

Kozłowska Ewelina, Kowalczyk Anna, Rząca Marcin, Kocka Katarzyna. Wpływ wybranych czynników socjodemograficznych na aktywność ruchową pracowników biurowych = The impact of selected sociodemographic factors on motor activity of the office workers. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(6):141-156. ISSN 2391-8306. DOI [10.5281/zenodo.18418](https://doi.org/10.5281/zenodo.18418)

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%286%29%3A141-156>

<https://pbn.nauka.gov.pl/works/564474>

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.18418>

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: 21.04.2015. Revised 28.05.2015. Accepted: 05.06.2015.

Wpływ wybranych czynników socjodemograficznych na aktywność ruchową pracowników biurowych

The impact of selected sociodemographic factors on motor activity of the office workers

Ewelina Kozłowska¹, Anna Kowalczyk², Marcin Rząca³, Katarzyna Kocka³

¹Samodzielna Pracownia Epidemiologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

²Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze Onkologii i Środowiskowej Opieki Zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

³Katedra Onkologii i Środowiskowej Opieki Zdrowotnej, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

STRESZCZENIE

Wprowadzenie i cel pracy: Regularna aktywność fizyczna jest szczególnie ważna u ludzi narażonych na długotrwały bezruch wynikający m.in. z rodzaju wykonywanej pracy. Celem pracy było poznanie socjodemograficznych uwarunkowań aktywności ruchowej w grupie zawodowej pracowników biurowych.

Materiał i metody: Przeprowadzono sondaż diagnostyczny wśród 937 pracowników zatrudnionych w biurach na terenie województwa lubelskiego. Zastosowano technikę ankietowania z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety. Zależność statystyczną pomiędzy aktywnością respondentów a wybranymi cechami socjodemograficznymi sprawdzono przy użyciu testu χ^2 Pearsona.

Wyniki: Wśród pracowników stwierdzono zróżnicowaną aktywność ruchową ze względu na płeć, wiek, stan cywilny, jak i miejsce zamieszkania. Czynna forma spędzania czasu wolnego dominuje wśród pracowników w wieku 35-45 lat ($p=,0004$) oraz osób po rozwodzie ($p=,041$). Mężczyźni ($p=,014$) oraz osoby w wieku 35-45 lat ($p=,006$) i mieszkańcy miast wojewódzkich ($p=,021$) częściej deklarują regularne podejmowanie minimum jednej formy aktywności fizycznej.

Wnioski: Osoby poniżej 35 lat, jak i powyżej 45 lat, zamieszkujące tereny typowo rolnicze, samotne ze szczególnym uwzględnieniem grupy kobiet, wymagają podjęcia ukierunkowanych działań aktywizujących w środowisku pracy. Objęcie tych grup wsparciem informacyjnym może prowadzić do zwiększenia skuteczności realizowanych w miejscu pracy programów promocji zdrowego stylu życia. Jednym ze sposobów zwiększenia efektywności działań prozdrowotnych może być organizacja szczególnych form promowania aktywności z uwzględnieniem zróżnicowania preferencji ruchowych w obrębie poszczególnych grup socjodemograficznych.

Słowa kluczowe: aktywność ruchowa, promocja zdrowia, pracownicy administracyjni.

ABSTRACT

Introduction and work aim: Regular physical activity is particularly important for people exposed to long-lasting immobility resulting among others from the type of work. An aim of work was to find out the sociodemographic determinants of physical activity in the professional group of office workers.

Material and Methods: Diagnostic survey was conducted amongst 937 office workers employed in the Lublin Voivodeship. Survey technique was applied with a use of the author's questionnaire form. Statistical relation between the activity of respondents and chosen sociodemographic features was tested using the χ^2 Pearson test.

Results: Amongst employees a diversified motor activity was stated due to sex, age, marital status as well as place of residence. Dynamic form of spending the leisure time dominates among employees at the age of 35-45 years old ($p=,0004$) and persons after divorce ($p=,041$). Men ($p=,014$) and those aged 35 to 45 years ($p=,006$), as well as residents of voivodeships ($p=,021$) more often declare a minimal one form of regular physical activity.

Conclusions: Persons under 35 and above 45 years, residents of typically agricultural areas, lonely with particular reference to women's groups, require directed activation measures in the workplace. Providing these groups with an information support may lead to greater efficiency in promotion of a healthy lifestyle programs in the workplace. One possibility to increase the effectiveness of healthy activities can be an organization of special forms to promote the activity, including diversification of motor preferences within individual sociodemographic groups.

