNO
UČINKOVITOST ZAPOSLENIH**

Tanja Tomažević

Ljubljana, junij 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA UPRAVO

DIPLOMSKO DELO

**VPLIV REKREACIJE NA DELOVNO UČINKOVITOST
ZAPOSLENIH**

Kandidatka: Tanja Tomažević
Vpisna številka: 04029621
Študijski program: Visokošolski študijski program Javna uprava
Mentor: prof. dr. Štefan Ivanko

Ljubljana, junij 2016

IZJAVA O AVTORSTVU DIPLOMSKEGA DELA

Podpisana Tanja Tomažević, študentka visokošolskega študijskega programa Javna uprava, z vpisno številko 04029621, sem avtorica diplomskega dela z naslovom: Vpliv rekreacije na delovno učinkovitost zaposlenih.

S svojim podpisom zagotavljam, da:

- je priloženo delo izključno rezultat mojega lastnega raziskovalnega dela;
- sem poskrbela, da so dela in mnenja drugih avtorjev oz. avtoric, ki jih uporabljam v predloženem delu, navedena oz. citirana v skladu s fakultetnimi navodili;
- sem poskrbela, da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev oz. avtoric navedena v seznamu virov, ki je sestavni element predloženega dela in je zapisan v skladu s fakultetnimi navodili;
- sem pridobila vsa dovoljenja za uporabo avtorskih del, ki so v celoti prenesena v predloženo delo, in sem to tudi jasno zapisala v predloženem delu;
- se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del, bodisi v obliki citata bodisi v obliki skoraj dobesednega parafraziranja bodisi v grafični obliki, s katerimi so tuje misli oz. ideje predstavljene kot moje lastne – kaznivo po zakonu (Zakon o avtorskih in sorodnih pravicah, Uradni list RS, št. 21/95), kršitev pa se sankcionira tudi z ukrepi po pravilih Univerze v Ljubljani in Fakultete za upravo;
- se zavedam posledic, ki jih dokazano plagiatorstvo lahko predstavlja za predloženo delo in za moj status na Fakulteti za upravo;
- je elektronska oblika identična s tiskano obliko diplomskega ALI magistrskega dela ter soglašam z objavo dela v zbirki »Dela FU«.

Diplomsko je lektoriral/a: Anica Horvat, prof. slov.

Ljubljana, 20. 06. 2016

Podpis avtorice:

Tanja Tomažević

POVZETEK

Življenje danes poteka v tempu, ko moramo v najkrajšem času narediti največ. Pritisk delodajalcev po učinkovitosti zaposlenih je zdaj močnejši, kot je bil kadarkoli. Ravno zato se je potrebno zavedati, kako pomembno je iz delovnega okolja odstraniti dejavnike, ki nas delajo neučinkovite, nezadovoljne, počasne in bolehe.

V diplomski nalogi se tako dotaknem teme, ki je v zadnjem času vedno bolj raziskana. V teoretičnem delu, kjer sem navedla splošne značilnosti in koristi rekreacije tako na delovno učinkovitost s strani izboljšane tako fizičnega kot psihičnega stanja, sem izpostavila tudi negativne posledice sedečega načina življenja, ki je v današnji družbi pereč problem. Izpostavila sem pomen zavedanja podjetij za možnosti vključevanja zaposlenih v rekreativne programe in za uvedbo rekreativnih odmorov. V raziskovalnem delu sem na podlagi ankete, ki sem jo izvedla pri anonimnih zaposlenih v treh podjetjih, ugotovila, da je največ kratkih bolniških odsotnosti (dva dni na leto ali manj) pri tistih, ki so najbolj športno aktivni (petkrat na teden ali več). Ugotovila sem tudi, da 82,6 odstotkov anketirancev opaža vedrejšje okolje oziroma vzdušje pri ljudeh, ki so telesno aktivni. Na podlagi ugotovitev sem podala priporočilo o izvajanju redne telesne aktivnosti za vse zaposlene, ki so gibalno sposobni.

Ključne besede: zaposleni, rekreacija, delovna učinkovitost

SUMMARY

THE IMPACT OF RECREATION ON THE WORKING EFFICIENCY OF EMPLOYEES

Life is now in the pace when we need as soon as possible to do the most. The pressure of employers for employee efficiency is stronger now than it was at any time before. That's why it is necessary to be aware of how important it is to remove the factors from the working environment that make us inefficient, unhappy, slow and sick.

In the thesis discusses I have touched on topics which have recently become increasingly studied. In the theoretical part, where I indicate the general characteristics and benefits of recreation on both the working efficiency by improved physical and psychological well-being, I also highlighted the negative effects of a sedentary lifestyle, which is in today's society a pressing problem. I highlighted the importance of awareness of companies for integration of employees in recreational programs and to introduce recreational breaks. In the research that was based on a survey, which was conducted with anonymous employees in three companies I found that most short sick leave (two days per year or less) tend to take those, who are most active in sports (5 times a week or more). I also found that 82.6 percent of respondents notes more pleasant environment or atmosphere with people who are physically active. Based on the findings I have made recommendations on the implementation of regular physical activity for all employees who are physically able.

Key words: employee, recreation, working efficiency

KAZALO

IZJAVA O AVTORSTVU DIPLOMSKEGA DELA	iii
POVZETEK.....	v
SUMMARY	vi
KAZALO.....	vii
KAZALO PONAZORITEV	viii
KAZALO GRAFIKONOV	viii
KAZALO SLIK	viii
KAZALO TABEL.....	viii
1 UVOD	1
2 POJEM IN POMEN REKREACIJE	3
2.1 VPLIV REKREACIJE NA ČLOVEKA	3
2.2 PSIHOLOGIJA ŠPORTA	4
3 NUJNOST REKREIRANJA.....	5
3.1 KORISTI GIBANJA	5
3.2 POSLEDICE POMANJKANJA REKREACIJE	7
3.3 KAKO NA ZDRAVJE VPLIVA PRETEŽNO SEDEČI NAČIN ŽIVLJENJA.....	8
4 REKREACIJA NA DELOVNEM MESTU	11
4.1 POMEN ZAVEDANJA PODJETIJ ZA SPODBUJANJE ZAPOSLENIH H KREPITVI TELESA	11
4.2 VPLIV REKREACIJE NA DELOVNO UČINKOVITOST ZAPOSLENIH	14
4.3 MOŽNOST DINAMIČNEGA, REKREATIVNEGA ODMORA ZA ZAPOSLENE.....	16
5 MOTIVACIJA ZA IZVAJANJE REDNE TELESNE AKTIVNOSTI	19
5.1 USKLAJEVANJE REKREACIJE IN DELOVNIH OBVEZNOSTI	20
5.2 NAČINI ZA VPELJAVO REKREACIJE V DELOVNO OKOLJE	21
5.3 VRSTE PRIMERNIH AKTIVNOSTI	23
6 CILJ RAZISKAVE ZAPOSLENIH O NJIHOVIH REKREATIVNIH NAVADAH IN NJIHOVEM POČUTJU.....	24
6.1 ZASNOVA IN VZOREC RAZISKAVE	24
6.2 UGOTOVITVE IN OBRAZLOŽITEV RAZISKAVE.....	24
6.2.1 STRUKTURA UDELEŽENCEV	24
6.2.2 UNIVARIATNA ANALIZA.....	28
6.2.3 TESTIRANJE HIPOTEZ.....	39
7 PREDLOGI IN UKREPI ZA OPTIMIZIRANJE ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA ALI IZVEN DELOVNEGA MESTA.....	43
8 ZAKLJUČEK	44
LITERATURA IN VIRI.....	47
PRILOGE	50

KAZALO PONAZORITEV

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Struktura udeležencev glede na spol	25
Grafikon 2: Struktura udeležencev glede na starost	26
Grafikon 3: Struktura udeležencev glede na izobrazbo	27
Grafikon 4: Struktura anketirancev glede na delovno dobo.....	28
Grafikon 5: Povprečno število bolniških dni	29
Grafikon 6: Povprečna športna aktivnost na teden.....	30
Grafikon 7: Vzroki za premajhno telesno aktivnost	32
Grafikon 8: Možnost organizirane telesne aktivnosti.....	33
Grafikon 9: Članstvo v športnem klubu	34
Grafikon 10: Članstvo v športnem klubu podjetja	35
Grafikon 11: Udeleževanje športnih aktivnosti v okviru službe	36
Grafikon 12: Kaj anketirancem pomeni redna športna aktivnost.....	37
Grafikon 13: Ali anketiranci opažajo vedrejšje okolje/vzdušje s športno aktivnimi ljudmi ..	38
Grafikon 14: Koliko denarja mesečno so pripravljeni nameniti za športne aktivnosti.....	39

KAZALO SLIK

Slika 1: Hrbtenična lordoza.....	9
Slika 2: Delavci med rekreativnim odmorom.....	11
Slika 3: Alternativa stolu, kjer je hrbet ves čas aktiven.....	18
Slika 4: Gimnastične vaje.....	23

KAZALO TABEL

Tabela 1: Struktura udeležencev glede na spol	25
Tabela 2: Struktura udeležencev glede na starost	26
Tabela 3: Struktura udeležencev glede na izobrazbo.....	27

Tabela 4: Struktura anketirancev glede na delovno dobo	28
Tabela 5: Povprečno število bolniških dni	29
Tabela 6: Povprečna športna aktivnost na teden	30
Tabela 7: Vzroki za premajhno telesno aktivnost.....	31
Tabela 8: Možnost organizirane telesne aktivnosti	32
Tabela 9: Članstvo v športnem klubu	33
Tabela 10: Članstvo v športnem klubu podjetja.....	34
Tabela 11: Udeleževanje športnih aktivnosti v okviru službe.....	35
Tabela 12: Kaj anketirancem pomeni redna športna aktivnost.....	37
Tabela 13: Ali anketiranci opažajo vedrejšje okolje/vzdušje s športno aktivnimi ljudmi	38
Tabela 14: Koliko denarja mesečno so pripravljeni nameniti za športne aktivnosti.....	39
Tabela 15: Testiranje hipotez 1 in 2.....	40
Tabela 16: Testiranje hipotez 3 in 4.....	41
Tabela 17: Testiranje hipoteze 5.....	42

1 UVOD

Današnja družba je vse preveč obremenjena, tako z visokimi pričakovanji na delovnem mestu, kot tudi z obveznostmi v privatnem življenju. Ker se delovno in privatno življenje vedno bolj prepletata, je za razbremenitev telesa in duha potrebno in smiselno poskrbeti že na delovnem mestu. Današnji človek resnično težko združuje in udejanja elemente, ki so ključni za njegovo dobro psihofizično formo. Prav dobro psihofizično počutje pa je za posameznika v današnji družbi pomembno, saj le tako lahko premaguje vsakodnevne stresne situacije in učinkovito opravlja svoje delo.

V diplomski nalogi želim povezati izvajanje redne športne aktivnosti s splošnim vplivom na zdravje, ustvarjalnost, učinkovitost in zadovoljstvo. Namen diplomske naloge je prikazati koristi, ki jih je deležno podjetje, v katerem vodstvo poskrbi, da so zaposleni telesno aktivni v organiziranih vadbah bodisi med delovnim časom ali izven njega, in izpostaviti nekatere od številnih študij, ki ta dejstva potrjujejo. Poleg tega je moj cilj prikazati negativne posledice neaktivnega dela prebivalstva s pretežno sedečim načinom življenja in s tem spodbuditi podjetja k uvedbi rekreativnega odmora. Človeško telo je namreč že po sami konstituciji prilagojeno za gibanje. Vsakodnevna dlje trajajoča prisilna drža, kot je na primer sedenje, sčasoma povzroča mnogo nevšečnosti tako na psihični kot tudi fizični ravni. Mnoge bolezni sodobnega časa (sladkorna bolezen, holesterol, debelost, depresija, koronarne bolezni, osteoporoza) so povezane ravno s pretiranim sedenjem oziroma telesno neaktivnostjo.

V namen raziskave konkretnega vpliva rekreacije na zaposlene in njihovo delovno učinkovitost ter njihovo rekreacijsko rutino in možnost udeleževanja na rekreativnih dogodkih v podjetjih, sem izvedla anonimno anketo v treh slovenskih podjetjih.

V empiričnem delu diplomske naloge sem grafično in tabelarno predstavila rezultate ankete. Z rezultati raziskave sem želela ugotoviti, koliko zaposlenih je redno telesno aktivnih (odstotek moških in žensk), v kakšni meri so rekreativno aktivni manj bolniško odsotni, koliko se jih udeležuje vadbe v okviru podjetja, kako bi lahko odstotek aktivnih zvišali s tem, da bi podjetja informirala in spodbujala zaposlene, kakšno vzdušje ustvarjajo telesno aktivni zaposleni in kaj telesna aktivnost zaposlenim pomeni.

V diplomski nalogi sem preizkusila naslednje hipoteze:

H1: Delež žensk, ki niso športno aktivne, je večji kot delež moških.

H2: Delež moških, ki so v povprečju športno aktivni štiri do petkrat na teden ali še večkrat, je večji kot delež žensk.

H3: Tisti, ki niso športno aktivni, imajo največ bolniških odsotnosti, daljših od deset dni.

H4: Največ kratkih bolniških odsotnosti je med tistimi, ki so športno aktivni več kot petkrat na teden.

H5: Vzdušje v delovnem okolju s športno aktivnimi ljudmi je vedrejše.

Pri pisanju diplomske naloge sem v teoretičnem delu uporabila metodo deskripcije (pri opisovanju pojmov) in kompilacije (pri navajanju citatov).

Diplomsko delo je sestavljeno iz osmih poglavij. Prvo poglavje zajema uvodni del, kjer želim prikazati namene, cilje, raziskovalne metode in hipoteze. Drugo poglavje je splošen vpogled v rekreacijo (pojmem, vpliv na človeka, psihologija rekreacije). Tretje poglavje je namenjeno seznanitvi z nujnostjo rekreacije. V ta namen sem pojasnila koristi gibanja in posledice pomanjkanja ter izpostavila problem sedenja. Četrto poglavje zajema razloge (boljša učinkovitost, splošen doprinos podjetju) za vključitev rekreacije v življenja zaposlenih ter možnost rekreativnega odmora. V petem poglavju se dotaknem motivacije za rekreacijo, tako z usklajevanjem delovnih obveznosti in privatnega življenja, kot z načini vpeljave in vrstami, ki so primerne. Šesto poglavje zajema empirični del, v katerem sem na podlagi ankete tabelarično in grafično prikazala rezultate raziskave in ugotovitve. V tem poglavju sem tudi testirala predhodno postavljene hipoteze. V sedmem poglavju sem podala predloge in ukrepe za optimiziranje športne dejavnosti na ali izven delovnega mesta. Osmo poglavje je zaključek, v katerem sem predstavila ugotovitve po poglavjih.

2 POJEM IN POMEN REKREACIJE

Rekreacija (latinsko *recreatio* iz *recreate* – osvežiti) je telesna in duševna osvežitev po napornem delu, kot oddih, počitek ali razvedrilo. Rekreacija fizično in psihično ter socialno obogati in obnavlja človeka, je svobodna aktivnost, ki pripomore k oblikovanju človeka v vsestransko razvito in ljubečo osebnost. (Ulaga, 1976, str. 302).

»Razčlenitev 3000 znanih kultur (Murdock) je pokazala, da sta med 80 skupnimi značilnostmi vseh šport in ples ali bolje rečeno izrazna gibalna ustvarjalnost. Šport v najširšem pomenu je torej biotična in socialna potreba, ki jo vsaka doba zaznamuje po svoje«. (Doupona & Petrović, 2000, str. 45).

Športna kultura se pojavlja že vse od človekovega nastanka in predstavlja vsebino njegovega bivanja. Grki so ravnovesje telesa in duha povezovali s telesno in duševno popolnostjo. V zgodovini se vadba telesa vedno prepleta z vadbo duha. Danes zgodovinarji odkrivajo to posebnost tudi pri drugih kulturah, sodobna civilizacija pa je ravnovesje telesa in duha, s svojimi negativnimi učinki, skoraj popolnoma porušila. (Doupona & Petrović, 2000, str. 46).

Rekreacija je zabavna, razvedrilna akcija za telo in kaj hitro postane del našega življenja, če jo uvajamo smiselno in redno. Šport nam hitro zleze pod kožo, saj se po aktivnosti poveča izločanje tako imenovanega hormona sreče, kar nas žene k potrebi po ponovitvi.

