

## Gimnastica de birou (bibliotecari)

*Svetlana Ciorbă, lector universitar*

### *Summary*

*It is demonstrated that long-term sitting adversely affect the level of physical training office workers, in this particular case, of librarians, which causes increased body mass, body muscle weakness, especially of the back and neck, lower body joints mobility. In this context we propose an effective way to increase work capacity, using so-called office gymnastics, which in turn will enhance the quality of services.*

Munca sedentară este una caracteristică pentru o bună parte a populației Republicii Moldova, unde marea majoritate a timpului de lucru aceștia își desfășoară activitatea la mese de birou, șezând pe scaun. Șederea de lungă durată influențează negativ nivelul pregătirii fizice a lucrătorilor de birouri. În primul rând, apare problema menținerii greutateii corpului, reieșind din simplul motiv că șezând organismul cheltuie mai puține calorii comparativ cu situațiile când persoanele se deplasează, sau se află în picioare. În al doilea rând, aflarea în poziția șezând timp îndelungat se slăbesc mușchii spatelui și abdomenului, tot aici apar probleme ce țin de coloana vertebrală din motivul scaunelor și a meselor incomode. În sfârșit numărul limitat al mișcărilor micșorează diapazonul mișcărilor în articulații [1,2,3].

Acest lucru în mare măsură este caracteristic și pentru lucrătorii bibliotecari, care își desfășoară activitatea în diferite organizații, asigurând cu literatura necesară diferit contingent de populație.

Chiar dacă aceștia se află în poziția șezând un timp nu prea îndelungat, oricum condițiile de lucru specifice acestei profesii pun la dispoziție foarte puțin timp pentru o activitate motrică satisfăcătoare, motiv pentru care aceștia vor fi permanent în căutarea posibilităților de a efectua diferite mișcări, sau chiar activități fizice concrete, care le va spori nivelul pregătirii lor fizice [4,5,6].

Acest lucru este destul de dificil de efectuat reieșind din caracteristicile profesiei date, precum și de spațiul limitat unde își desfășoară activitatea lucrătorii din sistemul bibliotecar.

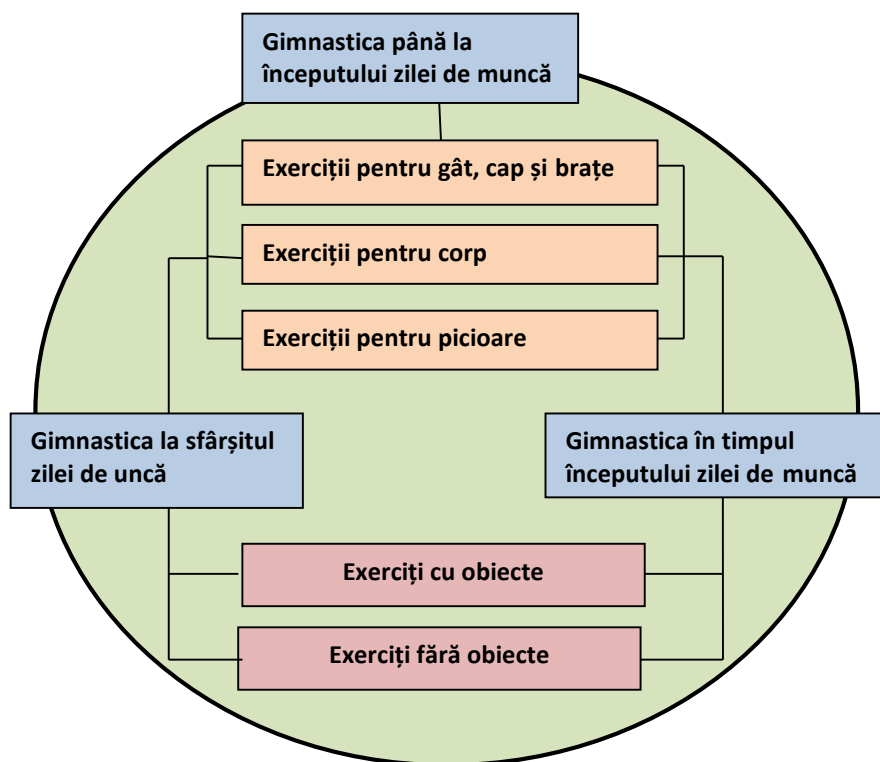
Reieșind din cele menționate, o cale de compensare a deficitului de mișcare a bibliotecarilor, precum și a altor categorii de populație cu un mod semănător de activitate profesională, ar fi gimnastica la locul de muncă.