Keywords: physical activity, health promotion, administrative personnel.

WPROWADZENIE

Aktywność fizyczna należy do wiodących czynników warunkujących dobry stan zdrowia. Badania naukowe dowodzą że regularnie podejmowana aktywność ruchowa jest jedną z najlepszych nefarmakologicznych metod prewencji większości chorób cywilizacyjnych [1]. Amerykańska Akademia Medycyny Sportu (American College of Sports Medicine - ACSM) zaleca osobom dorosłym podejmowanie aktywności ruchowej o wysokiej intensywności – co najmniej 3 razy w tygodniu trwającej każdorazowo nie krócej niż 20 minut dziennie lub z umiarkowaną intensywnością – co najmniej 5 razy w tygodniu przez 30 minut dziennie [2]. Według danych Globalnego Obserwatorium Zdrowia WHO 31,1 % populacji ogólnoświatowej osób dorosłych nie jest wystarczająco aktywna. Te same badania wskazują na deficyty aktywności ruchowej wśród 34,8 % dorosłych Europejczyków [3].

Automatyzacja, informatyzacja i robotyzacja zmieniły dotychczasowy tryb życia człowieka, wywołując radykalne konsekwencje dla stanu zdrowia populacji. Te, jak i inne rezultaty społeczno - technologicznego rozwoju przyczyniły się do zwiększenia zakresu prac umysłowych wykonywanych głównie w pozycji siedzącej. Pracownicy administracyjno - biurowi mający ograniczoną aktywność ruchową podczas całej zmiany roboczej są grupą zawodową szczególnie zagrożoną skutkami hipokinezji. 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 schorzeń. Jak wynika z ogólnopolskich badań Ergotest aż 88% pracowników biurowych cierpi na różnego rodzaju dolegliwości karku i kręgosłupa [4]. Zdrowotne konsekwencje nadmiernego obciążenia statycznego dotyczą przede wszystkim osób, które nie tylko pracują, ale i odpoczywają w pozycji siedzącej. Według badań przeprowadzonych w 2010 r. tylko 31,7% pracowników biurowych spełnia wymogi aktywności fizycznej rekomendowane przez ACSM [5]. Z uwagi na niechęć współczesnego społeczeństwa do wysiłku fizycznego problem ten narasta i uwidacznia się w postaci epidemii chorób cywilizacyjnych [6,7].

Z tego powodu istnieje potrzeba efektywniejszego promowania aktywności fizycznej w zakładach pracy - zwłaszcza w tych, w których dominującą formą pracy jest statyczne obciążenie pracowników. Skuteczność tych działań może wzrosnąć dzięki ich właściwej implementacji z uwzględnieniem czynników warunkujących aktywny tryb życia.

CEL PRACY

Celem niniejszej pracy jest identyfikacja socjodemograficznych uwarunkowań aktywności fizycznej wśród pracowników biurowych. Czynniki socjodemograficzne determinują ogólne tendencje wielu procesów i zjawisk zachodzących w społeczeństwie. Znajomość tych uwarunkowań może i powinna być wykorzystywana do prognozowania, konstrukcji planów strategicznych oraz intencjonalnych przekształceń na rzecz promocji zdrowia.

MATERIAŁ I METODY

W badaniu przeprowadzonym w okresie od marca do maja 2014 roku udział wzięło 937 pracowników biurowych zatrudnionych na terenie województwa lubelskiego. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankietowania. Materiał badawczy został zebrany za pomocą skonstruowanego na potrzeby badań anonimowego kwestionariusza ankiety, składającego się z metryczki oraz pytań podstawowych. Kobiety dominowały liczebnie wśród respondentów (71%, N=669). Niejednorodność grupy wynika ze specyfiki miejsca badań – kobiety zwykle przeważają liczebnie w strukturze płciowej pracowników biurowych. Średnia wieku ankietowanych wyniosła $40,96 \pm 10,57$ lat, najmłodszy respondent miał 22 a najstarszy 64 lat. Respondentów przyporządkowano do trzech zbliżonych liczebnie grup wiekowych: 22-34 lat (35%, N=327), 35-45 lat (31%, N=291) oraz 46-64 lat (34%, N=319). Analizując stan cywilny respondentów okazało się, że większość uczestników pozostawała w związku małżeńskim (70%, N=659), pozostali byli stanu wolnego (22%, N=208), rozwiedzeni stanowili 5%, (N=49), zaś owdowiali 2%, (N=21). Ponad połowa ankietowanych zamieszkiwała miasto wojewódzkie (51%, N=476), pozostali miasto powiatowe (17%, N=162), wieś typowo rolniczą (17%, N=162) oraz wieś podmiejską (15%, N=137). Uzyskane wyniki podano analizie statystycznej nieparametrycznym testem statystycznym χ^2 Pearsona, przyjmując poziom istotności $p < 0,05$.