2.1 VPLIV REKREACIJE NA ČLOVEKA

Za naš organizem kot celoto je najbolje, če redno opravlja vse svoje funkcije, saj za vse organe našega telesa obstaja potreba po delovanju – ohranjanju, kar pa v statični funkciji ni mogoče. Pod vplivom dela se organi nenehno spreminjajo, krepijo in rastejo. Mišična rast ali hipertrofija je nujna posledica njenega dela, rezultat hipertrofije pa je močnejše in utrjeno telo prilagojeno na nove obremenitve. (Ulaga, 1976, str. 91)

Redna, naši telesni pripravljenosti primerna in zmerno intenzivna vadba je dobrodejna, medtem ko sta prenaporna vadba in neaktivnost primerljivo pogubni za organizem.

Rekreacija vpliva na mentalno, čustveno in fizično telo.

2.2 PSIHOLOGIJA ŠPORTA

Športna psihologija si je zagotovila identiteto v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja in se kasneje razvila v akademsko specialnost. Njena forma se je pričela oblikovati s publikacijo revije *International Journal of Sport Psychology* leta 1970. V poznih osemdesetih se je psihologija športa razvila dlje in zajela tudi druga področja psihologij (psihologije medicine, psihologije zdravja, psihologije športa, psihologije rekreacije). Od takrat je postala psihologija športa popularna in se je pričela razvijati na račun mnogih raziskav, opravljenih na podiplomski in dodiplomski stopnji. Mnoga literatura, ki vključuje to temo, je samo neizpodbiten dokaz, da to področje ni muha enodnevnica, temveč nov trend. (Pinter v Kajtna & Tušak, 2005, str. 53-54)

3 NUJNOST REKREIRANJA

3.1 KORISTI GIBANJA

»Vsi deli telesa, ki imajo svojo funkcijo, če jih zmerno uporabljamo in treniramo tako, kot je primerno, postanejo zaradi tega bolj zdravi, bolj razviti in se starajo bolj počasi. Če pa jih ne treniramo, postanejo podvrženi bolezni, se slabše obnavljajo in se hitreje starajo«. (Hipokrat)

Visoka raven telesne zmogljivosti je opredeljena kot pozitivno merilo stopnje zdravja. Redno izvajanje telesne dejavnosti, ki je prilagojena po primernosti, trajanju in intenzivnosti, znatno poveča telesno sposobnost za prenos kisika in s tem hranilnih snovi do organov. Je bistvenega pomena pri preprečevanju koronarne bolezni srca in starostnega upada delovne sposobnosti. Vse več raziskav potrjuje dejstvo, da redna telesna aktivnost pripomore k preprečevanju nekaterih vrst raka. Pri ženskah je opazno zmanjšanje pojavnosti raka na prsni in rodilni, kar lahko povežemo s pozitivno spremembo hormonskega stanja v telesu pred in po vadbi ter večjem pretoku krvi. Pri moških redna telesna aktivnost velja kot varovalka pred rakom na črevesju. (Mišigoj-Duraković v Mišigoj-Duraković & sodelavci, 2003, str. 12). Pri obeh spolih drastično zmanjša možnost prehranjenosti oz. debelosti in vpliva na ohranjanje zdrave ravni slabega holesterola v krvi ter posledično znižuje možnost diabetesa. Redna telesna aktivnost se poleg diete priporoča diabetikom, saj z gibanjem zmanjšajo nihanja inzulina v krvi. (Goodman, 2006, str. 18)

Na podlagi raziskave, opravljene pri sedečih in aktivnih od dvajset do šestdeset let in več starih udeležencev, je profesor Taddel z Univerze v Pisi prišel do ugotovitev, da je ožilje tistih seniorjev (v povprečju so bili stari 66 let), ki so redno telesno aktivni (kolesarjenje, tek) primerljivo z ožiljem dvajsetletnikov. (Rotovnik, Kozjek, 2004, str. 65)

Gibalna dejavnost učinkuje prav na vse organe in mehanizme, na človeka kot psihosomatsko celoto. Poudarek velja na gibalnem aparatu, kot so skeletne mišice, okostje in sklepi ter dihalna, centralni živčni sistem, možgani, kri, krvotvorni organi in prebavila. (Ulaga, 1976, str. 92)

Pomembno vlogo ima stanje našega centralnega mišičnega sistema, tako imenovanih notranjih stabilizatorjev trupa, ki skrbijo, da lahko telo držimo v pokončni drži, ki pa mora biti pravilna, sicer se kaj kmalu pojavijo težave pri pretežno sedečem delu. Za ohranjanje močnih stabilizatorjev trupa je pomembna vsakodnevna vadba s pravilnim razgibavanjem med večurnim sedenjem.

»Poleg fizičnih učinkov ima redna telesna vadba tudi številne psihološke koristi, kot na primer znižanje anksioznosti, depresivnosti in izboljšanje samopodobe (Raglin, 1990). Praviloma študije o rekreaciji, ki kot rekreativno vadbo priporočajo aerobne aktivnosti, poročajo o izboljšanju čustvene stabilnosti, izboljšanju počutja in večji stabilnosti v čustvovanju (z znižano depresivnostjo, anksioznostjo in boljšo samopodobo), občutno izboljšanje počutja pa so ugotovili tudi v kliničnih primerih, kadar so ti pričeli z redno telesno vadbo. (Pappas, Golin in Meyer, 1990). Izboljšanje počutja in zmanjšanje količine depresivnosti in anksioznosti so odkrili tudi pri udeležencih v javnih programih za upokoјence (King, Haskell, Taylor, Kraemer in Debusk, 1991). Na podlagi teh in številnih drugih raziskav strokovnjaki menijo, da je prav sodelovanje v neki skupni aktivnosti in ukvarjanje s fizično aktivnostjo tisto, kar izboljša počutje in zdravje, ne toliko samo izboljšanje delovanja kardiovaskularnega sistema. Večji poudarek je torej na pozitivnih čustvih, ki jih doživljamo ob ukvarjanju s fizično aktivnostjo in občutek lastne kompetentnosti«. (Kajtna v Kajtna & Tušak, 2005, str. 115-116)

Takojšnji učinki telesne vadbe:

1.) Razpoloženje:

Zaradi povečanja endorfinov v krvi nas spravi v dobro voljo. Možgani jih proizvajajo kot naravno protibolečinsko sredstvo za lajšanje bolečin, zato občutimo euforijo in dvig razpoloženja. Endorfini pa tudi poskrbijo za željo po še več aktivnosti. (Goodman, 2006, str. 24)

2.) Energija:

Aerobna vadba nam poveča pretok krvi po žilah, kri pa s tem dovaja več kisika celicam, zato se počutimo budni, bistri, sveži in smo bolj odporni proti škodljivim vplivom. Med gibanjem se v krvni obtok vključi tudi tista zaloga krvi, ki je sicer deponirana v drugih organih. (Ulaga, 1976, str. 103)

3.) Stres:

Telesna aktivnost dokazano znižuje krvni pritisk, dihanje in srčni utrip. Hormona noradrenalin in adrenalin, ki sta odgovorna za občutek stresa, se znižata in stabilizirata, zato smo mirni in ne razdražljivi. (Goodman, 2006, str. 24)

4.) Koncentracija:

Ker smo bolj mirni in sproščeni, lažje zberemo misli in kakovostno opravljamo delovne naloge. (Goodman, 2006, str. 25)

5.) Samospoštovanje:

Ključnega pomena za ohranjanje pozitivne samopodobe je samospoštovanje, ki ga redna telesna aktivnost krepi, ne le zaradi

lepšega videza telesa, temveč tudi zaradi vedenja, da zmoremo doseči zadane cilje. (Goodman, 2006, str. 25)

Dolžina trajanja aktivnosti je odvisna od intenzivnosti vadbe, pri čemer naj velja, da se trajanje zmanjšuje z višjo intenzivnostjo. Treba je poudariti, da je aktivnost potrebno izvajati vsaj 3 - 5 krat tedensko s povišano frekvenco srca od 50% do 85%, da dosežemo zelene pozitivne učinke vadbe. (Mišigoj-Duraković v Mišigoj-Duraković & sodelavci, 2003, str. 12)

3.2 POSLEDICE POMANJKANJA REKREACIJE

Posledice pomanjkanja rekreacije se kažejo na več nivojih, predvsem v vedno večji zakrnelosti telesa, zmanjševanju mišične mase (atrofija mišic) in pogostejšem pojavljanju bolezni sodobnega časa. Obilica prazne in kalorično polne hrane nas spremlja na vsakem koraku za relativno nizko ceno. Pogosto je na razpolago tudi v pisarnah, menzah v podjetjih in v avtomatih s hrano, ki nas vabijo, da si postrežemo kakšno od "dobrot". Ker se mnogi ne zavedajo, da tovrstna hrana zasvaja, se lahko kar hitro znajdemo v začaranem krogu prenajedanja, ki povzroča obilo nevšečnosti. Zaposleni velikokrat avtomatično posežejo po prigrizkih, kar pa se z leti začne v obliki odvečnega maščevja nalagati na telo. Enostavna rešitev je vpeljava rekreativnega odmora za zaposlene; ti bi, namesto da lovijo dobro voljo s sladkorjem, zadostili potrebo svojega telesa po sproščanju nakopičenega adrenalina s kratko intenzivno vadbo.

Stalno povišana stopnja stresa je dober znanilec bolezni. Stresne okoliščine najpogosteje nastanejo na delovnem mestu, kjer smo v stalni interakciji s sodelavci ter doma. Doživljanje stresa sprožijo številni dejavniki, kot so preobremenjenost, nenehno lovljenje rokov, spreminjanje metod dela, nezadovoljstvo zaradi nevidnosti na delovnem mestu, slabo pojasnjena pričakovanja delovnega mesta. (Looker, & Gregson, 1993, str. 103)

Pomanjkanje rekreacije močno vpliva tudi na porast sladkorja v krvi, povišan holesterol, zmanjšan metabolizem in bolečine v hrbtenici, kar pa še dodatno otežuje večinoma sedeči način opravljanja dejavnosti. Vsem tem fizičnim dejavnikom se pridružijo tudi psihični. Alarmna reakcija, ki jo naše telo doživlja, ko je pod stresom, terja takojšnjo akcijo, saj se med doživljanjem stresa v telesu nakopičijo kateholamini, sladkor in maščoba, ki vplivajo na zgoščevanje krvi, kar lahko privede do krvnih strdkov. Najboljši in najučinkovitejši način, s katerim se tega lahko znebimo, je telesna aktivnost. V večini primerov pa zaposleni, ki je pod trenutnim stresom, jezno odvrže telefonsko slušalko, morda udari po tipkovnici in dela naprej v povišanem stresnem stanju. Take in podobne zgodbe so stalnica

današnjih služb, zato je kratka telesna aktivnost izrednega pomena, če je le mogoče, naj bo kar med delovnim časom. (Looker & Gregson, 1993, str. 152)

3.3 KAKO NA ZDRAVJE VPLIVA PRETEŽNO SEDEČI NAČIN ŽIVLJENJA

Negativne posledice pretežno sedečega načina življenja so do danes že kar dodobra raziskane. Začetki raziskav pa segajo že v začetek 18. stoletja, ko je italijanski zdravnik Bernardino Ramazzini (1633 - 1714, ki naj bi bil začetnik poklicne medicine) opazil, da imajo delavci, kjer je njihovo delo pretežno sedeče (čevljarji, krojači, pisatelji ...) veliko več zdravstvenih težav in krajšo življenjsko dobo kot na primer trgovci ali kmetovalci, katerih delo terja aktivnega človeka. Njegova opažanja so bila nekaj stoletij spregledana, dokler ni leta 1949 britanski zdravnik in epidemiolog dr. Jeremy Morris prvi videl povezave, kako fizična aktivnost vpliva na bolezni srca in ožilja, diabetes in celo depresijo. Izvedel je študijo pogostnosti pojava teh zdravstvenih tegob med različnimi poklici tedanjega časa (poštarji, učitelji in vozniki avtobusov ter njihovimi sprevodniki). Njegove ugotovitve so presunile celo njega, saj je ugotovil, da imajo vozniki dvonadstropnih avtobusov v Londonu, ki preživijo sede 90% delovnega časa, možnost udara srčnega infarkta kar dvakrat večjo kot njihovi sprevodniki, ki med delovnim časom vsega skupaj prehodijo tudi več kot 600 stopnic. Podjetje mu je posredovalo tudi hlače voznikov in sprevodnikov, pri čemer je Morris ugotovil ne le, da imajo sprevodniki v povprečju manjši obseg pasu, temveč tudi, da so imeli debelejši sprevodniki še zmeraj manjšo verjetnost srčnega infarkta kot enako obilni vozniki. (Hudovernik, 2014). Pri analizi poštnih delavcev je prišel do podobnih ugotovitev. Poštni uslužbenci, ki so večino časa presedeli pred poštnim okencem, in telefonisti so imeli veliko večje tveganje srčnega infarkta in drugih bolezni, kot njihovi sodelavci, ki so raznašali pošto s kolesom ali peš. (Telegraph, 2009)

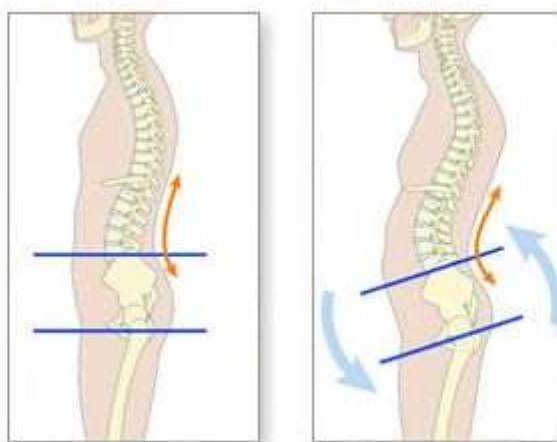
Vplivi sedenja na okvaro hrbtenice so zaskrbljujoči. Ironično je, da se ljudje zaradi bolečin v hrbtenici, ki jih povzroča sedenje, še manj rekreirajo in še več sedijo, saj so nezmožni pravilnega gibanja in jim to velikokrat povzroča še več bolečin. Zato je ključnega pomena zavedanje, da je potrebno, kadar sedimo, sedeti pravilno in sedenje karseda velikokrat prekiniti ter vključiti vaje za ojačitev hrbteničnih mišic in stabilizatorjev trupa. Tudi pretok krvi do možganov v položaju sedenja ni optimalen, saj je cirkulacija krvi počasnejša, lahko pa celo delno prekinjena.

Obremenitev hrbta med sedenjem je veliko, kar je Nachemson (1966) ugotovil z merjenjem pritiska v medvretenčnih ploščicah, Kelsey (1975) pa je dokazal neposredno povezavo med dolgotrajnim sedenjem in pojavom hernije. Že sam pregib telesa na področju ledvenega dela obremenjuje hrbtenico. Ljudje se med

sedenjem slabo nadziramo in sedimo v različnih oblikah sključenosti. (Kokelj, 2015, str. 12)

»Statika hrbtenice je v veliki meri odvisna od normalnega delovanja okončin. Ker pa človek hodi po dveh, se predvsem vsa porušena ravnovesja v delovanju in postavitvi sklepov spodnjih okončin, odražijo kot verižna reakcija tudi na postavitvi hrbtenice. Tako porušena statika hrbtenice izzove kompenzacijske premike v njej in s tem povzroči različne pritiske med vretenci, kar ima lahko za posledico okvaro hrbtenice. Ta pojav je zelo pogost pri šolski mladini, ko se, kot posledica dolgotrajnega sedenja, pojavi skrajšanje mišic upogibalk kolka. Zaradi te svoje anomalije upogibalke potegnejo gornji rob medenice naprej, kar povzroči povečanje hrbtencične lordoze (pretirana ukrivitev v ledvenem predelu hrbtenice)«. (Pistotnik, 1999, str. 34-35)

Slika 1: Hrbtencična lordoza



Vir: nika (2015)

Včasih so bili ljudje primorani živeti v skladu z naravno danostjo telesa, to je v gibanju, danes pa, v razcvetu tehnologije, skoraj vsa opravila namesto nas opravi mehanizacija in najnaprednejša tehnologija. Človek je v preteklosti skoraj ves dan prehodil išoč hrano in zavetje, venomer je nekaj popravljal in gradil ali obdeloval, sedel je le k obroku in počitku.

Žal se danes vse preveč ljudi drži starega pregovora, da je bolje slabo sedeti kot dobro stati, ki pa ima v današnjih časih popolnoma izmaličen pomen. Vse več strokovnjakov se ukvarja z raziskovanjem in dokazovanjem posledic tako imenovanega sedentarnega (izraz prihaja iz latinske besede sedēre, ki v prevodu

pomeni sedeti) načina življenja. Dandanes povprečen človek presedi več kot 60 odstotkov časa v stanju budnosti. (Kastelic & Šarabon, 2015)

Fenomen večnega sedenja se prične že zjutraj, ko se povprečni zaposleni v službo odpravi z avtomobilom, avtobusom ali vlakom, nato v službi večinoma presedi za pisalno mizo, se presede za jedilno mizo in sede poje obrok, doma se želi malo sprostiti, zato se usede pred televizor ali računalnik.

