

# Подстицање физичке активности у америчким јавним библиотекама

Јелена Јовин  
Библиотека Матице српске, Нови Сад  
jovinj@bms.ns.ac.rs

## Сажетак

У понуди услуга америчких јавних библиотека током протекле деценије запажен је тренд увођења библиотечких програма који укључују различите облике физичке активности. Специфичне националне иницијативе за очување здравља појављују се на сцени као инспиратори за активан и здрав животни стил библиотекара и корисника различитих узраста и способности. Од концепта *storywalk* (енг. истовременог читања и физичке активности) за децу и родитеље, преко музике и покрета, часова фитнеса за тинејџере, окупљања група одраслих за пешачење или трчање, до јоге у столицама за старије грађане – циљ је поспешивање физичке активности корисника током целог живота. У раду су истакнути позитивни ефекти ових програма са становишта библиотекара, корисника и друштвене заједнице. Рад је илустрован примерима добре праксе са веб-странице иницијативе *Let's Move in Libraries* и резултатима онлајн анкетног истраживања активности библиотека у Америци и Канади, под руководством Ноа Ленстре (Noah Lenstra), професора библиотекарства на Универзитету Северна Каролина у Гринсбороу. Циљ рада је да информише српске библиотекаре о појединостима организације, имплементације и о ефектима/недостацима актуелног тренда у понуди америчких библиотека, као и да подстакне развој сличних, ка личном развоју и здрављу оријентисаних програма у Србији.

**Кључне речи:** физичка активност, здравље, велнес, библиотечки програми, националне иницијативе за очување здравља, локална заједница, вештине, целоживотни развој

## Физичка активност и библиотеке у Америци

„Бити физички активан кроз све животне доби је једна од најважнијих ствари које човек може урадити да би био здрав.“<sup>1</sup>

У протеклој деценији, у савременим америчким библиотекама запажен је тренд увођења различитих врста физичке активности у програме<sup>2</sup> и услуге које библиотеке нуде. На тај начин библиотеке не представљају, условно речено, пасивне културно-образовне центре у којима корисници најчешће у седећем положају присуствују промоцијама, предавањима или читају, уче у тишини. Напротив, оне постају активне, на моменте гласне, а нове услуге које укључују покрет и физичку активност имају за циљ да развијају „физичку писменост“ и здраве животне навике корисника различитих узраста и способности.

Идеја о библиотеци као мултифункционалном, друштвено-корисном, „спортском“ центру није страна у историји америчког библиотекарства. С тим у вези, илустративан је пример који

<sup>1</sup> Kohl et al., “The pandemic of physical inactivity: global action for public health” (2012), према Noah Lenstra, *Movement-Based Programs in U.S. and Canadian Public Libraries: Evidence of Impact from an Exploratory Survey*, *Evidence Based Library and Information Practice* 12, 4 (2017): 224, преузето 18. 2. 2023, <https://journals.library.ualberta.ca/ebliip/index.php/EBLIP/article/view/29267>.

<sup>2</sup> Енг. movement-based programs, или fitness programs. Податак са релевантне веб-странице пројекта *Let's Move in Libraries* из 2017. показује да око 7% јавних библиотека у Америци нуди овакве програме. – UNC (University of North Carolina), Greensboro, *Let's Move in Libraries* (2017), преузето 15. 8. 2023, <https://letsmoveinlibraries.org/>.

наводи историчар Вејн Виганда (Wayne Wiegand), односно Јавна библиотека из Бредока, изграђена 1889, која је у свом склопу имала сале за вежбање, куглање, билијар, чак и базен са кадама и тушевима.<sup>3</sup>

У новије време, на научно-истраживачкој сцени библиотекарства у Америци, спорадично се појављују истраживања о улози библиотека у промовисању здравља и физичког/менталног благостања. Примера ради, током 2013. и 2014, Бертот и његови сарадници (J. C. Bertot, V. Real, J. Lee, P. T. Jaeger) проучавали су заступљеност фитнес програма у јавним библиотекама и установили да су то најчешће часови зумбе, јоге или тај чија, које организује скоро 23% библиотека у земљи.<sup>4</sup>