WYNIKI BADAŃ

Większość badanych pracowników biurowych, zarówno kobiet jak i mężczyzn (71%, n=663) deklaruje, że w ich życiu dominuje czynna forma odpoczynku. Istotne statystycznie różnice występują ze względu na zmienną określającą wiek oraz stan cywilny. Czynna forma spędzania czasu wolnego

dominuje wśród urzędników w wieku 35-45 lat (55%, n=160), nieco rzadziej występuje u badanych w wieku 46-64 lat (48%, n=154), a najrzadziej wśród najmłodszych badanych w wieku 22-34 lat (39%, n=128), $p=,0004$. Wykazano, że najczęściej w sposób aktywny odpoczywają osoby po rozwodzie (63%, n=31), a najrzadziej osoby owdowiałe (29%, n=6), $p=,041$. Nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic ze względu na miejsce zamieszkania, należy jednak zauważyć, że bierna forma spędzania czasu wolnego w największej mierze charakteryzuje mieszkańców wsi typowo rolniczych (58%, n=94). Szczegółowe dane dotyczące formy spędzania czasu wolnego przedstawiono w tabeli I.

Tab. I. Dominująca forma spędzania czasu wolnego w poszczególnych grupach

Tab. I. Dominate form of spending the leisure time in individual groups

Zmienne	Płeć		Wiek			Miejsce zamieszkania				Stan cywilny				OGÓLEM		
	Kobiety	Mężczyźni	22-34	35-45	46-64	Wieś rolnicza	Wieś podmiejska	Miasto powiatowe	Miasto wojewódzkie	Panna/Kawaler	Zamężna/Zonaty	Po rozwodzie	Wdowa/Wdowiec			
Dominująca forma	Czynna	n	312	128	128	160	152	68	73	78	221	95	308	31	6	440
		%	47	48	39	55	48	42	53	48	46	47	63	29	47	
	Bierna	n	357	140	199	131	167	94	64	84	255	113	351	18	15	497
		%	53	52	61	45	52	58	47	52	54	54	53	37	71	53
P	p=,755		p=,000			p=,265				p=,041						

Większość badanych (71%, n=663) deklaruje, że podejmuje przynajmniej jedną formę aktywności ruchowej. Częściej są to mężczyźni (76%, n=205) niż kobiety (68%, n=458), $p=,014$. Istotne statystycznie zależności stwierdzono w grupie badanej w związku z wiekiem oraz miejscem zamieszkania. Nie podejmowanie aktywności fizycznej jest charakterystyczne dla osób w wieku 46-64 lat (35%, n=208), $p=,006$ oraz mieszkańców wsi typowo rolniczych (39%, n=63), $p=,021$. Przeprowadzona analiza statystyczna nie wykazała statystycznie istotnych różnic

pomiędzy stanem cywilnym a podejmowaniem aktywności fizycznej ($p=,179$) (tab.

II).

Tab. II. Regularne podejmowanie planowanej aktywności fizycznej w poszczególnych grupach

Tab. II. Regular planned physical activity in individual groups

Zmienne	Płeć		Wiek			Miejsce zamieszkania					Stan cywilny			OGÓLEM	
	Kobiety	Mężczyźni	22-34	35-45	46-64	Wieś rolnicza	Wieś podmiejska	Miasto powiatowe	Miasto wojewódzkie	Panna/Kawaler	Zamężna/Zonaty	Po rozwodzie	Wdowa/Wdowiec		
Podejmowanie minimum jednej formy aktywności	n	458	205	231	224	208	99	98	114	352	155	458	38	12	663
	%	68	76	71	77	65	61	72	70	74	75	69	78	57	71
Nie podejmowanie żadnej formy aktywności	n	211	63	96	67	111	63	39	48	124	53	201	11	9	274
	%	32	24	29	23	35	39	28	30	26	25	31	22	43	29
P	p=,014		p=,006			p=,021					p=,179				