Kako zelo pomembno se je redno gibati, ne le intenzivno eno uro na dan, medtem pa večino dneva presedeti, je v zadnjem času dokazalo kar nekaj raziskav na to temo. Največ koristi je pri zmerno intenzivni rekreaciji, ki je razporejena preko celega dne, zato je zelo pomembna vpeljava kratkih rekreativnih odmorov že med službenim časom, saj v prostem času le stežka nadoknadimo vse sedeče (neaktivne) ure na delovnem mestu.

Tveganje za zgoraj omenjena obolenja ni zanemarljivo, saj je pri posameznikih s sedentarnim življenjskim slogom povečano od 20 odstotkov, za nekatera obolenja celo do 90 odstotkov. Redna telesna aktivnost sicer pomembno zmanjša zdravstveno tveganje, ki ga prinaša pretežno sedeči način življenja, vendar ga povsem ne izniči. Tveganje pri posamezniku, ki je vsak dan aktiven vsaj eno uro, preostali čas pa preživi sede, je za 50 odstotkov višje, kot če bi bil aktiven preko celega dne. Sodeč po nedavnih medicinskih priporočilih je pomembno, da posameznik izrabi vsako prosto minuto, ki naj jo posveti razgibavanju in stojo (stanje na mestu), da dnevno ne bi presegel meje 7-8 ur sedenja, kar je kritična meja tveganja za okvaro splošnega zdravja. (Kastelic & Šarabon, 2016)

Raziskava, ki jo je izvedel ameriški nacionalni inštitut za raka (National Cancer Institute), je osem let spremljala skoraj 250.000 odraslih Američanov v razponu starosti od 50 do 71 let. Pred začetkom raziskave so udeleženci odgovorili na kopico vprašanj s področja svojega življenja (koliko so aktivni, koliko gledajo televizijo, kako preživljajo prosti čas, kakšno je njihovo zdravstveno stanje ...). Pred pričetkom raziskave nihče od udeležencev ni bolehal za srčnimi boleznimi, diabetesom ali rakom, končni rezultati raziskave pa so bili zaskrbljujoči: nekaj jih je zbolelo, nekaj pa celo umrlo. Največ je zbolelo tistih, ki so največ časa presedeli. Sedenje v trenutku vpliva na telo z zmanjšanjem električne aktivnosti v nogah, na 40 odstotni upad celičnega izkoristka glukoze, metabolizem se drastično upočasni, s tem pa tudi poraba kalorij, encim lipaza, ki je odgovoren za razgradnjo maščob, pade za neverjetnih 90 odstotkov, kar povzroči porast maščob v krvi. (Hudovernik, 2014)

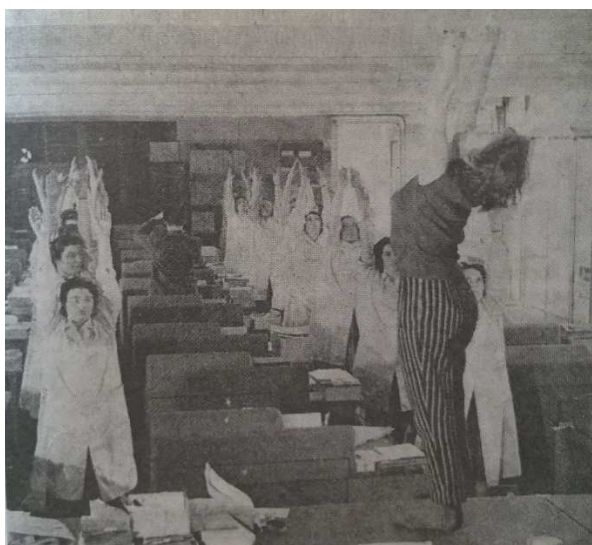
4 REKREACIJA NA DELOVNEM MESTU

4.1 POMEN ZAVEDANJA PODJETIJ ZA SPODBUJANJE ZAPOSLENIH H KREPITVI TELESA

Današnji človek velik del svojega časa preživi na delovnem mestu, zato je zelo pomembno, da se podjetja začnejo zavedati, kako pomembno je vračanje in obnavljanje vložene energije zaposlenega. Kot neka uveljavljena stalnica v podjetjih obstaja način nagrajevanja v obliki materialnih nagrad, ki pa imajo zelo kratkotrajen učinek. Denarne nagrade so vsekakor dobrodošle, vendar lahko vodstva podjetij svoje zaposlene na hiter in enostaven način motivirajo in jih ohranjajo zdrave, dobrovoljne in učinkovite vsak dan posebej z organizirano telesno aktivnostjo, h kateri jih spodbujajo. Ker dobro vemo, da zgledi vlečejo, je timska, skupinska aktivnost s sodelavci neprecenljiva.

Pomen rekreacije zaposlenih so razumeli že v času, ko se je večina delovnih procesov zmehanizirala in so ljudje postali strežno osebje strojem, oblečeni v delovne obleke, brez možnosti izraziti samega sebe. Sam delovni proces s svojo melanholijo in enoličnostjo zaposlenim jemlje njihovo avtentičnost in osebnost. Rekreacija se v takih trenutkih ponuja kot ena od odličnih terapij za možnost samodokazovanja, izražanja in doživljajsko obogatitev. Ponuja možnost hitrejšega prilagajanja v delovno okolje in sodelovanja v kolektivu. Spodbuja rast ustvarjalnosti zaposlenih. Rekreacija človeka vedno nekaj novega nauči o sebi, sočloveku ter družbi. (Pediček, 1970, str. 416-417)

Slika 2: Delavci med rekreativnim odmorom



Vir: Ulaga (1976, str. 13)

Športna industrijska rekreacija je oblika aktivnega počivanja oziroma rekreiranja človeka, ki naj poteka v mejah delovnih kolektivov in v neposredni povezavi z njegovim delovnim okoljem. Športna industrijska rekreacija se lahko odvija med ali po delovnih odmorih. Na osnovi proučevanj delovnih pogojev je potrebno ugotoviti, katera športna rekreacija je v določenem okolju primerna. Kljub temu, da je na podlagi raziskovanj neka aktivnost najbolj primerna za neko delovno okolje, se te aktivnosti zaposlenim ne sme vsiljevati, temveč jim je potrebno pustiti svobodno voljo pri izbiri vrste telesne aktivnosti. Rezultat, ki ga s telesno aktivnostjo želimo doseči, je namreč sprostitev, razvedrilo in doživljajska obogatitev, ki pa v primeru vsiljevanja določene vrste izgubi svojo vrednost. (Pediček, 1970, str. 415)

Ministrstvo za zdravje je izdalo smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki sicer precej ohlapno obvezuje podjetja, da morajo za zaposlene poskrbeti ne le v smislu varovanja zdravja z upoštevanjem ukrepov za zagotovitev varnosti in zdravja delavcev ter drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu (preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje nevarnosti in poškodb pri delu, obveščanje in usposabljanje delavcev), ampak tudi z uvedbo sistematičnih ciljanih aktivnosti in ukrepi z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Torej gre za spremembe fizičnega in socialnega okolja in z zdravjem povezanega življenjskega sloga. Zakon med drugim spodbuja podjetja k individualnim ukrepom za spodbujanje zaposlenih k prevzemanju odgovornosti za lastno zdravje, in sicer na način osveščanja (s plakati, objavami pravilno izvedenih vaj na internetu), spodbujanja in motiviranja k razgibavanju na delovnem mestu in s splošnim promoviranjem telesne aktivnosti. Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1; Uradni list RS, št. 43/11)

Nekatera podjetja se že zavedajo nujnosti motiviranja svojih zaposlenih po vključevanju v rekreacijske dejavnosti med ali po delovnem času, zato v ta namen ustanavljajo različne športne klube, rekreacijske krožke, jutranjo telovadbo.

V nedavno izvedeni anketi, v kateri je sodelovalo šest slovenskih podjetij, je razvidno, da nekatera podjetja veliko stavijo na dobro fizično pripravljenost svojih zaposlenih in jih podpirajo in spodbujajo pri njihovih športnih udeleževanjih. Vendar pa so ta podjetja lahko večini le za dober zgled, saj stanje na splošno še zdaleč ni optimalno.

V anketi, ki jo izvedlo podjetje TSmedia, medijske vsebine in storitve, d.o.o, je sodelovalo podjetje Kolektor, kjer se zavedajo pomembnosti zdravega načina življenja svojih zaposlenih in jim v okviru tega nudijo brezplačno udeležbo različnih vrst rekreacij (nogomet, košarka, odbojka, badminton in funkcionalno vadbo).

Svojim zaposlenim nudijo tudi plačilo štartnin in športno opremo na večjih športnih dogodkih.

V podjetju Adria Mobil sledijo sloganu »Življenje v gibanju« in imajo v ta namen ustanovljeno športno društvo, v katerega so včlanjeni skoraj vsi zaposleni. Velik del športnih aktivnosti financira podjetje samo preko zakupa dvoran.

Tudi zaposleni v podjetju Telekom imajo veliko možnosti za rekreacijo preko športnega društva TSsport (golf, tenis, streljanje, odbojka, tek ...). Udeležujejo pa se lahko tudi tekmovanj s pomočjo sofinanciranja podjetja.

Člani Trim kluba Krka v podjetju Krka se brezplačno udeležujejo rekreativnih aktivnosti na različnih lokacijah po Sloveniji, kjer imajo svoje izpostave. Izbiro imajo zelo pestro – kar 30 različnih aktivnosti. Rekreacija se je med zaposlenimi dobro uveljavila, saj se je tedensko udeležuje več kot 800 zaposlenih.

V Savi Turizmu verjamejo, da telesna aktivnost pozitivno deluje na delovno okolje, zato zaposlenim in njihovim družinskim članom nudijo ugodnosti pri koriščenju storitev (ugodnejše kopalne karte in brezplačen vstop za otroke zaposlenih), organizirajo športne aktivnosti za zaposlene in rekreativno obarvane dogodke in aktivnosti.

Prav tako v podjetju Microsoft spodbujajo zdrav način življenja s športnim udeleževanjem v katerikoli aktivnosti, ki si jo izbere zaposleni, in ga pri tem podprejo s sofinanciranjem, pa naj bo član njihovega športnega kluba ali ne. (Teran - Košir, 2014)

Celosten pristop k skrbi za zdravje delavcev, ki sta jo organizirali Luka Koper, d.d. in Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, s pomočjo podjetja S2P (prof. dr. Nejc Šarabon) že nekaj let sodeluje z Luko Koper pri različnih raziskovalnih in strokovnih projektih s področja preučevanja in varovanja zdravja zaposlenih z uvajanjem strategij za zmanjševanje različnih kvarnih vplivov, katerim so izpostavljeni mnogi delavci na svojih delovnih mestih. Med njimi so najpogostejše biomehanske in psihosocialne preobremenitve, dolgotrajno sedenje ter nočno oz. večzmenjsko delo. (S2p, 2015) Dr. Šarabon je s svojo skupino opravil serijo raziskav, v katere je bilo vključenih več kot 140 delavcev na različnih delovnih mestih. Rezultati omenjene študije so pokazali na nekatere priložnosti za ergonomске izboljšave osnovnih delovnih sredstev in tudi na smiselnost izvajanja aktivnih odmorov s prilagojeno vsebino glede na delovne aktivnosti. V ta namen so bile izvedene izobraževalne in demonstracijske vadbene delavnice, na katerih so zaposleni dobili konkretne napotke za vadbene vsebine ter se naučili pravilnega izvajanja telesnih vaj. (Kastelic, 2015) Prorektor za znanstvenoraziskovalno delo in

razvoj iz UP prof. dr. Štefko Miklavič ugotavlja, da je povezovanje Univerze in gospodarstva eno ključnih gibal razvoja, ki omogoča na eni strani prenos in preizkušanje inovacij v realnem tržnem sektorju ter na drugi strani zagotavlja konkurenčno prednost deležnikom iz gospodarstva. (S2p, 2015)

Predstavila sem nekaj primerov dobrih praks izvajanja konstruktivnih načinov za ohranjanje zdrave, učinkovite delovne sile, ki je pogonski motor vsakega podjetja. Še kako drži stari rek: »Veriga je močna toliko, kolikor je močan njen najšibkejši člen«. Vodilni kadri v podjetjih bi morali stremeti k ohranjanju svežine, vedrine, zdravja in sproščenosti svojih zaposlenih, kajti slabo vzdušje (zaradi slabega zdravja, živčnosti, stresa, nezbranosti, monotonega dela ...) lahko kot virus okuži celotno podjetje.

4.2 VPLIV REKREACIJE NA DELOVNO UČINKOVITOST ZAPOSLENIH

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1969 svetovnemu dnevju zdravja namenila temo »Zdravje, delo in produktivnost«, katere glavna sporočila so bila, da je zdrav delavec na urejenem delovnem mestu najbolj produktiven. Zdravje, delo in produktivnost so najpomembnejši dejavniki gospodarskega razvoja in družbenega napredka. Stopnja varovanja življenja, zdravja in delovne zmogljivosti delavcev so merilo, s katerim se v mednarodnem svetu presoja položaj delavskega razreda v neki družbi. (Bilban, 2005 v Hofman, 2012, str. 15)

Prepoznavna oblika ohranjanja zdravja in uspešnosti na delovnem mestu je tako imenovan aktivni odmor, ki poskrbi za prenehanje ali spremembo aktivnosti ter vključitev drugih mišic in mišičnih skupin, ki so bile neaktivne. (Berčič, 1989 v Hofman, 2012, str. 15).

»Jovan (1973) poudari, da je osnovni namen rekreacijskega odmora obnovitev funkcionalne sposobnosti delavcev, ki jih je prizadelo delo in delovno okolje, zmanjšana utrujenost, povečana motivacija za delo in s tem tudi produktivnost dela. Berčič in Sila (1981) pa še dodata, da s posebnimi programiranimi rekreativnimi odmori vplivamo na humanizacijo dela in delovnega procesa, učinkujemo na zmanjšanje števila spontanih odmorov ali prekinitev dela, sprostitveno in razvedrilno vplivamo na delavca, dvigujemo psihofizične in delovne sposobnosti zaposlenih, zmanjšujemo število poškodb in nesreč pri delu ter vplivamo na ohranjanje in izboljšanje socialnih stikov v oddelkih. Po navajanju Blagajaca (1992) pa je vrednost ustreznega modela programa športne aktivnosti med delom večkratna, in sicer: zmanjša možnost za pojav kronične utrujenosti, stimulira delovno sposobnost utrujenih mišic, blaži ali preprečuje težave lokomotorne aparata. Ima pa pozitiven vpliv na funkcionalne spremembe v regulaciji krvnega obtoka, dihanju in potrošnji energije, izboljša funkcionalno

stanje utrujenih mišic in vitalnih funkcij, prehod na ugodnejšo aktivnost, katera zagotovi bolj ekonomično delo in reakcijo organizma, izboljša funkcionalno stanje motoričnih in nevroloških centrov, kar pa pripomore k ekonomični porabi bioelektričnih potencialov organizma«. (Hofman, 2012, str. 16)

Izsledki raziskav kanadske Javne agencije za zdravje kažejo, da se redna telesna gibalnost zaposlenih podjetjem obrestuje, saj vpliva na:

- stopnjo produktivnosti – produktivnost se poveča za od 4 do 15 odstotkov;
- nižje število dni bolniških odsotnosti za 27 odstotkov (v podjetju Toronto's Metro Fit zaposleni, ki redno obiskujejo fitness, beležijo v povprečju 3,35 dni manj izostanka v 6 mesecih. Podjetje BC Hydro pa beleži znižane stroške za odsotnost z dela za 1,2 milijona \$ letno);
- manjše število poškodb na delovnem mestu za 25 odstotkov (pri fizično dobro pripravljenem zaposlenem se tudi morebitne poškodbe hitreje pozdravijo in manj obremenijo proračun podjetja);
- 32,4 odstotkov manjšo menjavo kadrov od povprečne v obdobju 7-ih let (ugotovitev kanadske življenjske zavarovalnice);
- podjetje Canada Life v Torontu je objavilo, da se vsak dolar, investiran v fizično aktivnost njihovih zaposlenih, vrne v znesku 3,40\$ na račun zmanjšane fluktuacije, večje produktivnosti in nižjih zdravstvenih stroškov;
- 14 - 25 odstotkov nižjo stopnjo koriščenih dni zaradi invalidnosti.