Према добијеним резултатима анкете угледног часописа *Library Journal* из 2014, показало се да 37% америчких јавних библиотека нуди неку врсту „јога активности“ намењених одраслима, тинејџерима или деци.<sup>5</sup> Такође, један запажени истраживач програма са физичким активностима у библиотекама, професор Ноа Ленстра са Универзитета Северне Каролине у Гринбороу,<sup>6</sup> 2017. године, на узорку од 1157 јавних библиотека у Америци и Канади, запазио је да постоји широк спектар програма намењених корисницима различитог узраста и/или способности. Најзаступљенији међу њима су: јога, дечји програми за развој писмености базирани на покрету, баштованство, плес и *storywalks*.<sup>7</sup>

### Теоријска основа истраживања библиотечких програма са физичком активношћу

„Користимо аспекте целоживотног учења да бисмо учврстили учење нових активности и промовисали здраве начине живота као што је редовна физичка активност.“<sup>8</sup>

Савремени тренд проучавања програма са физичком активношћу у библиотекама на академском нивоу обележен је мањком релевантних теоријских концепата који би послужили као оквир за стварање одговарајућих инструмената за њихову евалуацију. Заправо, у литератури их је запажено неколико.

На пример, Ленстра указује на концепт „кинетичке“ или „физичке“ писмености.<sup>9</sup> Закључује да је „дефинисан на различите начине у различитим националним контекстима, али је заједничка идеја та да физички описмењене индивидуе имају самопоуздање и мотивацију да буду физички активне током целог живота“.<sup>10</sup> Примера ради, о овој врсти писмености пише америчка библиотекарка Џен Карсон (Jenn Carson) у свом блогу на веб-страници *Programming Librarian*. Сматра је „вештином извођења разноврсних покрета у различитим срединама (вода, лед, копно) на компетентан и самоуверен начин, која значајно доприноси целовитом, психо-физичком здрављу појединца“.<sup>11</sup>

<sup>3</sup> Noah Lenstra, “Let’s Move! Fitness Programming in Public Libraries”, *Public Library Quarterly* 36 (3) (2017): 3, preuzeto 7. 2. 2023, DOI:10.1080/0161616846.2017.1316150.

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Noah Lenstra, “The Experiences of Public Library Staff Developing Programs with Physical Activities: an Exploratory Study in North Carolina”, *The Library Quarterly* (2018): 143, preuzeto 16. 2. 2023, DOI: 10.1086/696580.

<sup>6</sup> Noah Lenstra, preuzeto 15. 8 2023, <https://www.noahlenstra.com/>.

<sup>7</sup> Формат намењен деци и њиховим породицама, који спаја ходање са читањем приче. Наиме, странице једне приче су физички удаљене и распоређене по пешачком простору са циљем да деца шетајући прочитају целу причу.

<sup>8</sup> Lenstra, “The Experiences of Public Library Staff Developing Programs with Physical Activities...”: 155.

<sup>9</sup> Енр. kinetic/physical literacy.

<sup>10</sup> Charles B. Corbin, “Implications of physical literacy for research and practice” (2016), preма Noah Lenstra, *The Role of Public Librarians in Supporting Physical Activity. In: Challenging the “Jacks of All Trades but Masters of None” Librarian Syndrome* (2018), 199, Preuzeto 18. 2. 2023, <https://doi.org/10.1108/S0732-067120180000039012>.

<sup>11</sup> Jenn Carson, Blog: *Kinetic literacy. Programming Librarian*, American Library Association Programs Office, Chicago, August 19, 2015, preuzeto 19. 8. 2023, <https://programminglibrarian.org/blog/kinetic-literacy>.

Још једна релевантна идеја из области здравља и активног животног стила јесте велнес (енг. wellness). Здравље се са једне стране, поред одсуства болести или слабости, може дефинисати као *стање*, односно као свеукупно физичко, ментално и емоционално благостање. У вези са њим јесте и појам велнеса, који се односи на „свестан и намеран *присају* побољшању стања физичког и психичког/духовног здравља“.<sup>12</sup> Према мишљењу Лоријен Рој (Lorienne Roy), велнес обједињује седам различитих аспеката: физички, емоционални, професионални, еколошки, интелектуални, духовни и друштвени. У том погледу, Ленстра сматра да се емоционална и духовна димензија велнеса „мере“ у истраживањима која показују на који начин фитнес програми у јавним библиотекама позитивно утичу на развој самопоуздања и самосвести и умањују ниво стреса. У програмима који укључују активности на отвореном, ангажована је еколошка димензија велнеса, док они који комбинују књижевност, читање и физичку активност утичу на интелектуалне способности корисника. Организоване групе за пешачење, трчање или часови зумбе јачају социјалну димензију.