Analizując realizowane przez badanych formy aktywności fizycznej, można zaobserwować, że każdy spośród badanych deklarujących uprawianie jakiegokolwiek wysiłku fizycznego wybrał średnio 2 - 3 rodzaje aktywności. Formy aktywności fizycznej najczęściej realizowane przez wszystkich badanych to spacer (61%, $n=410$), jazda na rowerze (53%, $n=353$) oraz gimnastyka domowa (31%, $n=207$). Bardziej popularne wśród mężczyzn niż kobiet są : siłownia ($p=,000$), bieganie ($p=,000$), jazda na rowerze ($p=,002$) sporty walki ($p=,033$), rozgrywki drużynowe ($p=,000$). Kobiety natomiast preferują ćwiczenia fitness ($p=,000$), Nordic Walking ($p=,071$) oraz spacer (p=,004). Modyfikatorami wybieranych form aktywności fizycznej jest także wiek badanych i w niewiele mniejszym stopniu miejsce zamieszkania. Wraz z wiekiem zmniejsza się częstość korzystania z siłowni, biegania, ćwiczeń fitness oraz rozgrywek drużynowych, natomiast wzrasta częstość uprawiania Nordic Walking. Zaobserwowano, że poszczególne formy aktywności fizycznej częściej są realizowane przez mieszkańców dużych miast niż mieszkańców

wsi rolniczych (wyjątek stanowią gry z dziećmi na świeżym powietrzu). Pozostałe rodzaje wysiłku fizycznego wybierane są z podobną częstotliwością. Mieszkańcy wsi podmiejskich zdecydowanie częściej podejmują różnorodne formy aktywności fizycznej niż mieszkańcy wsi typowo rolniczych. Występują także istotne statystycznie zróżnicowania preferencji ruchowych w zależności od stanu cywilnego. Szczegółowe zestawienie wyników zawiera tabela III.

Tab. III. Realizowane formy aktywności fizycznej w poszczególnych grupach

Tab. III. Carried out forms of the physical activity in individual groups

Zmienne	Płeć			Wiek				Miejsce zamieszkania					Stan cywilny				OGÓLEM	
	Kobiety	Mężczyźni	P	22-34	35-45	46-64	P	Wieś Rolnicza	Wieś podmiejska	Miasto powiatowe	Miasto wojewódzkie	P	Panna/ kawaler	Zamężna/ Żonaty	Po rozwodzie	Wdowa/ Wdowiec		P
<i>Siłownia</i>	9	17	,000	10	11	5	,029	4	9	7	11	,100	14	7	16	5	,001	11%
<i>Bieganie/jogging</i>	10	24	,000	16	13	4	,000	8	15	8	12	,146	19	9	10	0	,000	15%
<i>Nordic walking</i>	8	4	,071	3	3	9	,000	3	7	4	5	,393	3	5	6	10	,506	7%
<i>Pływanie</i>	16	17	,440	10	13	11	,556	4	9	13	14	,002	13	10	20	29	,006	16%
<i>Spacer</i>	67	48	,004	43	45	44	,772	36	38	41	49	,014	50	42	47	47	,220	61%
<i>Jazda na rowerze</i>	50	59	,002	36	40	38	,578	43	42	35	36	,221	36	37	53	29	,107	52%
<i>Gimnastyka domowa</i>	33	25	,227	21	25	20	,269	17	25	20	24	,238	26	21	22	14	,381	31%
<i>Ćwiczenia fitness</i>	21	3	,000	14	12	7	,008	6	7	12	14	,007	18	8	27	5	,000	15%
<i>Sporty walki</i>	0	1	,033	1	1	1	,834	0	1	1	1	,590	0	1	2	0	,714	0%
<i>Gry i zabawy z dziećmi na świeżym powietrzu</i>	21	24	,186	13	27	9	,000	16	24	18	13	,010	2	21	12	10	,000	22%
<i>Rozgrywki drużynowe (piłka nożna itp.)</i>	2	18	,000	10	7	3	,000	4	8	7	8	,361	9	6	8	0	,394	9%

Wyniki badań własnych wykazały, że odległość miejsca zamieszkania od miejsca pracy wpływa na sposób jej pokonywania ($p=,0000$). Pracownicy biurowi najczęściej dojeżdżają do pracy samochodem osobowym (51%) lub komunikacją miejską (21%). Osoby zamieszkujące w odległości do 1 km najczęściej docierają pieszo (76%), zaś powyżej 1 km – samochodem osobowym (46%, 50%, 61%). Aż 19% respondentów zamieszkujących w odległości do 1 km pokonuje drogę do pracy za pomocą pojazdu napędzanego silnikiem, a tylko 5% dojeżdża rowerem (tab. IV.).

