CZU: 796.035:613.6+02
https://doi.org/10.52449/fcscf26.08

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0007-1482-5176
e-mail: anaciumasu7@gmail.com

IMPORTANȚA FITNESS-ANTRENAMENTELOR PENTRU PREVENIREA BOLILOR PROFESIONALE LA BIBLIOTECARI

Ciumașu Ana

Abstract. *The professional activity of librarians, from the perspective of motor activity, is relatively limited, as their work mainly involves static tasks. The research focuses on identifying occupational risks associated with the librarian profession, examining the impact of fitness training on the prevention of occupational diseases among librarians, and highlighting the importance of integrating regular physical activity into their daily routine.*

Keywords: *fitness, trening, occupational diseases, librarians*

Introducere. Progresul tehnic accelerat, digitalizarea, urbanizarea, creșterea rapidă a proceselor economice și social-culturale schimbă substanțial stilul de viață și muncă a omului. Paralel cu beneficiile oferite de evoluția tehnicii și avantajele unei vieți civilizate, se afirmă și o serie de factori ce au consecințe negative asupra sănătății omenirii.

Viața omului este tot mai dependentă de tehnologizare, rezultatul fiind înlocuirea efortului fizic aproape în totalitate. Stilul de viaţă sedentar, nepracticarea exerciţiilor fizice sistematice și obiceiurile alimentare nesănătoase, îndepărtează omul de sursele naturale ale menținerii sănătății, de natură, de mișcare și activitate fizică. Aceștea fiind factori esențiali pentru întreținerea vieții și a unei dezvoltări armonioase [11].

Promovarea şi respectarea modului sănătos de viață este o prioritate la nivel european şi mondial. În societatea contemporană practicarea antrenametelor de fitness a devenit o necesitate, deoarece fiecare persoană, indiferent de vârstă, tinde spre o sănătate optima [12].

Activitatea profesională a bibliotecarilor, din punct de vedere al activității motrice, este destul de redusă, întrucât munca acestora implică în principal activități statice. Modul predominant sedentar a muncii bibliotecarilor poate avea, pe termen lung, implicații asupra stării de sănătate [3, 4, 5].

Activitatea profesională a bibliotecarilor, problemele de sănătate cu care se confruntă la locul de muncă, este mai puțin abordată de către cercetătorii științifici.

Scopul cercetării constitue în identificarea riscurilor ocupaționale asociate profesiei de bibliotecar, impactul antrenamentelor de fitness asupra prevenției bolilor profesionale în rândul bibliotecarilor și importanța integrării activității fizice regulate în rutina acestora.

Tema abordată în această lucrare este de actualitate, deoarece promovează o abordare modernă și integrată a sănătății angajaților din domeniul biblioteconomiei.

Bibliotecarii, ca orice alți profesioniști, sunt expuși la factori de risc care pot afecta starea de sănătate, siguranța la locul de muncă și echilibrul emotional [8].

1. Riscuri fizice și ergonomice:

Afectarea coloanei vertebrale din cauza pozițiilor incorecte prelungite (stat pe scaun sau aplecări frecvente).

Afecțiuni ale spatelui, umerilor sau genunchilor (dureri lombare cronice; tendinite; hernii de disc.)

Probleme de vedere cauzate de expunerea îndelungată la ecrane.

Efort fizic repetitiv (ridicarea, transportarea cărților voluminoase).

Expunerea la praf și mucegai (alergii, astmului; infecțiilor respiratorii) – în special în biblioteci vechi sau slab ventilate – poate provoca alergii, afecțiuni respiratorii sau iritații dermatologice.

2. Riscuri psihosociale:

Suprasolicitare mentală – gestionarea mai multor sarcini simultane (referințe, împrumuturi, activități educaționale).

Stres din cauza volumului mare de muncă, subfinanțării sau lipsei de personal.

Interacțiuni dificile cu utilizatori nemulțumiți sau cu comportamente agresive.

Lipsa recunoașterii sociale – percepția greșită că bibliotecarul „doar stă între cărți”.

3. Riscuri digitale și tehnologice:

Necesitatea adaptării continue la noi platforme digitale, sisteme de catalogare, baze de date.

Vulnerabilități cibernetice legate de gestionarea datelor utilizatorilor.