Бавећи се питањем улоге библиотекара у подстицању физичке активности, Ленстра је разматра у неколико теоријских и искуствених димензија. Прву представља теоријски концепт библиотеке као „места или архитектонског простора“ који захтевају овакви програми. Резултати анкетног истраживања *Let's Move in Libraries Survey 2017* показали су да се они најчешће одвијају у салама за промоције и предавања, у простору дечјих одељења или, пак, у измештеним просторима ван зграда библиотеке. Тим поводом потребно је нагласити да пројектовање будућих архитектонских решења зграда библиотека треба да је усмерена у правцу обезбеђивања одговарајућег, наменског простора за фитнес програме. Друга димензија се односи на повезаност и сарадњу библиотека са друштвеном заједницом у циљу развијања и имплементације библиотечких услуга на основу њених потреба (енг. community-led librarianship). Трећи аспект је усмереност библиотекарства ка развоју целокупне личности корисника подржавањем редовне физичке активности. У том смислу библиотекари организују две врсте програма: оне који развијају рану писменост код деце (енг. pre-K programs) или који подржавају целоживотно бављење физичком активношћу одраслих. Улога библиотекара у подстицању популације на физичку активност може да се посматра и шире, као позитивно утицање на здравствено стање друштвене заједнице. Примера ради може се навести значајна подршка библиотекарицама по овом питању у оквиру националне иницијативе *Health Happens in Libraries 2013*. И на крају, с обзиром на то да јавне библиотеке поред образовне имају и функцију места за рекреативне активности, библиотекари су ту да остваре потребе корисника те врсте.

### Националне иницијативе за очување здравља – мотивација за развој библиотечких програма који укључују физичку активност

„Здравље се може остварити само ако водимо чист, бодар, здрав живот и ако научимо своју децу да не треба да траже лакши начин, већ да знају како да успеју упркос тешкоћама и ризику.“<sup>13</sup>

Теди Рузвелт

Анализом садржаја различитих веб-страница, званичних докумената, медија и новинских чланака, Ленстра је закључио да на појаву фитнес програма у библиотекама значајан утицај имају социјалне и политичке *иницијативе* усмерене ка промовисању здравља и велнеса и борби против гојазности на националном нивоу.

<sup>12</sup> Donald B. Ardell, "The history and future of wellness" (1984), према Brian J. Sharkey i Steven E. Gaskill, *Vežbanje i zdravlje* (Beograd: Data status, 2008), 62–63.

<sup>13</sup> Sharkey i Gaskill, *Vežbanje i zdravlje*, 45.

Једна од истакнутијих иницијатива под називом *Urban Libraries Council*<sup>14</sup> повезала је локалну заједницу са библиотекама и мотивисала библиотекарке додељивањем награда за програме који се баве здрављем и велнесом. Поред ње, утицајна организација као што је Америчко библиотечарско друштво<sup>15</sup> показала је значајано интересовање за велнес, превенцију и целоживотно здравље самих библиотекара. Истакнуте заговорнице овог тренда биле су председнице Лоријен Рој (2007–2008) и Лојда Гарсија Фебо (Loida Garcia-Febo, 2018–2019). Следећа иницијатива која је оснаживала здраве животне навике, преваходно код деце, започела је 2010. под називом *Let's Move!*<sup>16</sup>. У њеном фокусу било је подстицање здравих животних стилова код деце, а заштитно лице кампање и њен активни промотер Мишел Обама, тадашња прва дама Америке. Сарадња на овом пројекту остварена је само са музејима и вртovima, док библиотеке нису препознате као адекватни партнери. Ипак, она је инспирисала и један библиотечки пројекат *Let's Move in Libraries!*<sup>17</sup>, детаљније описан у следећем поглављу. Још један пројекат који је финансирао Институт за музејске и библиотечке сервисе (енг. Institute of Museum and Library Services) био је активан под називом *Health Happens in Libraries* и усмерен на подстицање јавних библиотека да пружају информације о здрављу и организују групне фитнес програме.