Tab. IV. Związek pomiędzy odległością miejsca zamieszkania od miejsca pracy a sposobem jej pokonywania

Tab. IV. The relationship between distance of residence from the workplace and the way to defeat it

Zmienne	Sposób pokonywania drogi z miejsca zamieszkania do miejsca pracy							OGÓŁEM	
	Pieszco	Rowerem	Pojazdem jednośladowym napędzanym silnikiem	Samochodem osobowym	Komunikacją miejską	Bussem, autobusem (np. PKS)			
Odległość miejsca zamieszkania od miejsca pracy	Do 1 km	n	81	5	0	17	3	0	106
		%	76	5	0	16	3	0	100
	Powyżej 1 km – do 3 km	n	73	12	0	91	18	2	196
		%	37	6	0	46	9	1	100
	Powyżej 3 km – do 5 km	n	26	4	0	107	74	1	212
		%	12	2	0	50	35	0	100
	Powyżej 5 km	n	14	8	3	260	102	36	423
		%	3	2	1	61	24	9	100
	OGÓŁEM		194	29	3	475	197	39	937

p=0,0000

Drogę do pracy pieszo częściej pokonują kobiety (22%, n=145) niż mężczyźni (18%, n=49), natomiast mężczyźni częściej dojeżdżają do pracy rowerem (7%, n=20) niż kobiety (1%, n=9) ($p < 0,00001$). Należy przy tym nadmienić, iż odległość miejsca zatrudnienia od miejsca zamieszkania jest podobna u kobiet i mężczyzn, do 1km (11% vs 12%), 1-3 km (20% vs 24%), 3-5 km (23% vs 22%), powyżej 5 km (46% vs 43%). Występuje istotne statystycznie zróżnicowanie sposobu docierania do miejsca zatrudnienia także ze względu na zmienną określającą stan cywilny ($p = 0,000$). Wdowcy i wdowy najczęściej przemieszczają się za pomocą środków transportu (90%, n=19). Natomiast przy użyciu siły własnych mięśni drogę do pracy najczęściej pokonują panny i kawalerowie: pieszo (31%, n=64), rowerem (4%, n=8). Miejsce zamieszkania, które w znacznej mierze warunkuje odległość od miejsca pracy wpływa na sposób jej pokonywania ($p = 0,000$). Szczegółowe wyniki przedstawiają tabele V. i VI.

Tab. V. Sposób pokonywania drogi z miejsca zamieszkania do miejsca pracy w poszczególnych grupach

Tab. V. The way to overcome the way from residence to workplace in individual groups

Zmienne		Płeć		Wiek			Miejsce zamieszkania				Stan cywilny			OGÓLEM		
		Kobiety	Mężczyźni	22-34	35-45	46-64	Wieś rolnicza	Wieś podmiejska	Miasto powiatowe	Miasto wojewódzkie	Panna/ Kawaler	Zamężna/ Żonaty	Po rozwodzie		Wdowa/ Wdowiec	
Sposób pokonywania drogi z miejsca zamieszkania do miejsca pracy	Pieszo	N	145	49	72	47	75	27	13	46	108	64	117	11	2	194
		%	22	18	22	16	24	17	9	28	23	31	18	22	10	21
	Rowerem	N	9	20	10	7	12	8	1	7	13	8	21	0	0	29
		%	1	7	3	2	4	5	1	4	3	4	3	0	0	3
	Pozostale	N	515	199	245	237	232	127	123	109	355	136	521	38	19	714
		%	77	74	75	81	73	78	90	67	75	65	79	78	90	76
P		p=,00001		p=,13956			p=,00026				p=,00000					

Tab. VI. Odległość miejsca zamieszkania od miejsca pracy a sposób jej pokonywania w poszczególnych grupach socjodemograficznych

Tab. VI. Distance from the residence to workplace and the way to defeat it within individual sociodemographic groups