Aici pot fi mai multe modalități de efectuare a acesteia după cum ar fi gimnastica până la începutul zilei de muncă, gimnastica la finele zilei de muncă, precum și gimnastica în timpul zilei de muncă cu o durată redusă de timp (5-7 minute).

Cercetările efectuate au demonstrat că exercițiile efectuate, chiar în număr destul de redus, contribuie la concentrarea atenției, la relaxarea grupelor de mușchi, iar drept rezultat sporește capacitatea de muncă.

Exercițiile care pot fi aplicate cu lucrătorii bibliotecilor sunt prezentate în figura de mai jos (Fig. 1.).

Sunt bine venite exercițiile de întindere a mușchilor, acestea stimulând foarte mult mobilitatea articulațiilor și a mușchilor corpului. Aceste exerciții sunt foarte benefice pentru persoanele, care, o bună parte din timpul de muncă îl desfășoară în poziția șezând și lucrând la calculator sau alte activități similare.



**Fig. 1 Modalități de organizare a exercițiilor fizice cu bibliotecarii**

Aflându-se timp îndelungat în fața calculatoarelor, pot apărea probleme ce provoacă dureri ai mușchilor gâtului și a spatelui, iar întinderile mușchilor respectivi vor spori viteza de circulație a sângelui, care la rândul său va scoate tensiunea musculară și desigur, va contribui la eliminarea durerii în locurile exersate.

Aceste exerciții se vor îndeplini foarte atent, la început cu o amplitudă mai mică, care cu timpul va fi mărită considerabil, iar peste un timp, relativ scurt, se vor observa progresele legate de amplituda mișcărilor, sporirea elasticității diferitor grupe de mușchi.

În afară de exercițiile de întindere a mușchilor, se recomandă folosirea exercițiilor de forță pentru diferite grupe de mușchi. Aici pot fi folosite cu succes atât exercițiile izometrice (cu întinderea mușchilor), cât și cele dinamice (fără întinderea mușchilor). Sunt binevenite exercițiile la scaunul de birou. În calitate de greutăți pot fi folosite diferite obiecte, inclusiv și cărțile din dotare a bibliotecii, unele din ele având o greutate de 1-1,5 kilograme. Pe scaunul de birou pot fi folosite cu succes exercițiile rotative ale corpului, iar pentru membrele inferioare, diferite îndoiri de picioare din diferite poziții, ridicarea picioarelor etc.

La scaunul de birou se pot folosi cu succes atât exerciții din poziția șezând, cât și din poziția stând lângă scaunul de birou, iar aria exercițiilor folosite poate fi foarte variată.

Diferite complexe de exerciții pot fi însoțite de muzică, care va înviora cu mult clipele de efectuare a acestora. Durata efectuării exercițiilor fizice la birou va fi una relativ scurtă, circa 5-6 minute, cu o intensitate relativ medie și o complexitate simplă a exercițiilor.

#### **Bibliografie**

1. Bota, C., Bioenergetică și ergofiziologie, București, A.N.E.F.S., 1998.
2. Bota, C., Ergofiziologie, București, Editura Globus, 2000.
3. Drăgan, I., Medicina sportivă, București, Editura Medicală, 2002.
4. Конеева, Е., В., Физическая культура, Ростов на Дону, Феникс, 2006.

5. Максименко, А., М., Теория и методика физической культуры, М., Физическая культура, 2005.
6. Чермит, К., Д., Теория и методика физической культуры, М., Советский спорт, 2005.