Као последњи пример, треба споменути и пројекат инспирисан Летњом олимпијадом у Бразилу 2016. и нарастајућим проблемом гојазности у Америци. Овај пројекат, назван *Collaborative Summer Reading Program*, подстакао је библиотекарке широм земље да осмисле различите активности: читалачке клубове и програме на тему здравља и исхране, као и фитнес програме организоване унутар или ван простора библиотеке. Поред јоге, плеса, тај чија, пинг-понга, пилатеса, аеробика, *crossfit*-а, 5К (енг. припреме за трчање на стази од 5km), часова самоодбране или кардио програма, библиотекари су осмислили пешачке туре и планинарење. Према мишљењу Ленстре, ово је уједно и најутицајнија идеја за развијање креативности библиотекара, делом и због подстицаја у виду савета из пратећег приручника.<sup>18</sup>

### ***Let's Move in Libraries* – платформа за идеје и примере добре праксе**

Пројекат *Let's Move in Libraries* подржава промоцију здравог начина живота у јавним библиотекама Америке, Канаде и других држава света. Инспирисан је пројектом *Let's Move!*, који је покренула Мишел Обама под окриљем америчких музеја и вртова. Његов оснивач је проф. Ноа Ленстра, а основни циљ мотивисање библиотекара у осмишљавању и имплементирању програма за промовисање здравих начина исхране и активног стила живота, са акцентом на сарадњу са друштвеном заједницом. У вези с тим, Ленстра је издао приручник *Healthy Living at the Library: for all Ages* са упутствима и саветима за библиотекарке.<sup>19</sup>

Иницијатива *Let's Move in Libraries* од 2016. године објављује на својој веб-страници примере добре праксе у библиотекама широм Америке. На њој тренутно постоји 57 програма који се одликују разноврсношћу укључене физичке активности и узраста полазника, а поред њих су заступљени и они који се баве здравом исхраном. Међу позитивним ефектима ових програма наводи се развој различитих врста писмености: ране, визуелне, емоционалне, као и социјалних и моторичких вештина, затим повећање физичке активности корисника и провођење времена са породицом у природи.

<sup>14</sup> *Urban Libraries Council*, preuzeto 19. 8. 2023, <https://www.urbanlibraries.org/>.

<sup>15</sup> American Library Association, <https://www.ala.org/>.

<sup>16</sup> *Let's Move!*, preuzeto 19. 8. 2023, <https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov/>.

<sup>17</sup> *Let's Move in Libraries!*, preuzeto 19. 8. 2023, <https://letsmoveinlibraries.org/>.

<sup>18</sup> Lenstra, "The Experiences of Public Library Staff Developing Programs with Physical Activities...": 149.

<sup>19</sup> Noah Lenstra, *Healthy Living at the Library: Programs for all Ages* (Santa Barbara: ABC-clio, 2020).

Илустрације ради, требало би навести неколико осмишљених библиотечких програма. За одрасле су намењени: позајмљивање фитнес опреме за самостално вежбање код куће, или вежбање у групи унутар библиотеке на часовима јоге и зумбе. Међу програмима на отвореном, важно је издвојити *storywalk* активност за децу, организовану у дворишту библиотеке или измештenu и распоређену по излозима у центру града, а за одрасле шетњу која укључује практичне вежбе технике *mindfulness*.<sup>20</sup>

### Развој и имплементација програма – искуство библиотекара у Северној Каролини

„Волео бих да искусим више програма који би показали корисницима да библиотеке нису само прашњава места са књигама.“<sup>21</sup>

У истраживању степена заступљености програма физичке активности у библиотечким системима Северне Каролине 2016–2018, Ленстра је пошао од претраживања и анализе онлајн календара и веб-сајтова библиотека користећи речи: „јога, тај чи, покрет, зумба, фитнес, вежбе, 5К или *storywalk*“.<sup>22</sup> Идентификовано је око 62% библиотечких система који имају искуство са овом врстом програма. У другој фази истраживања интервјуисани су библиотекари чији су профили повезани са развојем и организацијом програма: управници, менаџери, библиотекари са одељења за одрасле и децу, као и они који организују програме. Прикупљене информације су показале да на развој програма значајан утицај имају национални и регионални трендови. Даље, библиотекари прате рад и успешност програма у другим библиотекама; идеје и технике рада стичу кроз могућности професионалног развоја, а највећу подршку пружила им је национална иницијатива *Collaborative Summer Reading Program 2016*, уз пратећи приручник са практичним саветима и смерницама.