Svetovna zdravstvena organizacija v raziskavi delovnih mest v južni Avstraliji navaja, da uvedba in izvedba programov za telesno aktivnost zmanjša število bolniških dni za 32 odstotkov in poveča stopnjo produktivnosti – učinkovitosti kar za 52 odstotkov. Podjetja se morajo zavedati, da se stroški za dobrobit zaposlenih večajo, ker se delovna sila stara. (Ualberta, 2016)

Pozitivni učinki rekreacije na delovnem mestu za zaposlene so torej številni. Rekreacija med delovnim časom, ki je izvedena redno in dovolj pogosto, vpliva na:

- izboljšanje telesne in psihične pripravljenosti zaposlenih;
- preventivno preprečevanje poškodb in bolezni, ki bi jih posamezno delovno mesto lahko prineslo;
- zmanjševanje škodljivega stresa: »Ljudje, ki prestajajo posledice škodljivega stresa, vzbuja sočutje zaradi načetega zdravja, manjše zmogljivosti in psihičnega trpljenja. Redkeje pa pomislimo, da stres uničujoče deluje na gospodarstvo, trgovino in na številne bolj izpostavljene poklice«. (Looker & Gregson, 1989, str. 87);
- povečanje učinkovitosti, produktivnosti in ustvarjalnosti zaposlenih;

- zadovoljstvo z delom;
- povečanje občutka pripadnosti.

Pozitivni učinki rekreacije na delovnem mestu za podjetje še zdaleč niso zanemarljivi. Kažejo se predvsem v:

- manjši odsotnosti z dela na račun bolniških staležev;
- sproščenem delovnem okolju, kjer delo poteka hitreje;
- produktivnejši in učinkovitejši zaposleni so za podjetje bolj koristni;
- zmanjševanju števila delovnih mest, kjer se delovne naloge podvajajo;
- manj je kadrovskih menjav;
- podjetje uživa dodaten ugled na račun vestnosti do zaposlenih.

(Ccohs, 2015)

4.3 MOŽNOST DINAMIČNEGA, REKREATIVNEGA ODMORA ZA ZAPOSLENE

Da je dejaven odmor vreden več kot lenobno posedanje, je poudaril avtor Berčič H. v knjižici s priporočili izvajanja dinamičnega odmora za zaposlene. Avtor se pri tej misli sklicuje na velika misleca Pavlova in Sečenova, ki sta na začetku prejšnjega stoletja dokazala pomembnost te misli. Podobno tudi slovenski strokovnjak Trstenjak omenja delovni počitek kot pomemben dejavnik človekovega ravnovesja. (Berčič, 1989, str. 5)

Kot navaja osnutek zakona Akcijski načrt telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja 2006 - 2011 (str. 45) Ministrstva za zdravje Republike Slovenije, je potrebno vzpostaviti kulturo telesne (gibalne) aktivnosti za krepitev zdravja med delom in razširiti programe telesne (gibalne) aktivnosti za krepitev zdravja v delovna okolja. To je mogoče doseči z okrepitevijo pozitivnega odnosa vodstev in delavcev v podjetjih, s povečanjem informiranosti in znanja o pomenu zdravega življenjskega sloga in gibalne dejavnosti med delom za ohranjanje in krepitev zdravja, dobrega počutja in izboljšane učinkovitosti dela. Kot strategije za razširjanje telesne (gibalne) aktivnosti za krepitev zdravja v delovna okolja zakon navaja: promocijo, oblikovanje in izvajanje programov promocije zdravja in telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja delavcev. Cilji teh programov so:

- ozaveščenost delavcev in delodajalcev o pomenu zdravega življenjskega sloga in telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja in ustvarjalnosti ter produktivnost delavcev;
- uvajanje zdravega življenjskega sloga in telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja delavcev v podjetja (med delom in izven dela) ter širitev dobrih zgledov;

- zmanjšanje števila poškodb pri delu in bolniškega staleža;
- zmanjšanje delovne invalidnosti, števila poklicnih bolezni in obolevnosti, povezanih z delom.

Naloge in aktivnosti programov:

- priprava vsebinskega in izvedbenega načrta programa promocije zdravja za delavce »Čili za delo«;
- izvedba promocijske kampanje »Čili za delo«;
- izvedba pilotskega projekta v zainteresiranih podjetjih;
- priprava programa sofinanciranja promocije zdravja in telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja v podjetjih;
- implementacija programa "Čili za delo" v zainteresiranih podjetjih.

Nosilna ministrstva za izvedbo:

- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve,
- Ministrstvo za gospodarstvo.

Nosilci nalog:

- Inštitut za medicino dela, prometa in športa,
- CINDI Slovenija,
- Inštitut RS za varovanje zdravja,
- Regijski zavodi za zdravstveno varstvo,
- Zdravstveno vzgojni centri v Zdravstvenih domovih,
- Gospodarska zbornica,
- Združenje delodajalcev RS,
- Obrtniška zbornica Slovenije,
- Sindikati.

Možnost rekreativnega odmora oziroma spodbujanje zaposlenih k aktivnosti v okviru delovnega časa spodbuja že kar precejšnje število podjetij, na kar kažejo raziskave, opravljene na to temo.

Leta 1992 je kanadska nacionalna raziskava delovnih mest, kjer je sodelovalo 3500 podjetij, razkrila, da mnogi delodajalci spodbujajo svoje zaposlene k aktivnosti. V podjetjih z več kot 100 zaposlenimi so v 39 odstotkih imeli zaposleni na voljo fitnes, v kar 73 odstotkih pa so jim nudili različne možnosti rekreativnega udejstvovanja. V manjših podjetjih (z manj kot 50 zaposlenimi) je imelo fitnes programe 13 odstotkov, 42 odstotkov pa druge rekreativne aktivnosti. Raziskave, ki so bile opravljene kasneje, so potrdile trend naraščanja programov za fizično aktivnost zaposlenih med ali po delovnem času. (Canada Safety Council, 2001)

Kanadski Inštitut za Fitnes in zdrav življenjski slog navaja, da 44 odstotkov zaposlenih Kanadčanov čuti podporo svojih delodajalcev pri izvajanju in motivaciji k telesni aktivnosti (rekreaciji) v okviru delovnega časa. (Ualberta, 2016)

Slika 3: Alternativa stolu, kjer je hrbet ves čas aktiven



Vir: Ualberta (2016)

5 MOTIVACIJA ZA IZVAJANJE REDNE TELESNE AKTIVNOSTI

Motivacija je psihološki element, ki spodbuja organizem, da ravna v skladu s svojimi cilji, željami, potrebami in notranjo kontrolo. Motivacija je tako gonilna sila, ki nas sili, da ravnamo v skladu z nekim ciljem. (Wikipedia, 2014)

»Pri raziskovanju motivacije je danes v psihologiji športa prevladujoča orientacija socialno-kognitivna perspektiva, čeprav lahko zasledimo tudi nekatere druge starejše pristope k motivaciji. Za pojasnjevanje motivacije za športnorekreativno aktivnost pa so najbolj prikladni:

- modeli zunanje in notranje motivacije,
- modeli incentivne motivacije in
- pristop postavljanja ciljev«. (Tušak v Kajtna & Tušak 2005, str. 97)

Motivacijo podkrepijo vidni učinki, izboljšave, ki so dosežene na poti do cilja, zato je pomembno, da se pri ljudeh, ki sami ne najdejo motivacije za pričetek (v našem primeru motivacije za telesno aktivnost) v akcijo odpravijo motivatorji, ki sprožijo reakcijo želje po uresničitvi zadanega cilja. Ravno zato so še kako nujni ukrepi obveščanja, informiranja in reprezentiranja, kako uničujoče deluje na telo neaktivnost. Mnogi namreč v dobi odraščanja niso razvili odnosa (jim ni bil privzgojen) do načrtovane telesne aktivnosti. Pri takih posameznikih je potrebno vlagati več dela, da se doseže realizacija ponotranjene motivacije.

Kot navaja D. Gill (1983), so dejavniki motivacije za udeležbo v športni aktivnosti:

- storilnostna motivacija oziroma težnja po dosežkih,
- skupinska atmosfera (želja po skupinskih aktivnosti),
- rekreacijsko usmerjeni motivi,
- poraba presežka energije,
- razvoj sposobnosti in ustvarjalnosti,
- navezovanje prijateljskih stikov,
- zabava in sproščanje. (Tušak v Berčič, Sila, Tušak & Semolič, 2001, str. 192)

Telesna aktivnost specifično vpliva na psihično počutje posameznika, pri čemer je glavni motivator lahko prav zadovoljstvo oziroma uživanje, ki mu ga ta nudi. Najbolj pogosto so prav zdravstveni razlogi povod za začetek športnega udejstvovanja, vendar pa se kasneje izkaže, da v ospredje pridejo drugi, nezdravstveni razlogi (uživanje), ki so pomembni za dolgoročno izvajanje telesne

aktivnosti. Uživanje je pogoj za posvojitve načina življenja z gibanjem. (Tušak v Berčič, Sila, Tušak & Semolič, 2001, str. 193)

Ker je poleg zdravstvenih razlogov izjemno pomembno pri dolgoročni motivaciji posameznika prav uživanje, je še kako nujno, da podjetja nudijo različne možnosti športnih aktivnosti, kjer vsakdo lahko najde nekaj, kar ga bo motiviralo k nadaljevanju. Možnost izbire je lahko v tem primeru ključnega pomena.

Žal mnogi telesno aktivnost doživljajo celo kot nepotrebno mučenje, zato čas, ki bi ga lahko namenili rekreaciji, ki bi jim dejansko prinesla notranjo sprostitev in zadovoljstvo, raje posvetijo brskanju po internetu, klepetanju po telefonu, prelistavanju trač revij ... Pri taki skupini ljudi je navadno potrebno vložiti več napora v motiviranje.

5.1 USKLAJEVANJE REKREACIJE IN DELOVNIH OBVEZNOSTI

Živimo v času, ko je iz vsake proste minute potrebno izvleči kar največ. Marsikdo si ob napornem delavniku in zahtevnem družinskem življenju težko utruga tistih nekaj minut za telesno aktivnost, zato je smiselno in nujno, da se možnost za telesno aktivnost uvede v čas pred, med ali takoj po delavniku.

Zavedati se je potrebno, da je vsak začetek težak, zato ljudje nemalokrat (preden jim rekreacija preide v kri) iščejo vse mogoče izgovore, ki jih odvrčajo od rekreacije. Najpogostejši izgovori so:

- pomanjkanje časa,
- neustrezni vadbeni programi,
- finančna stiska,
- nenadarjenost,
- premalo spodbude.

V teh izgovorih je nekaj resnice, vendar so prav vsi premostljivi. Potrebno je le nekaj kompenzacije, kompromisov in iznajdljivosti ter seveda želje, pa se vedno najde načine za uresničitev novega življenjskega sloga.

Dandanes je v večini podjetij na voljo vsaj nekaj možnosti za preživljanje aktivnega, dinamičnega odmora, odločitev nas samih pa je, kako jih bomo izkoristili. V primeru, da podjetje ne nudi aktivnosti, lahko sami poskrbimo vsaj za tri do petminutne odmore na uro za razgibavanje, tek po stopnicah, zavestno se lahko odpravimo uporabi dvigal, čas med malico izkoristimo za hitro hojo, običajen pisarniški stol zamenjamo za žogo ...

Na koncu vselej znova spoznamo, da je zdravje naše največje bogastvo in zato moramo kljub vsem obveznostim na delu in doma vedno najti čas za svojo regeneracijo (polnjenje baterij). Kaj hitro se lahko zgodi, da nas vsa ta ustvarjena napetost povozi, če ji ne damo možnosti, da se sprosti.

Kot je že pred 200 leti posplošil filozof in pisatelj Voltaire, ljudje v prvi polovici svojega življenja žrtvujemo zdravje, da bi si zaslužili denar, drugo polovico življenja pa zapravljamo denar, da si spet pridobimo zdravje. Voltairove besede lahko danes veljajo za marsikoga, ki v lovu za blaginjo pozablja na ohranjanje zdravja z rekreacijo. (Ulaga, 1976, str. 196)

5.2 NAČINI ZA VPeljAVO REKREACIJE V DELOVNO OKOLJE

Načinov za vpeljavo rekreacije v delovno okolje je kar precej. Eden od njih je ustanovitev športnega kluba, kjer zaposleni začutijo timsko povezanost in možnost udeležb na raznih tekmovanjih s pomočjo sofinanciranja kluba.

Druge načine pa je Inštitut za javno zdravje v Priporočilih za promocijo zdravja v delovnem okolju navedel v obliki ukrepov (Juričan, 2008 v Hofman, 2012, str. 33-35). Priporočila/ukrepi za promocijo telesne dejavnosti na delovnem mestu:

- ustanovite delovno skupino za promocijo zdravja, ki bo delovala znotraj organizacije z načrtovanjem in implementiranjem aktivnosti;
- vprašajte zaposlene, kakšni programi telesne dejavnosti jih zanimajo;
- obveščajte jih o aktivnostih in motivirajte za telesno dejavnost;
- spodbujajte hojo po stopnicah namesto vožnjo z dvigali;
- nudite zaposlenim parkirna mesta nekoliko stran od podjetja, tako bodo zaposleni prehodili vsaj kratko razdaljo do svojega delovnega mesta;
- vzpodbudite jih, da izstopijo postajo prej, če se vozijo z avtobusom;
- spodbujajte kolesarjenje ali rolanje na delovno mesto in jim zagotovite stojala za kolesa in varne kolesarnice, tuše na delovnem mestu itd;
- omogočite kolesa v podjetju, ki si jih lahko izposodiš za pot na sestanke ali za aktiven odmor;
- omogočite zaposlenim posojila brez obresti za nakup kolesa;
- razvijte nagradni točkovni sistem za zaposlene, ki temelji na aktivnostih, ki jih posamezniki pogosto izvajajo in koristijo zdravju (npr. pešačenje ali kolesarjenje v službo in iz nje, redno ukvarjanje s športno rekreacijo) ;
- pridružite se pobudam ob posameznih, zdravju namenjenim, svetovnih dnevih, kot na primer dan dan zdravja (7. april), dan gibanja (10. maj), dan športa (31. maj), dan brez avtomobila (22. september), dan hoje (15. oktober), dan hrane (16. oktober) itd;
- vpeljite aktivne odmore oziroma odmore, namenjene gibanju in izvedbi izbranih telesnih vaj;

- aktivne odmore izvajajte organizirano v skupini ali individualno;
- spodbujate zaposlene k aktivnemu odmoru na svežem zraku;
- začnite in končajte delovni dan s programom raztezanja;
- spodbujajte zaposlene, naj se raje sprehodijo do sodelavčeve pisarne kot uporabljajo telefon ali elektronsko pošto;
- razdelite letake z vsebino o telesni dejavnosti in tem, kako biti telesno dejaven;
- polepite plakate o telesni dejavnosti na in okoli delovnega mesta;
- nalepite plakat o hoji po stopnicah poleg dvigala;
- vključite sporočila o telesni dejavnosti in popustih za vadbo v interni časopis ali plačilno listo zaposlenih;
- pošljite zaposlenim tedensko sporočilo o telesni dejavnosti prek elektronske pošte;
- opremite prikazovalnike zaslona na računalnikih zaposlenih z vsebino, povezano s telesno dejavnostjo;
- omogočite na delovnem mestu prikazovalnik, ki prikazuje sporočila, povezana s telesno dejavnostjo, in informacije o možnih aktivnostih, klubih, skupinah in dosežkih;
- izobraževalno vsebino s telesnimi vajami predvajajte v menzi ali na območjih delovnega mesta, kjer zaposleni preživljajo krajše prekinitve dela oziroma odmore;
- zaposlenim, ki so redno telesno dejavni, omogočite nekoliko podaljšan odmor za malico/kosilo, tako da bodo imeli čas za gibanje in zdrav obrok po njem;
- dovolite posameznikom, da lahko nekajkrat na mesec vzamejo dodatne pol ure prosto med časom kosila za hojo, tek, plavanje, obisk fitnesa itd;
- imejte fleksibilni delovni čas oziroma dovolite zaposlenim, da lahko občasno pridejo na delo malo kasneje ali odidejo z dela malo prej ter jim tako pomagajte vključiti telesno dejavnost v njihov vsakdan;
- zagotovite fitnes, športno igrišče ali športno dvorano zaposlenim oziroma dogovorite se za popuste v lokalnih športnih klubih;
- ponudite širok razpon programov za gibanje npr. program hoje, nordijske hoje, teka, kolesarjenja, plavanja, plesa, organizirane telesne vadbe, raznovrstnih ekipnih športov/športov z žogo;
- organizirajte aktivne vikende, kjer lahko z različnimi aktivnostmi spodbudimo k druženju, zdravi tekmovalnosti in gradnji timskega vzdušja;
- prosite zdravstvenega ali športnega strokovnjaka za predstavitev telesne dejavnosti, oceno zdravstvenega in kondicijskega stanja;
- zagotovite možnost kontinuiranega svetovanja glede telesne dejavnosti zaposlenim. (Juričan, 2008 v Hofman, 2012, str. 33-35)

5.3 VRSTE PRIMERNIH AKTIVNOSTI

Aktivnosti, ki jih podjetje omogoča, bi morale biti dokaj raznovrstne, saj le tako vsak zaposleni lahko najde nekaj, kar mu nudi dovolj visok nivo užitka, da bo z vadbo nadaljeval. Aktivnosti je potrebno prilagajati tudi letnim časom.