4. Riscuri legate de infrastructură:

Spații improprii (umiditate, temperaturi scăzute sau prea ridicate);

Accidente cauzate de mobilier (rafturi instabile, căzături de la înălțime);

Pericole electrice în cazul echipamentelor vechi sau întreținute necorespunzător.

Aceste riscuri nu doar că afectează calitatea vieții și performanța profesională, dar pot provoca o incapacitate temporară de muncă sau cauza afecțiuni cronice. Profilaxia acestor boli devine o prioritate în cadrul programelor de sănătate ocupațională, iar integrarea activităților de fitness reprezintă o soluție viabilă și accesibilă [9, 10].

Implementarea unor antrenamente de fitness adaptate specificului activității bibliotecarilor pot constitui o soluție eficientă de prevenire și ameliorare a acestor probleme de sănătate. Exercițiile fizice contribuie la menținerea unei posturi corecte, la reducerea durerilor musculare și articulare, la îmbunătățirea circulației sanguine și la creșterea rezistenței la stres. Astfel de antrenamente pot avea beneficii semnificative atât la nivel individual, cât și instituțional, prin reducerea absenteismului și creșterea productivității [1, 2, 6, 7, 13].

Motivațiile bibliotecarilor pentru practicarea fitness antrenamentelor:

Motivații personale. Mulți bibliotecari aleg să practice fitnessul din dorința de a-și îmbunătăți starea de sănătate și condiția fizică. Activitatea fizică devine o formă de prevenție pentru problemele asociate muncii sedentare. De asemenea, exercițiile regulate contribuie la creșterea stimei de sine și la obținerea unui echilibru emoțional mai bun.

Motivații sociale. Fitnessul oferă oportunități de socializare, în special prin participarea la clase de grup sau antrenamente colective. Acestea creează un sentiment de apartenență și pot reduce senzația de izolare resimțită uneori în profesiile solitare. Mai mult, influența pozitivă a prietenilor sau colegilor activi poate încuraja inițierea și menținerea acestui obicei sănătos.

Motivații profesionale. Starea de sănătate influențează direct performanța profesională. Bibliotecarii care practică fitness-ul manifestă o mai bună capacitate de concentrare, o rezistență crescută la efort intelectual și un nivel mai scăzut de absenteism. Astfel, activitatea fizică devine o investiție în eficiența la locul de muncă.

Analiza rezultatelor sondajului efectuat în rândul bibliotecarilor. Sondajul a fost alcătuit pentru a susține cercetarea științifică privind identificarea problemelor de sănătate specifice profesii de bibliotecar precum și prevenția bolilor profesionale prin aplicarea fitness antrenamentelor. Instrumentul de cercetare a constat într-un chestionar format din întrebări închise și deschise, care au vizat următoarele aspecte principale: - identificarea problemelor de sănătate asociate profesiei de bibliotecar; - nivelul de cunoaștere și gradul de implicare în activități fizice, inclusiv fitness; - evaluarea percepției respondenților privind impactul benefic al activității fizice asupra stării de sănătate fizică și psihică.

Din analiza caracteristicilor demografice ale celor 40 de respondenți, majoritatea angajaților din centrele infodocumentare sunt femei, cu vârste cuprinse între 45 și peste 55 de ani. Acest profil reflectă o tendință a sectorului

biblioteconomic de a avea un personal matur, cu o experiență profesională considerabilă..

La întrebarea ”Ați întâmpinat probleme de sănătate asociate activității profesionale”, un procent semnificativ, de 87,5%, dintre respondenți au experimentat probleme de sănătate care pot fi asociate cu activitatea profesională desfășurată. Aceasta confirmă ipoteza că munca într-un mediu predominant sedentar, cu activități repetitive și poziții vicioase prelungite, generează un risc crescut de apariție a bolilor profesionale (Fig. 1).

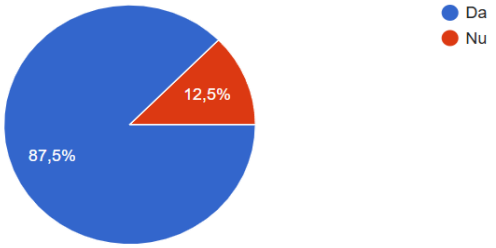


Fig. 1. Ați întâmpinat probleme de sănătate asociate activității profesionale?