Програми се развијају у циљу задовољавања интереса и потреба шире друштвене заједнице, бесплатни су и отворени за сваког корисника. Промовишу се путем флајера, веб-странице библиотеке, онлајн календара, друштвених мрежа, огласа у новинама или методом разговора. Програме јоге најчешће воде екстерни, плаћени инструктори, индивидуални волонтери, несертификовани библиотекари или партнерске институције. Видљив је тренд пораста интересовања библиотекара да надгледају програме. Библиотекари сарађују са другим стручњацима и институцијама (инструктори, здравствене институције) или развијају програме према личним преференцијама. Ленстра закључује да су програми јоге у библиотекама постали устаљен део библиотечких услуга јер се најчешће финансирају из библиотечких буџета, а не из екстерних извора финансирања (грантови).

Што се тиче имплементације програма, библиотекари су суочени са импровизацијама и експериментисањем; потребно је да буду флексибилни, да користе повољне ситуације и не престано уче. Утицај програма се огледа на више нивоа: у виду повећања броја корисника, активности корисника, и самих библиотекара.

Током процеса имплементације долази до извесних негативних појава које је Ленстра поделио на логистичке, учесничке и теоријске. Наиме, у пракси су се следеће ситуације показале проблематичним: недовољна заинтересованост за понуђене програме, недолазак инструктора, немогућност плаћања инструктора и набавке опреме, недовољно времена за промоцију

<sup>20</sup> Свест о личним, унутрашњим стањима и окружењу. Техника може помоћи људима у избегавању деструктивних или аутоматских навика и реакција тако што ће их научити да посматрају своје мисли, емоције и друга тренутна искуства без осуђивања или реаговања на њих. – American Psychological Association, *Mindfulness*, преузето 15. 8. 2023, <https://www.apa.org/topics/mindfulness>.

<sup>21</sup> Lenstra, “The Experiences of Public Library Staff Developing Programs with Physical Activities...”: 155.

<sup>22</sup> Енг. yoga, tai chi, movement, Zumba, fitness, exercise, library 5Ks, StoryWalks.



програма, притужбе корисника због буке коју програми производе, долазак мушкараца како би посматрали жене, родитељи који не желе да учествују у програму са својом децом, неприкладан простор за одржавање, или забринутост адвоката због потенцијалних тужби које би поднели повређени корисници.

### Импликације искуства америчких библиотекара за актуелно стање у српском библиотекарству

За почетак би требало истаћи оно што је добро у описаним библиотечким програмима у Америци. Наиме, Ленстра истиче три позитивна аспекта ових програма: њихове ефекте на кориснике, библиотекаре и друштвену заједницу. Амерички Центар за контролу и превенцију болести<sup>23</sup> је 2014. објавио резултате који говоре да упражњавање редовне физичке активности може помоћи у контроли телесне тежине, смањењу ризика од настанка кардиоваскуларних болести, дијабетеса типа 2 и неких врста рака, у јачању костију и мишића, побољшању расположења и менталног здравља. У прилог томе иду резултати евалуације неких фитнес програма, који показују да корисници говоре како о порасту самопоуздања, самосвести и интересовања за фитнес активности, тако и о смањењу стреса. У многим научним чланцима који се баве фитнес програмима истиче се њихов позитиван ефекат на целокупно здравље корисника – и ментално и физичко.