- Aktivnosti, kjer se zaposleni lahko včlanijo športni klub podjetja (kolesarstvo, košarka, tek, plavanje, tenis...);
- aktivnosti, ki jih zaposleni obiskujejo v času delovnega časa (jutranja aerobika, skupinske vadbе, vodene vadbе za raztezanje..);
- aktivnosti, ki jih podjetja organizirajo v sklopu prostega časa (pohodniški izleti, športna srečanja, tekmovanja..);
- aktivnosti, ki jih podjetja podpirajo na ravni osveščanja (s kolesom v službo, pešačenje del poti, omejitev transporta, hitra hoja med malico).

Vsakodnevno večkratno izvajanje preprostih gimnastičnih in razteznih vaj bi bil lahko dober začetek k novemu aktivnemu življenju na delovnem mestu.

Slika 4: Gimnastične vaje



Vir: Zdravju prijazno podjetje (2016)

6 CILJ RAZISKAVE ZAPOSLENIH O NJIHOVIH REKREATIVNIH NAVADAH IN NJIHOVEM POČUTJU

Cilj raziskave, v tem primeru ankete, je bil dokazati korelacijo med delovno učinkovitostjo in telesno dejavnostjo zaposlenih. Delovna učinkovitost se pokaže kot število dni odsotnosti z dela zaradi bolniškega staleža in kot prijetno delovno okolje, ki ga tvori kader. Zanimalo me je tudi, v kakšni meri se podjetja že odločajo za spodbujanje redne telesne aktivnosti s pomočjo organiziranih aktivnosti pred, med ali po delavnem času z možnostjo včlanitve v športne klube. Ker velikokrat slišimo, da ženska v kopici dela doma, v službi in z otroki pogosto ne najde časa za rekreacijo, sem bila pozorna tudi na razmerje športnega udejstvovanja med spoloma.

6.1 ZASNOVA IN VZOREC RAZISKAVE

Raziskavo sem izvedla v dveh velikih podjetjih, kjer zaposlenim omogočajo udeležbo na rekreaciji, ter v podjetju, kjer nimajo organizirane rekreacije. Anketa je bila objavljena na spletni strani www.1ka.com, aktivna pa je bila od 14. maja do 4. junija 2016. Anketo je v tem času izpolnilo 259 anketirancev. V nadaljevanju bom s pomočjo rezultatov ankete sprejela oziroma potrdila ali zavrnila naslednje hipoteze:

H1: Delež žensk, ki niso športno aktivne, je večji kot delež moških.

H2: Delež moških, ki so v povprečju športno aktivni 4 - 5x na teden ali še večkrat, je večji kot delež žensk.

H3: Tisti, ki niso športno aktivni, imajo največ bolniških odsotnosti daljših od 10 dni.

H4: Največ kratkih bolniških odsotnosti je med tistimi, ki so športno aktivni več kot 5x na teden.

H5: Vzdušje v delovnem okolju s športno aktivnimi ljudmi je vedrejše.

Rezultati raziskave bodo prikazani s pomočjo tabel in grafikonov.

6.2 UGOTOVITVE IN OBRAZLOŽITEV RAZISKAVE

6.2.1 STRUKTURA UDELEŽENCEV

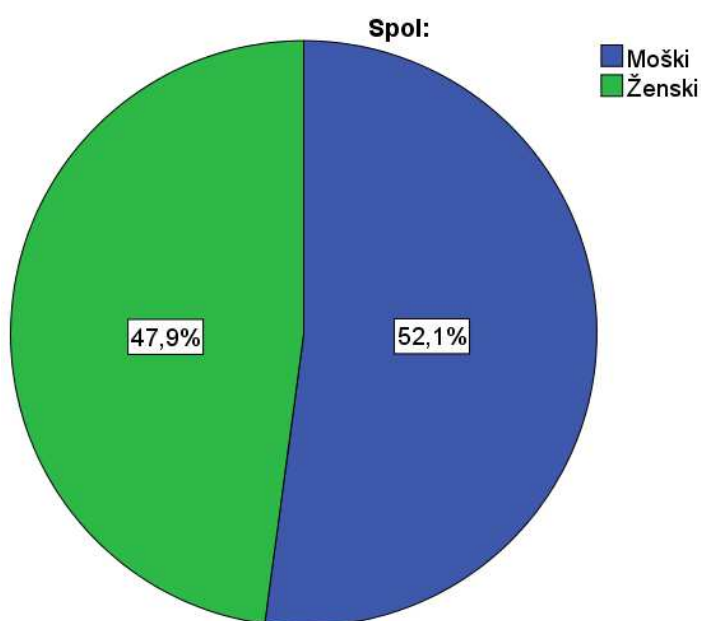
Anketo je izpolnilo 135 moških (52,1 odstotkov) in 124 žensk (47,9 odstotkov).

Tabela 1: Struktura udeležencev glede na spol

		Spol:			
		Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljavni	Moški	135	52,1	52,1	52,1
	Ženski	124	47,9	47,9	100,0
	Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 1: Struktura udeležencev glede na spol



Vir: lasten, tabela 1

Največ anketirancev je spadalo v starostno skupino 26 - 35 let (30,9 odstotkov). Sledijo anketiranci, stari 36 - 45 let (27,4 odstotkov) in 46 - 55 let (24,3 odstotkov). Anketirancev, starih od 56 - 65 let, je bilo 10,8 odstotkov, starejšega od 65 let pa ni bilo nikogar. Najmlajših anketirancev, starih 18-25 let, je bilo 6,6 odstotkov.

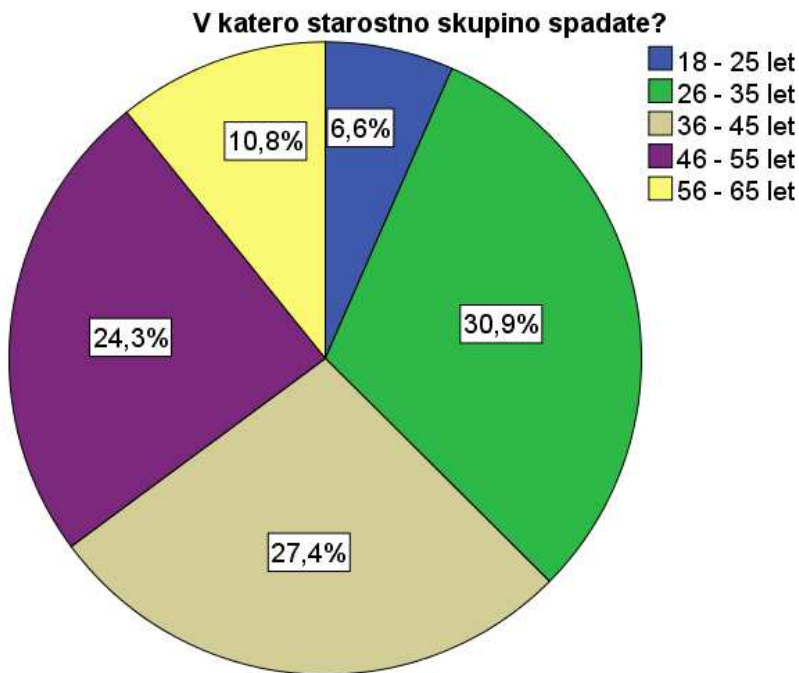
Tabela 2: Struktura udeležencev glede na starost

V katero starostno skupino spadate?

	Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljavni 18 - 25 let	17	6,6	6,6	6,6
26 - 35 let	80	30,9	30,9	37,5
36 - 45 let	71	27,4	27,4	64,9
46 - 55 let	63	24,3	24,3	89,2
56 - 65 let	28	10,8	10,8	100,0
Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 2: Struktura udeležencev glede na starost



Vir: lasten, tabela 2

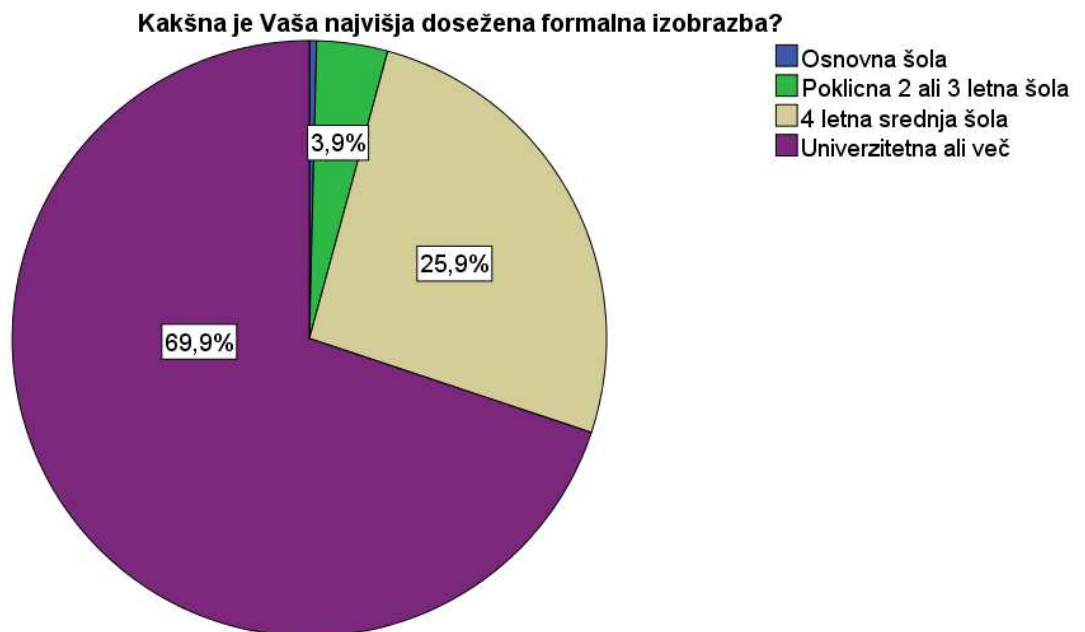
Večina anketirancev ima univerzitetno ali še višjo izobrazbo (69,9 odstotkov); 25,9 odstotkov anketirancev ima dokončano 4-letno srednjo šolo; poklicno 2 ali 3-letno srednjo šolo le 3,9 odstotkov anketirancev; le osnovno šolo pa ima dokončano 1 anketiranec.

Tabela 3: Struktura udeležencev glede na izobrazbo

Kakšna je Vaša najvišja dosežena formalna izobrazba?				
	Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljavni				
Osnovna šola	1	,4	,4	,4
Poklicna 2 ali 3 letna šola	10	3,9	3,9	4,2
4 letna srednja šola	67	25,9	25,9	30,1
Univerzitetna ali več	181	69,9	69,9	100,0
Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 3: Struktura udeležencev glede na izobrazbo



Vir: lasten, tabela 2

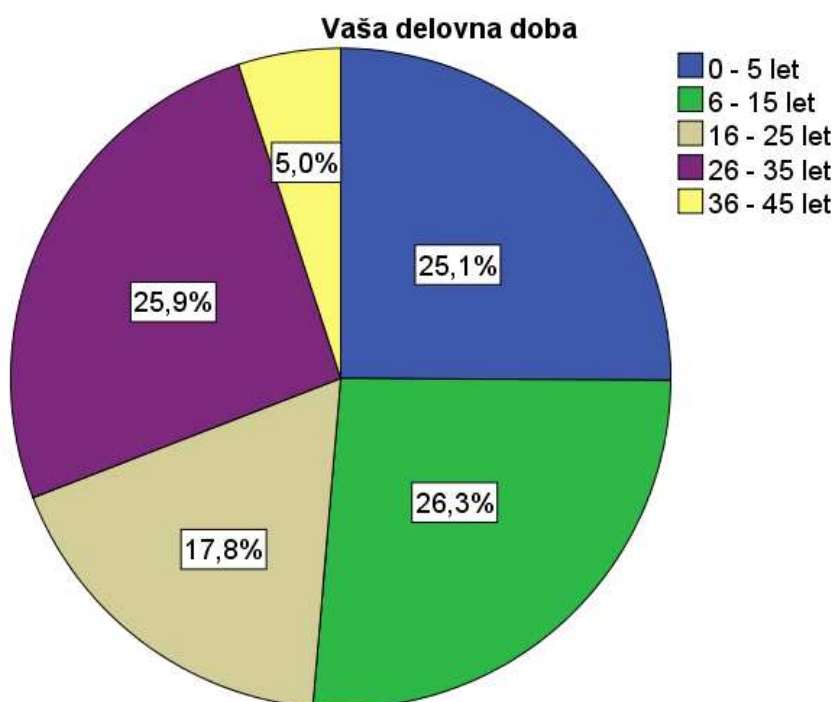
6–15 let delovne dobe je imelo 26,3 odstotkov anketirancev; 26-35 let 25,9 odstotkov; 0 – 5 let 25,1 odstotkov; 16 – 25 let 17,8 odstotkov; 36 – 45 let delovne dobe 5 odstotkov anketirancev.

Tabela 4: Struktura anketirancev glede na delovno dobo

Vaša delovna doba				
	Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljavni				
0 - 5 let	65	25,1	25,1	25,1
6 - 15 let	68	26,3	26,3	51,4
16 - 25 let	46	17,8	17,8	69,1
26 - 35 let	67	25,9	25,9	95,0
36 - 45 let	13	5,0	5,0	100,0
Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 4: Struktura anketirancev glede na delovno dobo



Vir: lasten, tabela 4

6.2.2 UNIVARIATNA ANALIZA

V nadaljevanju sem želela preveriti spremenljivke, pomembne za nadaljnjo raziskavo. Več kot polovica anketirancev (61,4 odstotkov) je v povprečju koristila največ 2 dni bolniške odsotnosti zaradi lastne bolezni. 3 – 6 dni bolniške odsotnosti je koristilo 29,7 odstotkov anketirancev, 7 – 10 dni 5,8 odstotkov anketirancev, 11 – 15 dni 5 anketirancev (1,9 odstotkov), več kot 15 dni pa le trije anketiranci (1,2 odstotka).

Tabela 5: Povprečno število bolniških dni

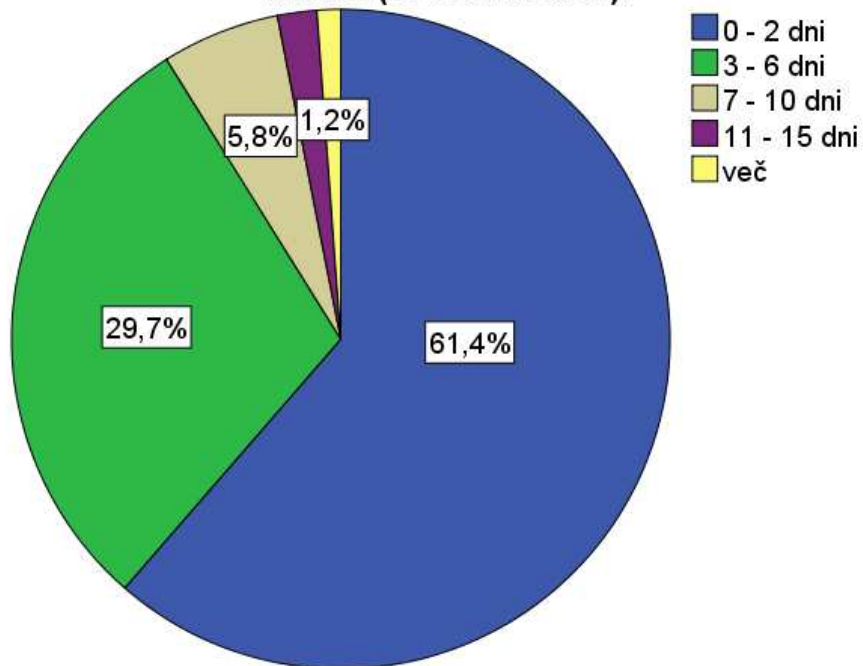
Povprečno letno število bolniških dni, koriščenih zaradi lastne bolezni (ne bolezni otrok)

	Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljavni				
0 - 2 dni	159	61,4	61,4	61,4
3 - 6 dni	77	29,7	29,7	91,1
7 - 10 dni	15	5,8	5,8	96,9
11 - 15 dni	5	1,9	1,9	98,8
Več	3	1,2	1,2	100,0
Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 5: Povprečno število bolniških dni

Povprečno letno število bolniških dni koriščenih zaradi lastne bolezni (ne bolezni otrok)?