Cele mai frecvente afecțiunide sănătate cu care se confruntă bibliotecarii sunt durerile de spate (82,5%), urmate de oboseală oculară (75%), oboseală generală (52,2%). De asemenea, 45% dintre respondenți au indicat prezența unor probleme articulare, iar 30% au menționat stres și anxietate. În proporție mai mică, de 2,5%, au fost raportate alergii și bronșite, aspecte care pot avea cauze variate, dar care contribuie la starea generală de sănătate precară a angajaților (Fig. 2).

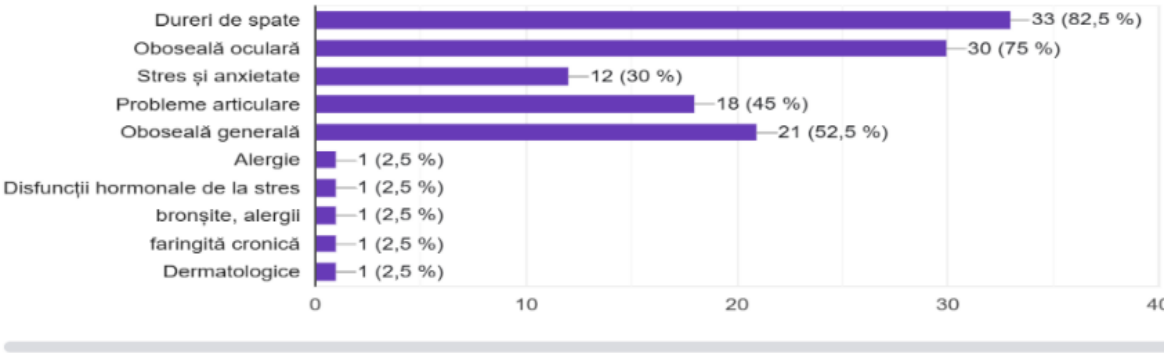


Fig.2. Care sunt principalele probleme de sănătate?

La întrebarea privind frecvența durerilor musculare sau articulare, 42,5% dintre respondenți au declarat că resimt astfel de dureri zilnic, 30% - săptămânal, iar 17,5% - rareori. Aceasta sugerează o incidență ridicată a durerilor de tip musculo-scheletal, caracteristice bolilor profesionale în această categorie (Fig. 3).

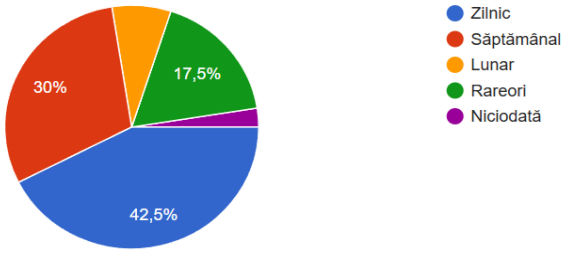


Fig. 3. Cât de frecvent resimțiți dureri musculare sau articulare?

Fiind întrebați dacă sunt familiarizați cu termenul de programe de fitness, marea majoritate – 70% dintre bibliotecari cunosc acest concept (Fig. 4).

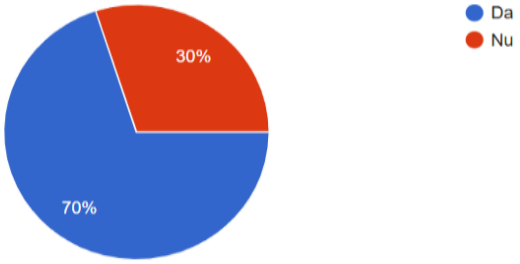


Fig. 4. Sunteți familiarizați cu termenul de programe de fitness?

La întrebarea ”Cât de des practicați activități fizice (inclusiv fitness)”, observam că doar 17,5% practică activități fizice regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână. Majoritatea (45%) practică activități fizice ocazional, iar 35% au o frecvență moderată (Fig.5).