Zmienne		Odległość miejsca zamieszkania od miejsca pracy a sposób jej pokonywania																OGÓLEM
		Do 1 km				Powyżej 1 km – do 3 km				Powyżej 3km – do 5 km				Powyżej 5 km				
		Pieszo	Rowerem	Pozostale	P	Pieszo	Rowerem	Pozostale	P	Pieszo	Rowerem	Pozostale	p	Pieszo	Rowerem	Pozostale	P	
Płeć	Kobieta	n	60	1	12	54	4	75	19	1	134	12	3				p<0,04	669
		%	82	1	16	41	3	56	12	1	87	4	1					
	Mężczyzna	n	21	4	8	19	8	36	7	3	48	2	5	107				
		%	64	12	24	30	13	57	12	5	83	2	4	94				
Wiek	22-34	n	34	2	6	21	4	41	15	1	73	2	3	125			p=0,15	327
		%	81	5	14	32	6	62	17	1	82	2	2	96				
	35-45	n	13	1	5	20	4	26	10	1	54	4	1	152				
		%	68	5	26	40	8	52	15	2	83	3	1	97				
	46-64	n	34	2	9	32	4	44	1	2	55	8	4	124				
		%	76	4	20	40	5	55	2	3	95	6	3	91				
Miejsce	Wieś rolnicza	n	19	3	6	5	4	24	0	1	17	3	0	80			p=0,06	162
		%	68	11	21	15	12	73	0	6	94	4	0	96				
	Wieś podmiejska	n	9	0	3	4	0	7	0	1	20	0	0	93				
		%	75	0	25	36	0	64	0	5	95	0	0	100				

<i>Miasto powiatowe</i>	n	20	1	5	p=0,92	20	3	35	p=0,33	3	0	18	p=0,34	3	3	51	162
	%	77	4	19		34	5	60		14	0	86		5	5	89	
<i>Miasto wojewódzkie</i>	n	33	1	6	p=0,92	44	5	45	p=0,33	23	2	127	p=0,34	8	5	177	476
	%	83	3	15		47	5	48		15	1	84		4	3	93	
<i>Panna/kawaler</i>	n	24	1	5	p=0,92	22	4	22	p=0,33	12	1	46	p=0,34	6	2	63	208
	%	80	3	17		46	8	46		20	2	78		8	3	89	
<i>Zamężna/żonaty</i>	n	52	4	13	p=0,92	44	8	81	p=0,33	14	3	120	p=0,34	7	6	307	659
	%	75	6	19		33	6	61		10	2	88		2	2	96	
<i>Po rozwodzie</i>	n	4	0	1	p=0,92	7	0	6	p=0,33	0	0	12	p=0,34	0	0	19	49
	%	80	0	20		54	0	46		0	0	100		0	0	100	
<i>Wdowa/Wdowiec</i>	n	1	0	1	p=0,92	0	0	2	p=0,33	0	0	4	p=0,34	1	0	12	21
	%	50	0	50		0	0	100		0	0	100		8	0	92	
<i>OGÓLEM</i>		81	5	20		73	12	111		26	4	182		14	8	401	937

DYSKUSJA

Wyniki badań empirycznych wskazują, że pracownicy biurowi są zaliczani do grup zawodowych mających najmniejsze szanse na wypełnienie rekomendacji ACSM [5]. Pracownicy służb medycyny pracy, zarówno pielęgniarki jak i lekarze, rzadko realizują działania w zakresie organizacji projektów prozdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną [8,19]. Oddziaływanie służb medycyny pracy na środowisko zawodowe powinno odgrywać istotną rolę w umacnianiu potencjału zdrowotnego poprzez kształtowanie aktywnego stylu życia zwłaszcza wśród przedstawicieli zawodów, których specyfika pracy wiąże się z narażeniem na czynniki bionegatywne. Jedną ze strategii przyczyniających się do zwiększania zachowań prozdrowotnych, w tym aktywności fizycznej rekompensującej sedenteryjny tryb pracy powinny być powszechnie realizowane programy promocji zdrowia w miejscu pracy (work-site fitness programs) [10,11].

Programy promujące aktywność ruchową powinny być adresowane do wszystkich pracowników administracyjno-biurowych, jednak priorytetem powinno być zwrócenie szczególnej uwagi na osoby, które w największej mierze charakteryzuje niedostatek ruchu. Analiza wyników badań własnych wykazała, że programy promocyjne należy adresować przede wszystkim do kobiet, ale także do

osób w wieku poniżej 35 i powyżej 46 roku życia, osób owdowiałych jak również mieszkańców wsi typowo rolniczych. Idea promowania aktywnego stylu życia powstała głównie z myślą o osobach biernych, szczególnie zagrożonych skutkami hipokinezji. Tymczasem przy jednolitych, nieukierunkowanych działaniach na grupę odbiorców istnieje większe prawdopodobieństwo, że z promocji aktywności ruchowej w większej mierze będą korzystać osoby już aktywne aniżeli osoby na co dzień bierne ruchowo. Koncentracja na tzw. „grupach niewidzialnych” czyli nieaktywnych i często marginalizowanych dotychczas w tej sferze przedsięwzięć może sprzyjać stopniowemu niwelowaniu nierówności w stanie zdrowia w ramach poszczególnych grup.