Vir: lasten, tabela 5

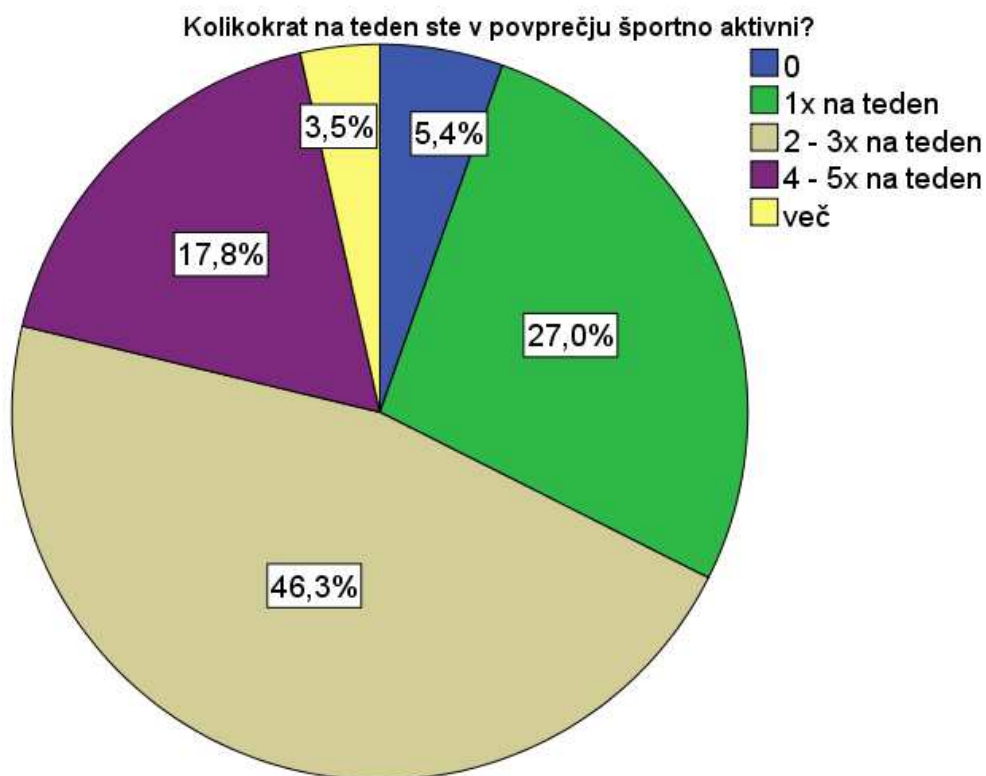
Skoraj polovica anketirancev se rekreira 2 – 3x na teden (46,3 odstotkov). 1x na teden je športno aktivnih 27 odstotkov anketirancev, 4 – 5x na teden pa 17,8 odstotkov anketirancev. Več kot 5x na teden se rekreira 3,5 odstotkov anketirancev. 5,4 odstotkov anketirancev se nikoli ne rekreira.

Tabela 6: Povprečna športna aktivnost na teden

Kolikokrat na teden ste v povprečju športno aktivni?				
	Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljavni				
0	14	5,4	5,4	5,4
1x na teden	70	27,0	27,0	32,4
2 - 3x na teden	120	46,3	46,3	78,8
4 - 5x na teden	46	17,8	17,8	96,5
Več	9	3,5	3,5	100,0
Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 6: Povprečna športna aktivnost na teden



Vir: lasten, tabela 6

Naslednje vprašanje se je nanašalo na prejšnje in nanj je odgovarjal le del udeležencev. 84 anketirancev je namreč na prejšnje vprašanje odgovorilo, da niso športno aktivni ali da so športno aktivni le 1x na teden. Največ teh anketirancev (57,1 odstotkov) je kot vzrok za premajhno telesno aktivnost navedlo pomanjkanje časa. 35,7 odstotkov anketirancev je kot vzrok navedlo pomanjkanje

volje in spodbude. En anketiranec je kot vzrok opredelil to, da ni možnosti rekreacije v okviru delovnega časa, drugi pa finančno nezmožnost.

Tabela 7: Vzroki za premajhno telesno aktivnost

Če ste na zgornje vprašanje odgovorili z 0 ali 1x na teden, kaj je vzrok za premajhno telesno aktivnost?

	Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljav- Pomanjkanje časa	48	57,1	57,1	57,1
Ni Pomanjkanje volje in spodbude	30	35,7	35,7	92,9
Ni možnosti rekreacije v okviru delovnega časa	1	1,2	1,2	94,0
Finančna nezmožnost	1	1,2	1,2	95,2
Drugo:	4	4,8	4,8	100,0
Skupaj	84	100,0	100,0	

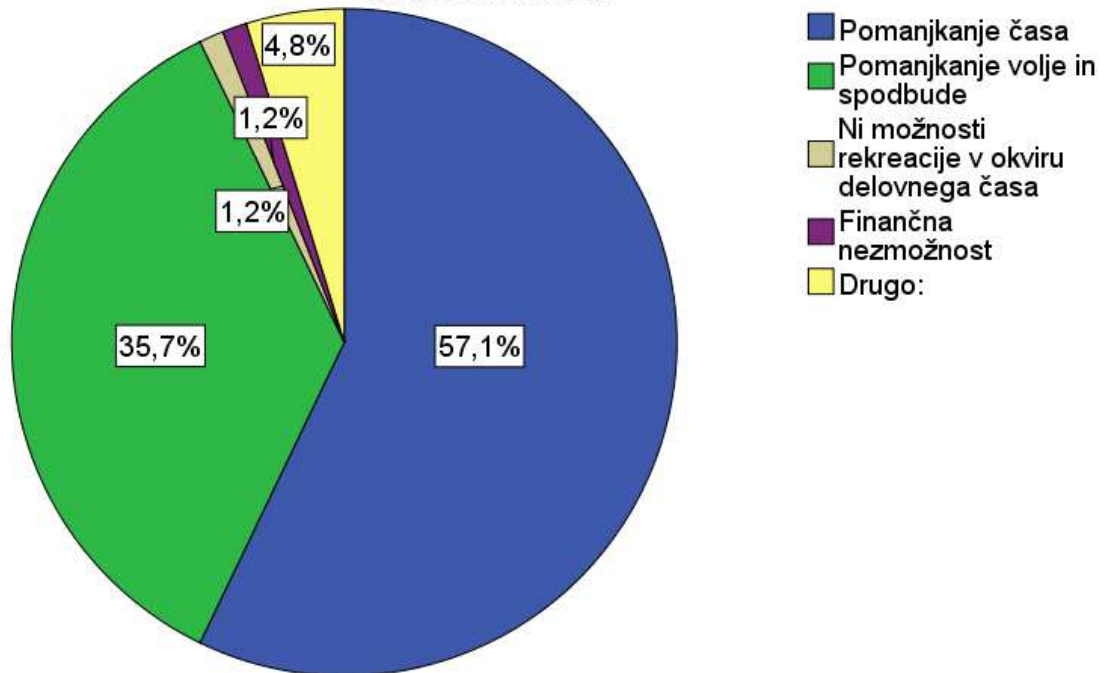
Vir: lasten

Štirje anketiranci so pod »drugo« dopisali še svoje razloge, in sicer:

- preobremenjenost v službi, zato pomanjkanje časa,
- vrtnarjenje,
- študij ob delu vzame ogromno časa,
- majhni otroci, pomanjkanje časa.

Grafikon 7: Vzroki za premajhno telesno aktivnost

Če ste na zgornje vprašanje odgovorili z 0 ali 1x na teden, kaj je vzrok za premajhno telesno aktivnost?



Vir: lasten, tabela 7

Pri naslednjem vprašanju me je zanimalo, ali imajo anketiranci na delovnem mestu možnost organizirane telesne aktivnosti. Več kot polovica anketirancev je odgovorila pritrdilno (60,6 odstotkov).

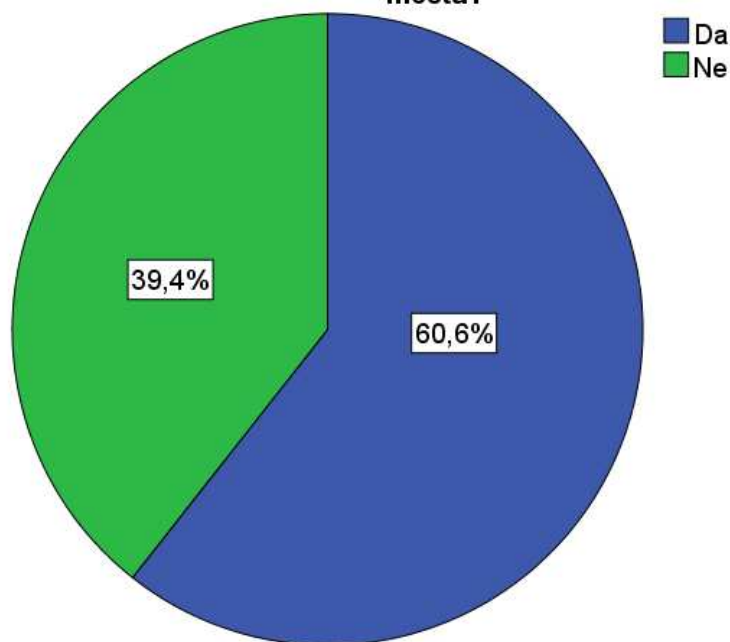
Tabela 8: Možnost organizirane telesne aktivnosti

Ali imate možnost telesne aktivnosti organizirane na delovnem mestu?		Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljavni	Da	157	60,6	60,6	60,6
	Ne	102	39,4	39,4	100,0
Skupaj		259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 8: Možnost organizirane telesne aktivnosti

Ali imate možnost telesne aktivnosti organizirane na delovnem mestu?



Vir: lasten, tabela 8

Nato me je zanimalo, ali so vprašani člani kakšnega športnega kluba. Le ena tretjina vprašanih je odgovorila pritrdilno (35,5 odstotkov).

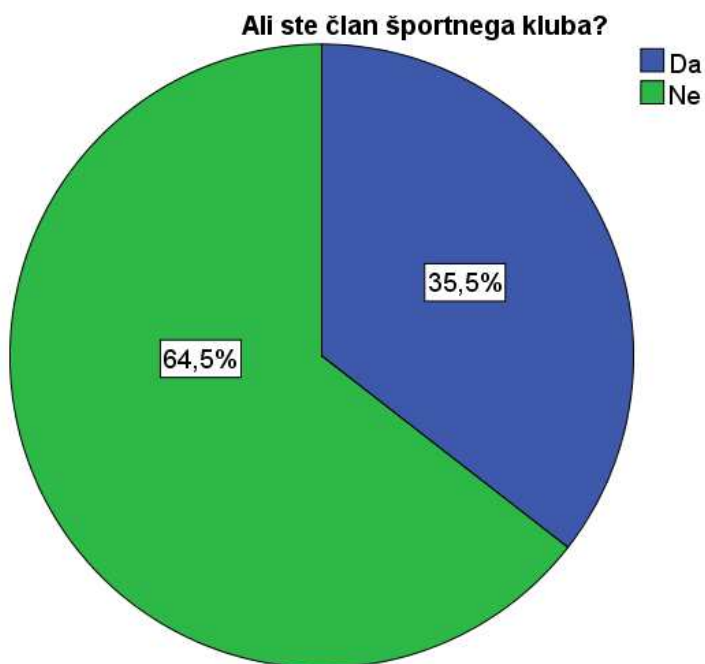
Tabela 9: Članstvo v športnem klubu

Ali ste član športnega kluba?

		Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljavni	Da	92	35,5	35,5	35,5
	Ne	167	64,5	64,5	100,0
	Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 9: Članstvo v športnem klubu



Vir: lasten, tabela 9

Pri naslednjem vprašanju me je zanimalo, ali so anketiranci člani športnega kluba podjetja, v katerem so zaposleni. Pritrdilno je odgovorilo 26,3 odstotkov anketirancev. Ugotovim razliko v deležu glede na prejšnje vprašanje (9,2 odstotkov oziroma 24 anketirancev). Predpostavljam lahko, da je teh 24 anketirancev včlanjenih v druge športne klube.

Tabela 10: Članstvo v športnem klubu podjetja

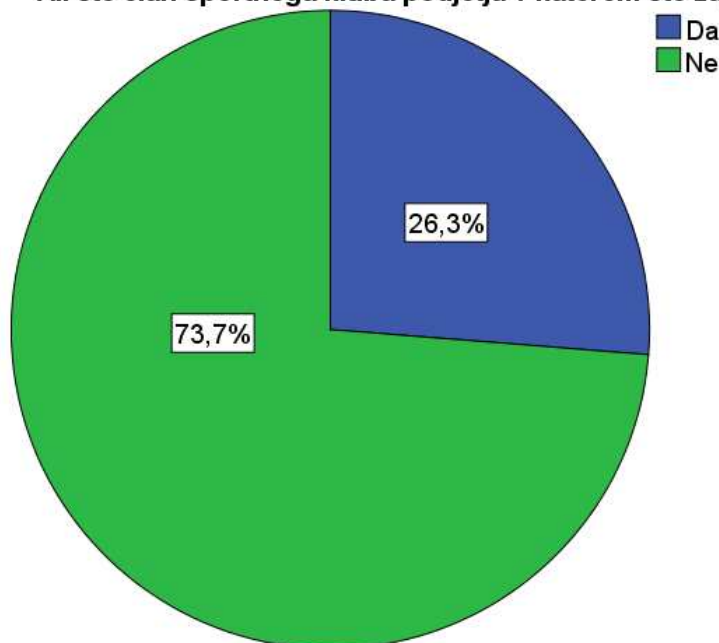
Ali ste član športnega kluba podjetja, v katerem ste zaposleni?

	Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljav- Da	68	26,3	26,3	26,3
ni Ne	191	73,7	73,7	100,0
Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 10: Članstvo v športnem klubu podjetja

Ali ste član športnega kluba podjetja v katerem ste zaposleni?



Vir: lasten, tabela 10

Kljub temu, da so nekateri anketiranci člani športnega kluba podjetja, pa ni nujno, da se aktivnosti v okviru športnega kluba dejansko udeležujejo. Z odgovori pri naslednjem vprašanju sem ugotovila, da se 64 anketirancev (24,7 odstotkov) udeležuje športnih aktivnosti v okviru službe. Pri prejšnjem vprašanju sem ugotovila, da je 68 anketirancev včlanjenih v športni klub podjetja. Štirje anketiranci se torej kljub temu, da so člani športnega kluba podjetja, ne udeležujejo športnih aktivnosti v okviru službe. Predpostavim lahko, da se skoraj vsi, ki so člani športnega kluba podjetja, športnih aktivnosti v okviru službe tudi dejansko udeležujejo.

Tabela 11: Udeleževanje športnih aktivnosti v okviru službe

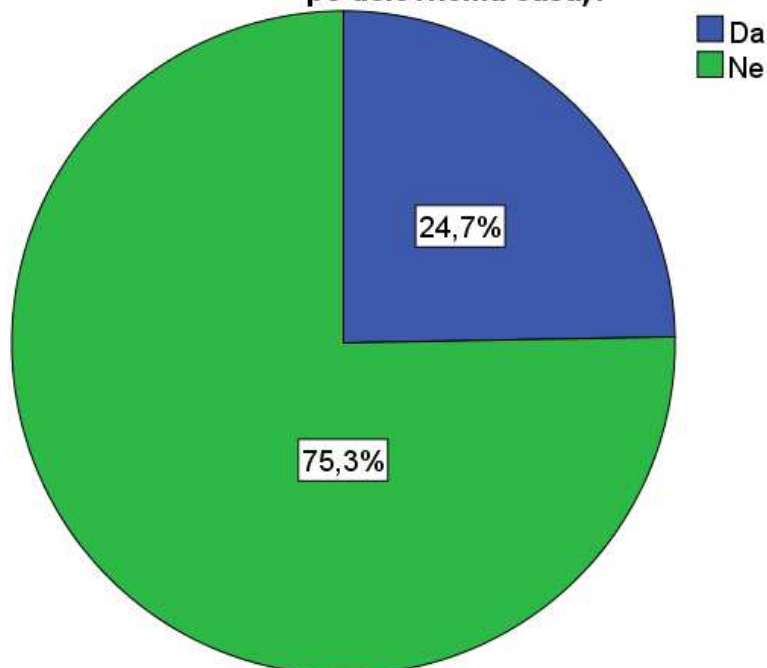
Ali se udeležujete športnih aktivnosti v okviru službe (pred, med ali po delovnem času)?

	Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljav- Da	64	24,7	24,7	24,7
ni Ne	195	75,3	75,3	100,0
Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 11: Udeleževanje športnih aktivnosti v okviru službe

Ali se udeležujete športnih aktivnosti v okviru službe (pred, med ali po delovnem času)?



Vir: lasten, tabela 11

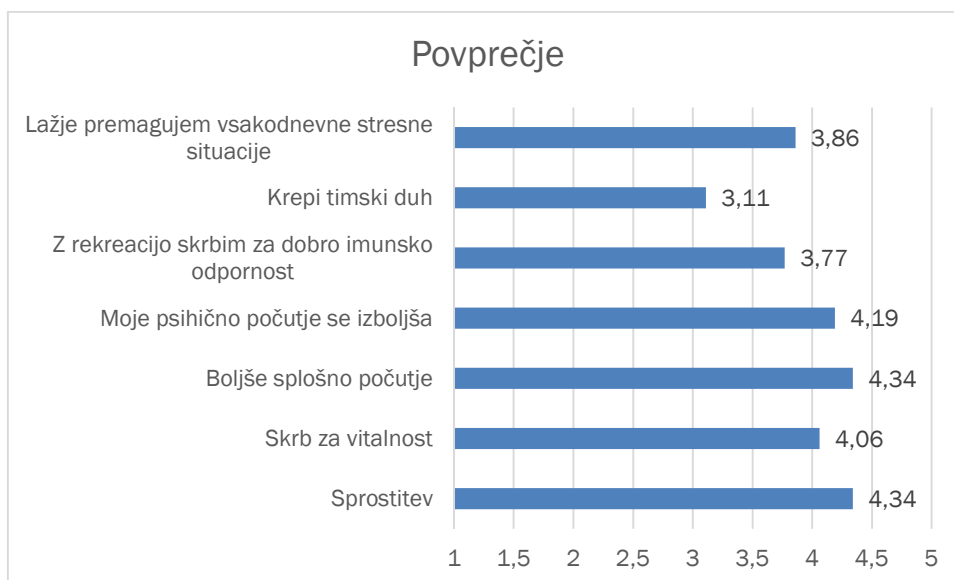
Pri naslednjem vprašanju me je zanimalo, kaj **anketirancem pomeni redna športna aktivnost**. Pri vsaki trditvi so označili številko od 1 do 5, pri čemer je 1 pomenila, da za njih to sploh ne velja, in 5, da za njih to popolnoma velja. Pri popolnoma vseh trditvah so nastopali vsi odgovori (vse številke od 1 do 5), kar nam pojasnjujeta minimum in maksimum. Najvišje povprečje imata trditvi »sprostitev« ter »boljše splošno počutje«, in sicer 4,34 s standardnim odklonom 0,989 pri trditvi »sprostitev« in 0,85 pri trditvi »boljše splošno počutje«. Drugo najvišje povprečje ima trditev »moje psihično počutje se izboljša« (4,19 s standardnim odklonom 0,905). Sledi trditev »skrb za vitalnost« s povprečjem 4,06 in standardnim odklonom 1). Povprečje pod 4 imajo 3 trditve. Trditev »lažje premagujem vsakodnevne stresne situacije« ima povprečje 3,86 s standardnim odklonom 1,13. Trditev »z rekreacijo skrbim za dobro imunsko odpornost« ima povprečje 3,77 s standardnim odklonom 0,985. Najnižje povprečje ima trditev »krepi timski duh«, in sicer 3,11 s standardnim odklonom 1,2.

Tabela 12: Kaj anketirancem pomeni redna športna aktivnost

Opisne statistike					
	N	Minimum	Maksimum	Povprečje	Standardni odklon
Sprostitev	259	1	5	4,34	,989
Skrb za vitalnost	259	1	5	4,06	1,000
Boljše splošno počutje	259	1	5	4,34	,850
Moje psihično počutje se izboljša	259	1	5	4,19	,905
Z rekreacijo skrbim za dobro imunsko odpornost	259	1	5	3,77	,985
Krepi timski duh	259	1	5	3,11	1,200
Lažje premagujem vsakodnevne stresne situacije	259	1	5	3,86	1,130
Veljavni (N)	259				

Vir: lasten

Grafikon 12: Kaj anketirancem pomeni redna športna aktivnost



Vir: lasten, tabela 12

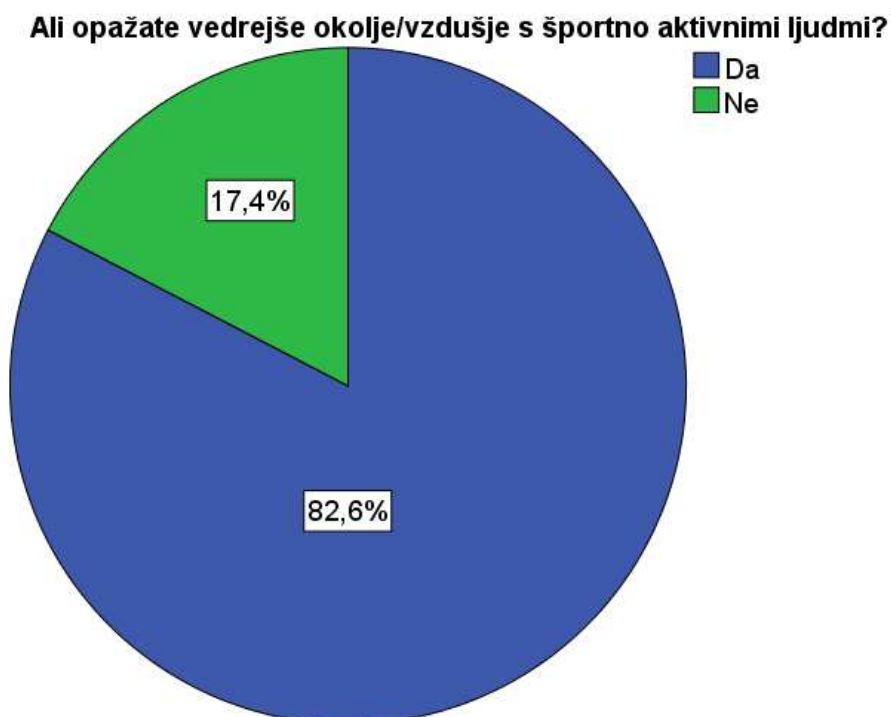
Pri naslednjem vprašanju me je zanimalo, ali anketiranci opažajo vedrejšo okolje oziroma vzdušje s športno aktivnimi ljudmi. Večina, kar 82,6 odstotkov anketirancev, je odgovorila pritrdilno.

Tabela 13: Ali anketiranci opažajo vedrejšje okolje/vzdušje s športno aktivnimi ljudmi

Ali opažate vedrejšje okolje/vzdušje s športno aktivnimi ljudmi?				
	Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljav- Da	214	82,6	82,6	82,6
ni Ne	45	17,4	17,4	100,0
Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 13: Ali anketiranci opažajo vedrejšje okolje/vzdušje s športno aktivnimi ljudmi



Vir: lasten, tabela 13

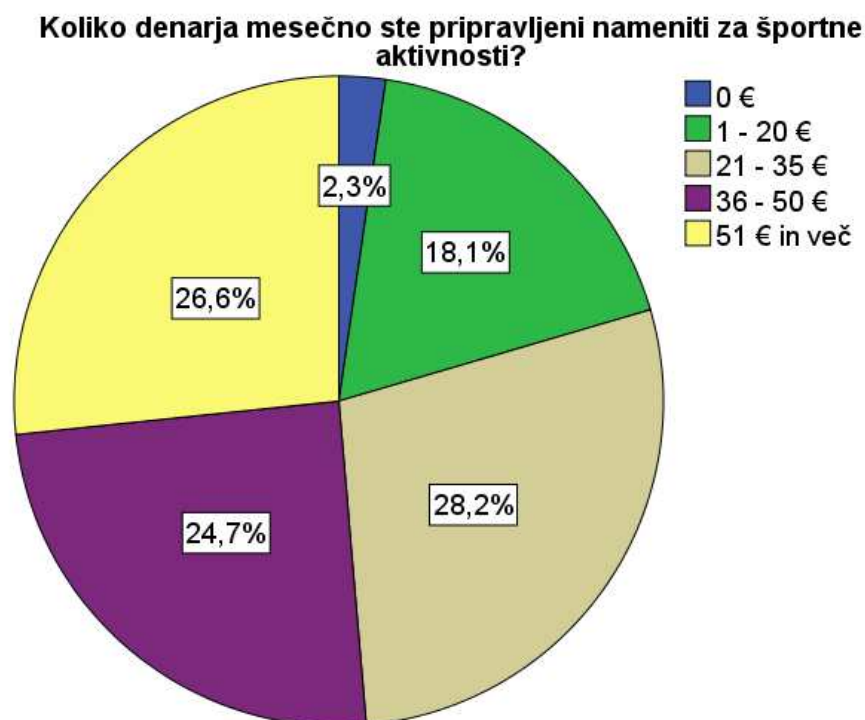
Za konec me je zanimalo, koliko denarja mesečno so anketiranci pripravljeni nameniti za športne aktivnosti. Največji delež anketirancev (28,2 odstotkov) je za športne aktivnosti pripravljen nameniti od 21 do 35 €. 26,6 odstotkov anketirancev je za športne aktivnosti pripravljen nameniti 51€ in več, 24,7 odstotkov anketirancev pa 36 – 50 €. Tistih anketirancev, ki so pripravljeni odšteti do vključno 20 €, je najmanj. 18,1 odstotkov anketirancev je pripravljenih odšteti 1 – 20 €, 6 anketirancev pa bi želelo brezplačne športne aktivnosti.

Tabela 14: Koliko denarja mesečno so pripravljeni nameniti za športne aktivnosti

Koliko denarja mesečno ste pripravljeni nameniti za športne aktivnosti?				
	Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljav- 0 €	6	2,3	2,3	2,3
ni 1 - 20 €	47	18,1	18,1	20,5
21 - 35 €	73	28,2	28,2	48,6
36 - 50 €	64	24,7	24,7	73,4
51 € in več	69	26,6	26,6	100,0
Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Grafikon 14: Koliko denarja mesečno so pripravljeni nameniti za športne aktivnosti



Vir: lasten, tabela 14

6.2.3 TESTIRANJE HIPOTEZ

H₁: Delež žensk, ki niso športno aktivne, je večji kot delež moških.

H₂: Delež moških, ki so v povprečju športno aktivni 4 - 5x na teden ali še večkrat, je večji kot delež žensk.

V primerjavo moram vzeti dve spremenljivki, in sicer »spol« ter »kolikokrat na teden ste v povprečju športno aktivni«.

Tabela 15: Testiranje hipotez 1 in 2

		Spol:	
		Moški	Ženski
		seštevek % v stolpcu	seštevek % v stolpcu
Kolikokrat na teden ste v povprečju športno aktivni?	0	5,9%	4,8%
	1x na teden	25,9%	28,2%
	2 - 3x na teden	44,4%	48,4%
	4 - 5x na teden	18,5%	16,9%
	več	5,2%	1,6%

Vir: lasten

Preverim najprej prvo hipotezo. Gledati moram vrstico z odgovorom 0. Ugotovim, da je športno popolnoma neaktivnih 5,9 odstotkov vseh moških in 4,8 odstotkov vseh žensk.

Hipotezo 1 zavrnamo. Delež moških, ki niso športno aktivni, je 5,9 odstotkov in je večji od deleža žensk, ki je 4,8 odstotkov.

Preverimo še Hipotezo 2. Sešteti moramo odstotke zadnjih dveh odgovorov.

Moški: $18,5\% + 5,2\% = 23,7\%$

Ženske: $16,9\% + 1,6\% = 18,5\%$.

Hipotezo 2 sprejmemo. Delež moških, ki so v povprečju športno aktivni 4 - 5x na teden ali še večkrat, je 23,7 odstotkov in je večji kot delež žensk, ki je 18,5 odstotkov.

H₃: Tisti, ki niso športno aktivni, imajo največ bolniških odsotnosti daljših od 10 dni.

H₄: Največ kratkih bolniških odsotnosti je med tistimi, ki so športno aktivni več kot 5x na teden.

V primerjavo moram vzeti dve spremenljivki, in sicer »povprečno letno število bolniških dni, koriščenih zaradi lastne bolezni« ter »kolikokrat na teden ste v povprečju športno aktivni«.

Tabela 16: Testiranje hipotez 3 in 4

	Kolikokrat na teden ste v povprečju športno aktivni?					
	0	1x na teden	2 - 3x na teden	4 - 5x na teden	več	
	seštevek % v stolpcu	seštevek % v stolpcu	seštevek % v stolpcu	seštevek % v stolpcu	seštevek % v stolpcu	
Povprečno letno število bolniških dni zaradi lastne bolezni (ne bolezni otrok)	0 - 2 dni	78,6%	42,9%	65,8%	67,4%	88,9%
	3 - 6 dni	21,4%	42,9%	28,3%	21,7%	0,0%
	7 - 10 dni	0,0%	10,0%	5,0%	4,3%	0,0%
	11 - 15 dni	0,0%	2,9%	0,8%	2,2%	11,1%
	16 - 20 dni	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Več	0,0%	1,4%	0,0%	4,3%	0,0%

Vir: lasten

Najprej bom preverila tretjo hipotezo. Pri vsaki skupini moramo sešteti zadnje 3 odgovore: 11 – 15 dni, 16 – 20 dni in več.

Delež anketirancev z bolniško odsotnostjo več kot 10 dni:

Športno neaktivni anketiranci: $0 + 0 + 0 = 0$

1x na teden aktivni anketiranci: $2,9\% + 0 + 1,4\% = 4,3\%$

2 – 3x na teden aktivni anketiranci: $0,8\% + 0 + 0 = 0,8\%$

4- 5x na teden aktivni anketiranci: $2,2\% + 0 + 4,3\% = 6,5\%$

Več kot 5x na teden aktivni anketiranci: $11,1\% + 0 + 0 = 11,1\%$

Hipotezo 3 zavrnamo. Tisti, ki niso športno aktivni, imajo najmanj bolniških odsotnosti daljših od 10 dni. Največ bolniških odsotnosti daljših od 10 dni imajo anketiranci, ki so več kot 5x na teden športno aktivni. To lahko pojasnim s športnimi poškodbami, ki zahtevajo daljše okrevanje.

Preverimo še četrto hipotezo. V tabeli moramo gledati vrstico 0 - 2 dni. Opazimo, da je pri stolpcu »več« najvišji odstotek.

Hipotezo 4 sprejmemo. Največ kratkih bolniških odsotnosti je med tistimi, ki so športno aktivni več kot 5x na teden. 88,9 odstotkov vseh bolniških odsotnosti med tistimi, ki so aktivni več kot 5x na teden, je krajših od 3 dni.

Če primerjam ugotovitve hipotez 3 in 4, ugotovim, da so pri športno zelo aktivnih ljudeh, torej tistih, ki se s športom ukvarjajo več kot 5x na teden, bolniške odsotnosti v večini zelo kratke ali pa jih sploh ni (0 – 2 dni). Če pa se pri športu poškodujejo, potrebujejo daljšo bolniško odsotnost in zato je pri njih največji delež bolniških odsotnosti daljših od 10 dni glede na ostale skupine anketirancev.

H₅: Vzdušje v delovnem okolju s športno aktivnimi ljudmi je vedrejše.

Tabela 17: Testiranje hipoteze 5

	Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Kumulativni odstotek
Veljav- Da	214	82,6	82,6	82,6
ni Ne	45	17,4	17,4	100,0
Skupaj	259	100,0	100,0	

Vir: lasten

Hipotezo 5 sprejmemo. Večina anketirancev, kar 82,6 odstotkov, je na vprašanje, ali opažajo vedrejše okolje oziroma vzdušje s športno aktivnimi ljudmi, odgovorila pritrdilno.