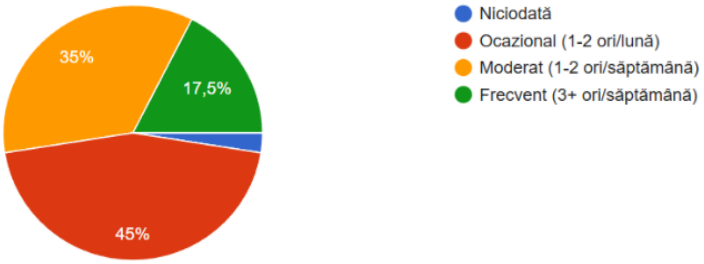


Fig. 5. Cât de des practicați activități fizice

Evaluând motivele practicării activității fizice, bibliotecarii au evidențiat: îmbunătățirea condiției fizice – 45%, menținera sănătății – 35%, reducerea stresului – 10% și recomandarea medicului – 10%. %). Aceste motive reflectă o conștientizare a beneficiilor activității fizice, dar și o nevoie clară de gestionare a factorilor de risc profesionali (Fig. 6).

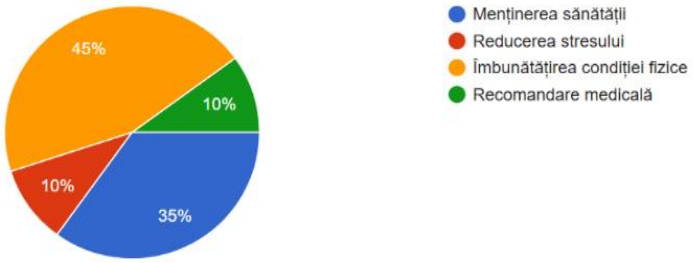


Fig. 6 Care sunt principalele motive pentru practicarea activității fizice?

Sondajul relevă faptul că cele mai frecvent practicate activități fizice ale bibliotecarelor sunt: exerciții acasă – 77,5%, urmate de jogging/mers pe jos – 40%. 17,5% dintre bibliotecari participă la programe de fitness, iar 10% practică yoga sau pilates, activități cunoscute pentru beneficiile lor asupra flexibilității și relaxării. O mică parte dintre respondenți au menționat activități precum dans sportiv, atletism, sporturi de echipă și drumeții.

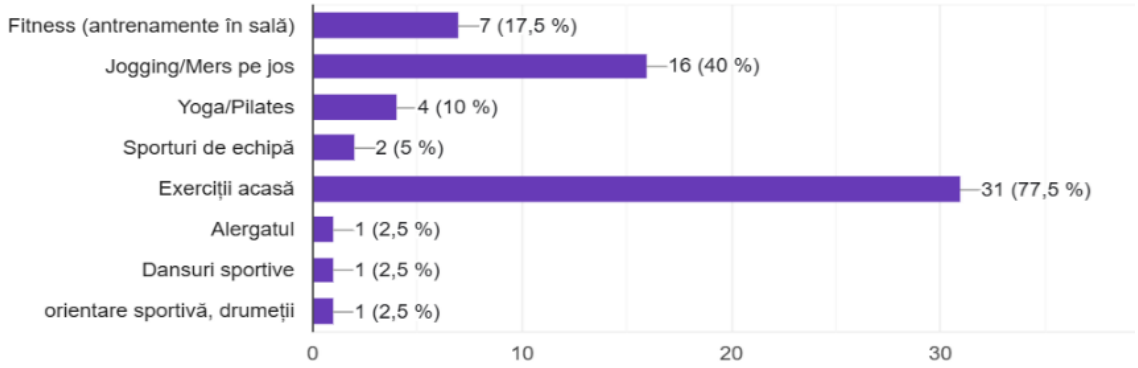


Fig. 7. Ce tip de activitate fizică practicați?

La întrebarea ”Simțiți că practicarea programelor de fitness influențează pozitiv starea emoțională”, majoritatea respondenților (55%) consideră că participarea la programe de fitness influențează pozitiv starea emoțională, iar 42,5% recunosc acest efect într-o măsură moderată (Fig. 8).

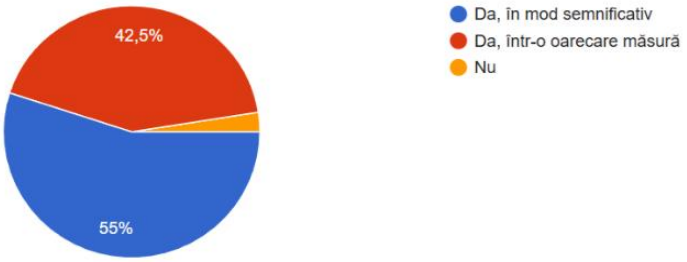


Fig. 8. Practicarea programelor de fitness influențează pozitiv starea emoțională?