Nie mniej istotna jest partycypacja pracowników, czyli ich realny wpływ na realizowane działania w ramach programu promującego aktywność fizyczną. Pracownicy nie powinni być traktowani wyłącznie jako obiekt oddziaływań ekspertów, lecz jako partnerzy, którzy wyrażają swoje potrzeby zdrowotne, konsultują planowane działania oraz biorą udział w ich ocenie. Pierwotnym celem programów prozdrowotnych nie jest osiągnięcie konkretnych rezultatów sprawnościowych, ale zwiększenie aktywności ruchowej wśród osób biernych ruchowo. Nie jest zatem istotna forma wysiłku fizycznego – ważny jest każdy dodatkowo podjęty o optymalnej intensywności ruch. Sprzyjać temu może znajomość potrzeb ruchowych jednostek oraz wykorzystanie tej wiedzy do organizacji działań promujących aktywny tryb życia. Wyniki badań własnych wskazują na występowanie istotnego zróżnicowania preferencji ruchowych badanych pracowników biurowych pod względem płci, wieku, miejsca zamieszkania oraz stanu cywilnego. Z tego powodu należy spodziewać się skuteczniejszego oddziaływania różnorodnych form zachęt uwzględniających specyfikę cech socjodemograficznych i preferencji grupy docelowej. Na potrzebę elastycznego

dopasowania programów promujących zdrowie według preferencji osób nimi objętych wskazują także inni autorzy, między innymi Woźniak B. [12].

Aktywny styl życia należy kształtować począwszy od zmiany czynności życia codziennego. Jednym z istotnych obszarów elementarnej aktywizacji osób z niedoborami ruchu może być zmiana nawyków dotycząca sposobu docierania do miejsca pracy. Wyniki badań własnych wykazały, że aż 43% osób, których miejsce zamieszkania sytuuje się w odległości do 3 km od miejsca wykonywanej pracy, dojeżdża do pracy samochodem osobowym, komunikacją miejską lub innym pojazdem. Tylko 35% badanych pracowników biurowych mieszkających w odległości poniżej 5 km dociera do miejsca pracy pieszo, a tylko 4% rowerem - pomimo, że jest to odległość stosunkowo łatwa do pokonania w ten sposób. Pilną potrzebę podjęcia interwencji w tej kwestii akcentują dane wskazujące, że aż 16% respondentów dojeżdża do pracy samochodem osobowym, pomimo że pomiędzy ich miejscem zamieszkania a miejscem wykonywanej pracy biurowej istnieje dystans nie przekraczający 1 km. Odsetek ten wzrasta ponad dwukrotnie przy uwzględnieniu osób zamieszkujących w odległości od 1 do 3 km. Badani pracownicy biurowi niekorzystnie wypadają w badanej kwestii na tle ogółu populacji polskiej. Jak wynika z ogólnopolskich badań przeprowadzonych przez PMR, w przypadku 14% respondentów odległość miejsca zamieszkania od miejsca pracy wynosiła do 5 km i analogicznie taki sam odsetek osób docierał do pracy pieszo, co więcej 8% ankietowanych dojeżdżało do pracy rowerem. Badani pracownicy biurowi niekorzystnie prezentują się na tle większości mieszkańców europejskich miast – dla porównania w holenderskim Groningen rowerem dojeżdża do miejsca pracy nawet 37% pracujących [13]. Zważywszy na powyższe dane zasadny staje się postulat objęcia w ramach programów promujących aktywny tryb życia także codziennych czynności takich jak forma przemieszczania się pomiędzy miejscem zamieszkania a pracą.

Skoncentrowanie szczególnej uwagi na grupach ryzyka oraz właściwa aplikacja możliwych form zachęt z uwzględnieniem preferencji ruchowych w obrębie poszczególnych grup, zwiększy siłę odbioru, a przy tym skuteczność podejmowanych działań. Nieodzowną funkcję w tym obszarze może odegrać rola edukatora zdrowia odpowiedzialnego za kompleksowe opracowanie i wdrażanie długotrwałych działań prozdrowotnych w środowisku pracy. Realizacja tego postulatu może wiązać się z istotnymi korzyściami ekonomicznymi wynikającymi z redukcji kosztów leczenia, zmniejszenia absencji oraz znaczącego wzrostu wydajności pracy [14,15]. Ponadto może stanowić fundament prorozwojowych relacji na gruncie pracownik - pracodawca. Promocja zdrowia w zakładzie pracy nie ogranicza się zatem wyłącznie do aspektów behawioralnych, ale wiąże się z osiągnięciem także celów poza zdrowotnych - psychospołecznych, organizacyjnych, ekonomicznych, ważnych dla przedsiębiorstwa z pozycji podmiotu funkcjonującego na rynku.