7 PREDLOGI IN UKREPI ZA OPTIMIZIRANJE ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA ALI IZVEN DELOVNEGA MESTA

Na podlagi ugotovitev lahko sklepam, da zaposleni izkazujejo zainteresiranost za včlanitev v telesne dejavnosti. Pomembni dejavniki pri tem so, da so aktivnosti brezplačne, raznovrstne, skupinske in da zaposleni čutijo spodbudo.

Velikokrat se izkaže, da kljub temu, da podjetja nudijo možnost rekreacije, zaposleni o tem niso dovolj dobro obveščeni. Na tem mestu je potrebno poskrbeti za dobro informiranost vseh sektorjev v podjetju.

Nekaj predlogov in ukrepov za podjetja:

- spodbujanje zaposlenih do uporabe kolesa ali hoje do službe. Motivacija lahko poteka z zbiranjem točk kilometrine in z razglasitvijo zmagovalca ob koncu leta s simbolično nagrado,
- uvedba vsaj dveh skupinskih vadb (zjutraj in popoldne), ki potekajo znotraj podjetja,
- razobešanje plakatov v pisarnah z natančnimi izvedbami vaj, ki se izvajajo med odmori,
- uvedba petih petminutnih odmorov za telovadbo,
- vodje oddelkov naj preko okrožnic ali sestankov redno obveščajo svoje zaposlene o rekreacijah, ki so v trenutno na voljo,
- uvedba stoječe pisarne za možnost dela stoje.

Koristno bi bilo zaposlene aktivno vključiti v sam izbor aktivnosti, kar je mogoče izvesti s pomočjo anketnih vprašalnikov in meritev kondicijske pripravljenosti posameznika v podjetju. Zagotoviti pa je potrebno tudi strokovnjake na področju izvajanja aktivnosti, da ne bi prihajalo do nepotrebnih športnih poškodb.

8 ZAKLJUČEK

Zdravje je naše največje bogastvo. Za zagotavljanje zdravja je potreben tek na dolge proge. V tem primeru to pomeni, da moramo vsak dan sproti, tako kot večkrat na dan jemo, tudi telo ohranjati aktivno in to preko celega dne. V diplomski nalogi sem zaokrožila več faktorjev, ki poudarjajo nujnost uporabe celotnega telesa in ne le možganov.

Do nedavnega področje raziskovanja telesne aktivnosti v povezavi z delovno učinkovitostjo zaposlenih ni bilo dobro raziskano, kar pa se je v zadnjem času zelo spremenilo. Vedno več podjetij vlaga kapital v razvoj in ohranjanje človeških virov, kajti zavedajo se, da je le zdrav, zadovoljen in samozavesten kader lahko učinkovit. Učinkovitost zaposlenih pa je v neposredni povezanosti z dobičkonosnostjo podjetja.

V diplomski nalogi sem ugotovila, da je bila rekreacija precejšen vir sprostitve, druženja in izražanja že vse od človekovega obstanka.

S pojavom športne psihologije je začela ta nova veja medicine razvijati v smeri raziskovanja in preučevanja.

Redna telesna aktivnost prinese kopico pozitivnih učinkov za telo, ki se tako izražajo na psihičnem in fizičnem nivoju. Po prebiranju mnogih raziskav in dognanj (nekaj sem jih vključila v nalogo) lahko podam ugotovitev, da telesna aktivnost vpliva na razvoj možganov in preprečuje njihovo propadanje z rastjo novih celic, zavira razvoj diabetesa ter srčno žilna obolenja, drastično zmanjša nivo stresnih hormonov, viša dobri holesterol in niža slabega. Nezanemarljiva je tudi ugotovitev, da močno zniža pojavnost raka na rodilih in prsih pri ženskah ter raka na črevesju pri moških. Poleg tega je telesna aktivnost neposredno povezana z doživljanjem tako imenovane evforije, ki je rezultat povišanega serotonina v krvi, kar občutimo kot naval sreče. Krepi tudi samopodobo in samospoštovanje ter spodbuja ustvarjalnost.

Na drugi strani pa sedentarni (sedeč) način življenja, ki postaja novi kadilski problem naše družbe, prinaša mnogo nevšečnosti, povezanih z zdravjem in s prehitrim staranjem. Naše telo je osnovano za hojo in če dnevno ne krepimo vseh mišic v telesu, te začnejo atrofirati (se manjšajo). Posledica oslabiljenega stabilizacijskega sistema je nepravilna drža, nepravilno sedenje, ki vodi v neizbežno poškodbo kolkov, medenice in s tem hrbtenice. Zelo pogost pojav pretiranega sedenja je tako imenovana hrbtenična lordoza, ugotovljena pa je tudi povezava s hernijo in pritiskom v medvretenčnih ploščicah. Sklenem lahko, da je

potrebno sedenje večkrat na dan prekiniti in razgibati vse telo. Morda bi bilo smiselno uvesti stoječo postajo, kjer bi lahko zaposleni opravljali pisarniška dela tudi stoje. Med samo stoji je namreč telo aktivno, saj uporablja mišice, da lahko ohranja samo držo.

Nekatera podjetja so z uvajanjem rekreacije v svoje delovno okolje že pričela, saj so mnoge, večinoma tuje raziskave že dokazale smotrnost rekreacije na delovnem mestu. Ugotovili so namreč, da se zaradi gibalno aktivnih zaposlenih delež bolniških odsotnosti zelo zniža, sama vrednost podjetja in ugled pa se povečata zaradi izboljšane produktivnosti in učinkovitosti zaposlenih. Delež kadrovskih menjav je občutno nižji, prav tako tudi verjetnost poškodb na delovnem mestu.

Rekreativni odmor, ki bi postal rutina v slovenskih podjetjih, bi po mojih ugotovitvah lahko zagotovil prijetnejše, varnejše, bolj zdravo in produktivnejše okolje. Ministrstvo za zdravje je sicer izdalo smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki se med drugim navezuje tudi na to možnost.

V diplomski nalogi sem ugotovila pomembnost motivacije, ki je glavno gonilo za ohranjanje želje in volje po gibanju. Najpomembnejši faktor motivacije je uživanje, zabava, sproščanje in seveda nagrada v obliki dobrega počutja in trdnega zdravja. Uživanje ob rekreaciji pa je nujno, saj bo udeleženec rekreacijo le tako ponavljal dan za dnem. Rekreacija torej ne sme postati monotona nuja, ampak igra brez meja.

S pomočjo ankete sem v raziskovalnem delu preizkušala pet hipotez. S potrditvijo hipoteze, ki pravi, da je telesno aktiven zaposleni manj dni odsoten zaradi svoje bolezni, sem ugotovila, da telesna aktivnost resnično odigra pomembno vlogo pri krepitvi vsesplošnega zdravja. Je pa res, da so tisti, ki so največ telesno aktivni, po drugi strani koristili največ najdaljših bolniških dni. Sklepam lahko, da je pri izredno aktivnih ljudeh prisotnega več tveganja za športne poškodbe, ki terjajo dlje časa trajajočo odsotnost. Športna aktivnost se velikokrat izvaja nepravilno, zato je smiselno, da podjetja omogočijo tudi strokovnjake na tem področju, kar bi lahko zmanjšalo verjetnost poškodb. Potrditev hipoteze, ki se nanaša na pozitivno vzdušje, ki ga ustvarjajo telesno aktivni, ne preseneča, saj veliko raziskav govori na temo konkretnega izboljšanja razpoloženja in zdravljenja depresije s pomočjo telesne aktivnosti. Na podlagi zavrjene hipoteze, da je športno aktivnih več moških kot žensk, sem ugotovila, da se večji odstotek žensk zaveda dobrodejnosti rekreacije, vendar so tisti moški, ki so aktivni, aktivni večkrat na teden kot aktivne ženske. Anketiranci najbolj pogosto za neizvajanje telesne dejavnosti navajajo pomanjkanje časa in spodbude, zato lahko na koncu še enkrat poudarim, kako pomembno je, da se zaposlenim omogoči rekreativni odmor. Vkolikor pa

podjetja že nudijo možnost različnih rekreativnih aktivnosti, morajo delati na obveščanju in spodbujanju svojih zaposlenih. In ker so dobri zgledi tudi v tem primeru zelo vplivni, morda ne bi bilo narobe, če bi se podjetja z dobro prakso rekreacije izpostavila z namenom spodbude in prikaza vseh dobrobiti, ki jih za podjetje prinese uveljavljena rekreacija.

V prihodnosti bo potrebno vlagati več truda in navdušenja v krepitev ideje po dinamičnem rekreativnem odmoru. Največ bodo morala storiti podjetja sama. Veliko je sicer že storjenega, vendar mora ideja rasti in se razvijati, da se bo lahko uresničila in postala del naše vsakdanjosti.

LITERATURA IN VIRI

Literatura:

1. Berčič, H. (1989). *Vadi med delom*. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij in Telesnokulturna skupnost
2. Doupona M., Petrović K. (2000). *Šport in družba sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
3. Goodman, P. (2006). *Šport in tvoje telo*. Ljubljana: Grlica
4. Hofman, D. (2012). *Športno rekreativne navade, splošna ocena zdravja in stres na delovnem mestu*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani
5. Hudovernik, J. (14. 9. 2015). *Kako sedeče delo vpliva na vaše zdravje in dolžino vašega življenja?*. Pridobljeno iz: www.linkedin.com/pulse/kako-sedeče-delo-vpliva-na-vaše-zdravje-dolžino-janez-hudovernik-acc?trk=mp-reader-card
6. Kajtna, T. (2005). *Začetek in vzdrževanje redne vadbe ter vadba pri adolescentih*. V T. Kajtna & M. Tušak (Ured.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 115, 116). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport
7. Kokelj, K. (2015). *Bolečine v križnem predelu hrbtenice pri odrasli populaciji s sedečim tipom dela*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani
8. Kastelic, K. & Šarabon, N. (25. 2. 2016). *Presedeti življenje? Raje ne*. Pridobljeno iz: <http://www.polet.si/na-kisiku/presedeti-zivljenje-raje-ne>
9. Kastelic, K. (10. 12. 2015). *Proaktivna skrb za zdravje zaposlenih*. Pridobljeno iz:
 1. <http://www.polet.si/zdravje-prehrana/proaktivna-skrb-za-zdravje-zaposlenih>
10. Looker, T. & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba
11. Mišigoj-Duraković, M. (2003). *Uvod v povezanost telesne vadbe in zdravja*. V M. Kovač, J. Strel & M. Mišigoj-Duraković (Ured.), *Telesna vadba in zdravje* (str. 12). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Zavod za šport Slovenije
12. Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
13. Pediček, F. (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*. Ljubljana: Mladinska knjiga za založbo Zorka Peršič

14. Pinter, B. (2005). *Uvod v psihologijo športne rekreacije*. V T. Kajtna & M. Tušak (Ured.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 53 - 54). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport
15. Popović, Ž. (2015). *Lordotično držanje tela*. Pridobljeno iz Nika. Privzeto 13. 6. 2016 s: <http://nika.rs/v3/baza-znanja/deformiteti-2/telesni-deformiteti/lordotico-drzanje-tela/>
16. Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: založba Domus
17. Tušak, M. (2005). *Motivacija za športnorekreativno aktivnost*. V T. Kajtna & M. Tušak (Ured.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 97). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport
18. Tušak, M. (2001). *Motivacija za športno aktivnost v zrelem obdobju življenja*. V H. Berčič (Ured.), *Šport v obdobju zrelosti* (str. 192 - 193). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
19. Teran, Košir, A. (23. 9. 2014). *Koliko posluha imajo slovenska podjetja za športne aktivnosti svojih zaposlenih*. Pridobljeno iz: <http://siol.net/sportal/rekreacija/koliko-posluha-imajo-slovenska-podjetja-za-sportne-aktivnosti-svojih-zaposlenih-165690>
20. Ulaga, D. (1976). *Telesna vzgoja šport rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga
21. (2011). *Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1)*. Ur. List RS, št. 43/11.

Viri:

1. (2006). *Akcijski načrt telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja 2006-2011*. Pridobljeno iz: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/zakonodaja/pdf/akcijski_nacrt_sport_11_4_06.pdf
2. Canada safety council. (7. 2001). *Active Living at Work*. Pridobljeno iz Canada safety council: <https://canadasafetycouncil.org/sports-active-living/active-living-work>
3. Ccohs. (9. 5. 2016). *Active Living At Work*. Pridobljeno iz Canadian centre for occupational health and safety: http://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/active_living.html
4. S2p. (18. 11. 2015). *Konferenca »Kineziologija v ergonomiji«*. Pridobljeno iz Science to practice: <http://www.s2p.si/konferenca-kineziologija-v-ergonomiji-18-11-2015.html>
5. Telegraph. (2. 11. 2009). *Professor Jeremy Morris*. Pridobljeno iz The telegraph: <http://www.telegraph.co.uk/news/obituaries/medicine-obituaries/6488393/Professor-Jeremy-Morris.html>
6. Ualberta. Benefits of Physical Activity @ Work > *Bottom-Line Benefits of Physical Activity @ Work*. Privzeto 16. 6. 2016. Pridobljeno iz Alberta center

for active living:

<https://www.ualberta.ca/~active/workplace/beforestart/benefits-bottom-line.html>

7. Zdravju prijazno podjetje. (9. 3. 2016). *Sklop razteznih in krepilnih gimnastičnih vaj*. Pridobljeno iz Zdravju prijazno podjetje: <http://zdravjuprijaznopodjetje.si/Article/Details/24778/10-minut-za-vaje-na-delovnem-mestu-1-del>
8. Wikipedia. (5. 8. 2014). *Motivacija*. Pridobljeno iz: <https://sl.wikipedia.org>

PRILOGE

Anketni vprašalnik:

1. Spol

a.) M

b.) Ž

2. Kakšna je vaša najvišja dosežena formalna izobrazba?

a.) osnovna šola

b.) poklicna 2 ali 3 letna šola

c.) 4 letna srednja šola

d.) univerzitetna ali več

3. V katero starostno skupino spadate?

a.) Od 18 – 25 let

b.) Od 26 – 35 let

c.) Od 36 – 45 let

d.) Od 46 – 55 let

e.) Od 56 – 65 let

f.) Od 66 naprej

4. Vaša delovna doba

a.) 0 - 5 let

b.) 6 – 15 let

c.) 16 – 25 let

d.) 26 – 35 let

e.) 36 – 45 let

5. Povprečno letno število bolniških dni, koriščenih zaradi lastne bolezni (ne bolezni otrok)

a.) 0 – 2 dni

b.) 3 – 6 dni

c.) 7 – 10 dni

d.) 11 – 15 dni

e.) 16 – 20 dni

f.) Več

6. Koliko dni na teden ste v povprečju rekreativno športno aktivni?

a.) 0 krat na teden

b.) 1 krat na teden

c.) 2 – 3 krat na teden

d.) 4 – 5 krat na teden

e.) Več

7. Če ste na zgornje vprašanje odgovorili z 0 ali 1x na teden, kaj je vzrok za premajhno telesno aktivnost?

a.) Pomanjkanje časa

b.) Pomanjkanje volje in spodbude

c.) Ni možnosti telesne aktivnosti v okviru delovnega časa

d.) Finančna nezmožnost

e.) Zdravstvene težave

f.) Neustrezna ponudba

g.) Drugo:

8. Ali imate možnost telesne aktivnosti organizirano na delovnem mestu?

a.) Da

b.) Ne

9. Ali ste član športnega kluba?

a.) Da

b.) Ne

10. Ali ste član športnega kluba podjetja, kjer ste zaposleni?

a.) Da

b.) Ne

11. Ali se udeležujete športnih aktivnosti v okviru službe (pred, med ali po delovnem času)?

a.) Da

b.) Ne

12. Kaj vam pomeni redna športna aktivnost? (Pri vsaki trditvi označite številko, ki za Vas najbolj velja. 1 pomeni, da za vas to sploh ne velja, 5 pa, da za vas to popolnoma velja.)

a.) Sprostitev: 1 2 3 4 5

b.) Skrb za vitalnost: 1 2 3 4 5

c.) Boljše splošno počutje: 1 2 3 4 5

d.) Moje psihično počutje se izboljša: 1 2 3 4 5

e.) Z rekreacijo skrbim za boljšo imunsko odpornost: 1 2 3 4 5

f.) Krepi timski duh: 1 2 3 4 5

g.) Lažje premagovanje vsakodnevnih stresnih situacij: 1 2 3 4 5

13. Ali opazate vedrejša delovna okolja s športno aktivnimi ljudmi?

a.) Da

b.) Ne

14. Koliko denarja mesečno ste pripravljeni nameniti za športne aktivnosti?

a.) 0€

b.) 1 – 21€

c.) 21 – 35€

d.) 36 – 51€

e.) Več