Библиотекари имају различите могућности за развој оваквих програма, нпр. у оквиру стручног усавршавања или уз савете из приручника иницијативе *Collaborative Summer Reading Program* (CSRP, 2015). Резултати Ленстриног истраживања показују да су разлози због којих уводе овакве програме следећи: здравље и велнес (92%), ангажованост локалне заједнице (67%), целоживотно учење (40%) и писменост (15%).<sup>24</sup> Са финансијског аспекта, програми прате потребе и могућности друштвене заједнице, бесплатни су и самим тим доступни корисницима различитих друштвених категорија. У циљу пружања што квалитетније услуге, библиотекари остварују сарадњу са разним стручњацима и/или професионалним удружењима: локалним инструкторима фитнеса и јоге, средњошколским професорима, стручњацима кинезиологије, библиотекарима специјализованим за област здравља (енг. health librarian), агенцијама за помоћ у кући, као и државним агенцијама за финансирање, банкама итд. С обзиром на то да изискују посебан простор за одржавање, растућа популарност описаних програма може утицати на будуће архитектонске пројекте библиотека.

Светска здравствена организација (СЗО) је 1997. године прогласила гојазност епидемијом и важним јавним здравственим проблемом, који се очитује и у Србији у виду пораста гојазних особа током периода 2000–2013.<sup>25</sup> Што се тиче одговарајућих мера контроле епидемије гојазности, српски стручњаци наводе недовољну доступност превентивних мера и програма намењених општој популацији, као и чињеницу да успешне стратегије за превенцију гојазности захтевају „координисано мултидисциплинарно деловање креатора здравствене политике и друштвене заједнице, и доследност у њиховом спровођењу“.<sup>26</sup> С тим у вези, најновија национална кампања под називом „Тежи равнотежи“ има за циљ да информише становништво „о важности избалансиране исхране и редовне физичке активности, ради спречавања гојазности

<sup>23</sup> Енг. Centers for Disease Control and Prevention CDC, преузето 10. 8. 2023, <https://www.cdc.gov/>.

<sup>24</sup> Noah Lenstra, “Yoga at the Public Library: An Exploratory Survey of Canadian and American Librarians”, *Journal of Library Administration* 57 (2017): 7, 772, DOI:10.1080/01930826.2017.1360121.

<sup>25</sup> Студије преваленције Министарства здравља Републике Србије – Министарство здравља Републике Србије, *Министарство здравља и Привредна комора Србије у борби против гојазности*, преузето 12. 6. 2023, <https://www.zdravlje.gov.rs/vest/379473/ministarstvo-zdravlja-i-privredna-komora-srbije-u-borbi-protiv-gojaznosti.php>.

<sup>26</sup> Татјана Пекмезовић и др. „Национални подаци везани за епидемију гојазности у Србији“, у *Епидемија гојазности и Србија*, ур. Драган Мицић (Београд: САНУ, 2017), 9.

и постизања доброг јавног здравља“.<sup>27</sup> Треба навести и чињеницу да је готово непозната било каква сарадња између јавних библиотека и Министарства здравља РС или органа локалне заједнице по питању очувања здравља. Сходно томе, може се рећи да библиотеке у Србији нису препознате као адекватна места за информисање или подстицање становништва на физичку активност и здраву исхрану.

На крају, умесно је закључити да је активан приступ библиотека(ра) питањима смањења гојазности и седентарног начина живота, као и развоју различитих моторичких, когнитивних, емоционалних и социјалних вештина корисника различитог узраста и социјалног статуса неопходан како на подручју Северне Америке, тако и Србије. Изложене информације о развоју и имплементацији америчких библиотечких програма који укључују физичку активност и сарађују са локалном заједницом могу бити полазиште и подстрек за библиотекарe у Србији. Кадровске, просторне и финансијске могућности су тек неке од могућих препрека за њихову реализацију. С друге стране, покретање оваквих програма може да на позитиван начин утиче на професионални, као и психофизички развој библиотекара и корисника.