Intervievații, 65% au menționat că au observat o îmbunătățire semnificativă a performanței profesionale ca urmare a activității fizice regulate, iar 32,5% au

raportat o ameliorare mai redusă, ceea ce indică efecte benefice asupra gestionării stresului și concentrării la locul de muncă (Fig. 9).

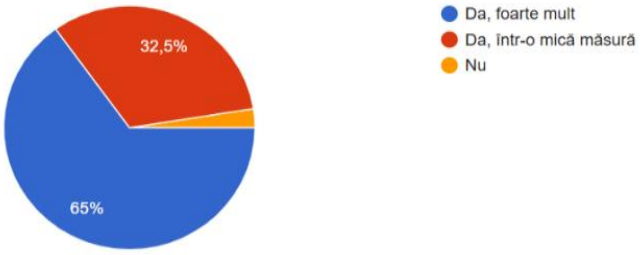


Fig. 9. Observați o îmbunătățire a performanței profesionale în urma practicării antrenamentelor?

Sondajul relevă faptul că principalele beneficii raportate sunt îmbunătățirea dispoziției generale (67,5%) și reducerea stresului (22,5%). Aceste date evidențiază un impact clar al fitness-ului asupra stării de bine psihice (Fig. 10).

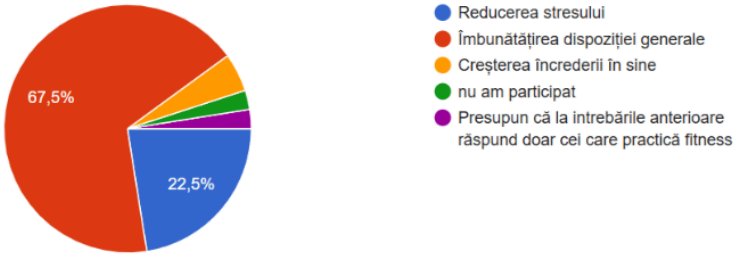


Fig. 10.Care sunt principalele beneficii psihoemoționale pe care le resimțiți în urma practicării fitness antrenamentelor?

La întrebarea ”Credeți că ar fi binevenită includerea unui program de fitness special pentru bibliotecari”, un procent covârșitor, 95%, consideră oportună includerea unui program de fitness adaptat pentru bibliotecari.

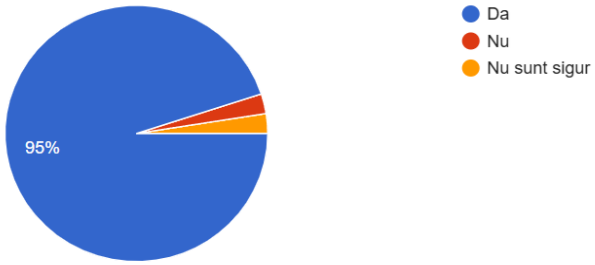


Fig. 11. Considerați că ar fi binevenită includerea unui program de fitness special pentru bibliotecari?

Printre activitățile considerate utile în cadrul unui astfel de program se numără exercițiile pentru reducerea tensiunii musculare (72,5%), gimnastica de întreținere (57,5%) și yoga (32,5%) pentru relaxare (Fig. 12).

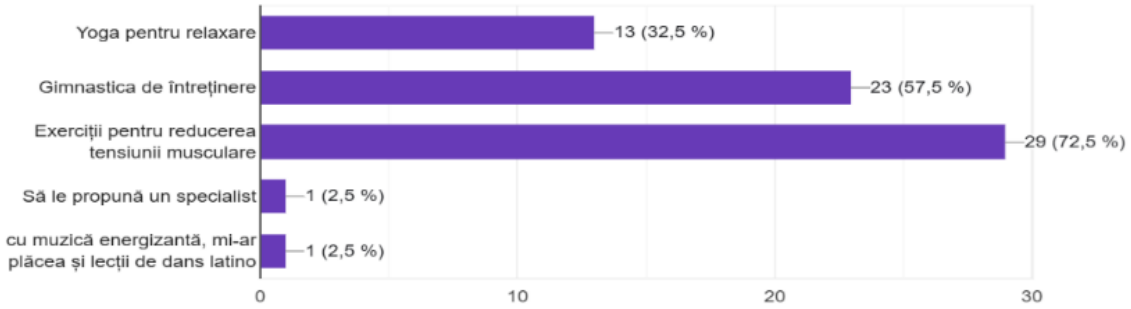


Fig. 12. Ce tip de fitness antrenamente considerați utile în activitatea bibliotecarilor?