WNIOSKI

1. Pracownicy biurowi a szczególnie osoby w wieku poniżej 35 lat oraz powyżej 45 lat, samotne ze szczególnym uwzględnieniem grupy kobiet wymagają podjęcia ukierunkowanych działań aktywizujących w środowisku pracy. Objęcie tych grup wsparciem informacyjnym może prowadzić do zwiększenia skuteczności realizowanych w miejscu pracy programów promocji zdrowego stylu życia.
2. Jednym ze sposobów zwiększenia efektywności działań promocyjnych może być organizacja szczególnych form promowania aktywności fizycznej (udostępniania obiektów sportowych, zakup karnetów, sprzętu lub dofinansowanie do wybranej

przez pracownika formy aktywności fizycznej) z uwzględnieniem zróżnicowania preferencji ruchowych w obrębie poszczególnych grup.

3. Należy podjąć działania mobilizujące pracowników zamieszkujących w bliskiej odległości od miejsca zatrudnienia do pokonywania tej drogi pieszo lub rowerem.

Publikacja finansowana ze środków własnych autorów

PIŚMIENNICTWO

1. Drabik J. Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa - cz. I. Wydawnictwo Uczelniane AWF. Gdańsk 1995.
2. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN i wsp. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *J. Am. Heart Assoc.* 2007; 116: 1–12. http://www.ncoa.org/improve-health/center-for-healthy-aging/content-library/ACSM-AHA_physical_activity.pdf (dostęp: 2015.03.20).
3. Hallal P, Andersen L, Bull F i wsp. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet.* 2012; 380: 247-257.
4. Raport z badań Ergotest: Ergonomia stanowiska komputerowego. http://expressmassage.pl/wpcontent/uploads/2012/08/raport_ergotest_2007.pdf, (dostęp: 2015.03.20).
5. Puciato D, Rozpara M, Mynarski W i wsp. Aktywność fizyczna dorosłych mieszkańców Katowic a wybrane uwarunkowania zawodowe i społeczno-ekonomiczne. *Med Pr.* 2013; 64: 649–657.

6. 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.
7. Wilmot EG, Edwardson CL, Achana FA i wsp. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: Systematic review and meta-analysis. *Diabetologia.* 2012; 55: 2895-2905. <http://dx.doi.org/10.1007/s00125-012-2677> (dostęp: 2015.04.01).
8. Puchalski K, Korzeniowska E, Iwanowicz E. Postawy pielęgniarek służby medycyny pracy wobec promocji zdrowia zatrudnionych. *Med Pr.* 2007; 58: 485-499.
9. Pyżalski J, Wojtaszczyk P. Aktywność lekarzy służby medycyny pracy w zakresie promowania zdrowia pracujących. *Med Pr.* 2004; 55: 227-232.
10. Engbers L, van Poppel M, Paw M i wsp. Worksite health promotion programs with environmental changes: a systematic review. *Am J Prev. Med* 2005; 29: 61–70.
11. Proper K, Koning M, van der Beek A i wsp. The effectiveness of worksite physical activity programs on physical activity, physical fitness, and health. *Clin J Sport Med.* 2003; 13: 106–17.
12. Woźniak B, Tobiasz-Adamczyk B, Brzyska M. Promocja zdrowia wśród osób starszych w Polsce w świetle badań przeprowadzonych w projekcie healthPROelderly – wypracowanie opartego na faktach przewodnika dotyczącego promocji zdrowia wśród osób starszych. *Probl Hig i Epidemiol.* 2009, 90: 459-464.
13. Bednarowska Z, Perwel S. Samochód najpopularniejszym środkiem transportu w dojazdach do pracy. Raport z ogólnopolskich badań konsumenckich. *PMR Research.* 2012 <http://www.research-pmr.com/pl/a33/samochod-najpopularniejszym-srodkiem-transportu-w-dojazdach-do-pracy> (dostęp: 2015.03.04).

14. Golaszewski T. The limitations and promise of health education in managed care. *Health Educ Behav.* 2000; 27: 402–416.
15. Gebhardt DL, Crump CE. Employee fitness and wellness in the workplace. *Am Psychol.* 1990; 45: 262-272.