### Литература и извори:

1. American Psychological Association. *Mindfulness*. Preuzeto 15. 8. 2023. <https://www.apa.org/topics/mindfulness>.
2. Carson, Jenn. Blog: *Kinetic literacy. Programming Librarian*. American Library Association Programs Office, Chicago. August 19, 2015, preuzeto 19. 8. 2023. <https://programminglibrarian.org/blog/kinetic-literacy>.
3. Centers for Disease Control and Prevention CDC. Preuzeto 10. 8. 2023. <https://www.cdc.gov/>.
4. Lenstra, Noah. "Let's Move! Fitness Programming in Public Libraries". *Public Library Quarterly* 36 (3) (2017): 1–20. Preuzeto 7. 2. 2023. DOI:10.1080/0161616846.2017.1316150.
5. Lenstra, Noah. *Movement-Based Programs in U.S. and Canadian Public Libraries: Evidence of Impact from an Exploratory Survey*, *Evidence Based Library and Information Practice* 12, 4 (2017): 214–232. Preuzeto 18. 2. 2023. <https://journals.library.ualberta.ca/eblip/index.php/EBLIP/article/view/29267>.
6. Lenstra, Noah. "The Experiences of Public Library Staff Developing Programs with Physical Activities: an Exploratory Study in North Carolina". *The Library Quarterly* (2018): 142–159. Preuzeto 16. 2. 2023. DOI: 10.1086/696580.
7. Lenstra, Noah. *The Role of Public Librarians in Supporting Physical Activity*. In: *Challenging the "Jacks of All Trades but Masters of None" Librarian Syndrome*. 2018. 185–205. Preuzeto 18. 2. 2023. <https://doi.org/10.1108/S0732-06712018000039012>.
8. Lenstra, Noah. *Healthy Living at the Library: Programs for all Ages*. Santa Barbara: ABC-clio, 2020.
9. Lenstra, Noah. "Yoga at the Public Library: An Exploratory Survey of Canadian and American Librarians". *Journal of Library Administration* 57 (2017): 7, 772. DOI:10.1080/01930826.2017.1360121.
10. *Let's Move in Libraries!* Preuzeto 19. 8. 2023. <https://letsmoveinlibraries.org/>.
11. *Let's Move!* Preuzeto 19. 8. 2023. <https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov/>.
12. Министарство здравља Републике Србије. Preuzeto 10. 8. 2023. <https://www.zdravlje.gov.rs/>.
13. Министарство здравља Републике Србије. *Министарство здравља и Привредна комора Србије у борби против гојазности*. Preuzeto 12. 6. 2023. <https://www.zdravlje.gov.rs/vest/379473/ministarstvo-zdravlja-i-privredna-komora-srbije-u-borbi-protiv-gojaznosti.php>.
14. Noah Lenstra. Preuzeto 15. 8. 2023. <https://www.noahlenstra.com/>.

<sup>27</sup> Министарство здравља Републике Србије, преузето 10. 8. 2023, <https://www.zdravlje.gov.rs/>.

Јовин Ј. „Подстицање физичке активности у америчким јавним библиотекама“, 89–96

15. Pekmezović, Tatjana i dr. „Nacionalni podaci vezani za epidemiju gojaznosti u Srbiji“. U *Epidemija gojaznosti i Srbija*. Ur. Dragan Micić, 1–12. Beograd: SANU, 2017.
16. Sharkey, Brian J. i Steven E. Gaskill. *Vežbanje i zdravlje*. Beograd: Data status, 2008.
17. UNC (University of North Carolina), Greensboro. *Let's Move in Libraries*. Preuzeto 15. 8. 2023. <https://letsmovelibraries.org/>.
18. *Urban Libraries Council*. Preuzeto 19. 8. 2023. <https://www.urbanlibraries.org/>.

## Fostering Physical Activity in American Public Libraries

### Summary

During the past decade, among the service offerings in American public libraries, there has been a noticeable trend of implementing library programs that include various forms of physical activity. Specific national initiatives appear on the scene as inspirations for an active and healthy lifestyle for librarians and users of different ages and abilities. From storywalks for children and parents, music and movement, fitness classes for teenagers, walk or run groups for adults, to chair yoga for seniors - the common goal is to support users' physical activity throughout life. The paper highlights the benefits of these programs from the perspective of librarians, users and the community. It is illustrated with examples of best practices on the *Let's Move in Libraries* website and an online survey results of different library activities in America and Canada, led by Noah Lenstra, professor of library science at the University of North Carolina in Greensboro. The work aims to inform Serbian librarians about details of the organization, implementation and positive/negative effects of the current trend in American libraries, as well as to encourage the development of similar, personal growth and health-oriented programs in Serbia.

**Keywords:** physical activity, health, wellness, library services, national health initiatives, local community, skills, lifelong development

Примљено: 5. августа 2023.

Исправке рукописа: 10. јануара 2024.

Прихваћено за објављивање: 5. фебруара 2024.