Întrebați dacă ar participa la un program de fitness organizat special pentru bibliotecari 72,5% s-au arătat dispuși să participe la astfel de programe, în timp ce 10% au refuzat, iar 17,5% au menționat că depinde de detaliile programului și de disponibilitatea lor (Fig. 13).

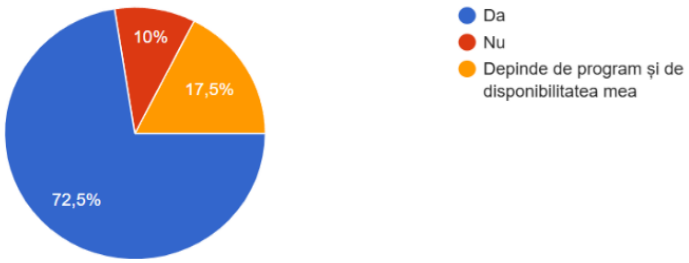


Fig. 13. Ați participa la un program de fitness organizat special pentru bibliotecari

La compartimentul sugestii si propuneri pentru îmbunătățirea sănătății fizice a personalului din bibliotecă, respondenții au propus o serie de măsuri pentru îmbunătățirea stării fizice, printre care:

- organizarea de team building-uri la aer liber;
- activități de yoga, activități de yoga;
- practicarea înotuluisau a dansurilor, etc.

În concluzie, rezultatele acestui studiu evidențiază nu doar o problemă reală și complexă legată de sănătatea profesională a bibliotecarilor, ci și o cale clară pentru prevenție și ameliorare, prin dezvoltarea și implementarea unor programe de fitness adaptate specific nevoilor acestora. Aceste măsuri pot contribui nu numai la reducerea incidenței bolilor profesionale, ci și la creșterea satisfacției, productivității și calității vieții profesionale a angajaților din biblioteci.

Bibliografie

1. AFTIMICIUC, O.; CHIRAZI, M. Fitness: teorie și metodică: [material didactic]. Iași: PIM, 2012. 156 p.

2. AFTIMICIUC, O.; AFTIMICIUC, V. Teoria și metodologia fitness-ului. Chișinău: Valinex SRL, 2017. 246 p.

3. CHERADI, N. Biblioteca universității în contextul actualelor provocări. În: Știință și educație: noi abordări și perspective**:** conf. șt. intern. 24-25 martie 2023; Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă“ din Chișinău. Chișinău, 2023, p. 325-330. URL: https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/187782, accesat în 14.12.2025.

4. CORGHENCI, L.; PINTILEI, E.; COZONAC, R. Biblioteconomie și științe ale informării: [manual practic]. Chișinău: BNRM, 2020. 246 p.

5. CORNEANU, O. De la meseria de bibliotecar la cea de specialist în științele informării. URL: http://ccdmures.ro/cmsmadesimple/uploads/file/rev8sp/lbrom3.pdf.

6. COLIBĂȘAN, F. Activitatea fizică – argument pentru un stil de viață sănătos. În: *Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice*: Mater. conf. șt. intern. Chișinău: USEFS, 2013. p. 60.

7. DORGAN, V.; BRANIȘTE, Gh. Teoria sportului și competiției. Galați: Galați University Press, 2021. 218 p.

8. GOIAN, N.; COJOCARU, S., Locul de muncă – factor important în activitatea personalului bibliotecii: aspecte ergonomice. În: *BiblioPolis*, 2022, Nr. 4, p. 35-56.

9. GOIAN, N.; ILIEȘ, D. Ergonomia muncii în biblioteci. În: *BiblioPolis*, 2019, Nr. 4, p. 33-44.

10. Legea cu privire la Biblioteci. URL: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=120694&lang=ro.

11. SĂNĂTATE. URL: https://ro.wikipedia.org/wiki/S%C4%83n%C4%83tate.

12. SĂNĂTATEA în relație cu munca: Monografie colectivă. Chișinău: Print-Caro, 2024. 197 p.

13. TRIBOI, V. Teoria și metodica culturii fizice: [curs universitar]. Chișinău: USEFS, 2020. 172 p.