



УДК 796.012.3:61

KONTROWERSJE W ROZUMIENIU POTRZEBY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ RATOWNIKÓW MEDYCZNYCH

Ewa ZIELINSKI

*Collegium Medicum w Bydgoszczy,
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Polska*

Aktywność ruchowa według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization – WHO) definiowana bywa jako ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga energii. Zaliczają się do tego zarówno codzienną aktywność ruchową taką jak praca zawodowa lub wykonywanie prac domowych oraz zorganizowane zajęcia sportowe i szeroko pojęte ćwiczenia. [4] Ratownicy medyczni są szczególną grupą zawodową, posiadającą wiedzę z zakresu zachowań prozdrowotnych oraz sposobów dbania o zdrowie. Medycy powinni aktywnie uczestniczyć w różnych formach promocji zdrowia oraz przede wszystkim dostosowywać do tych zasad również własne życie [5]. Promocja zdrowia nie powinna się jednak ograniczać tylko do zagadnień związanych ze stylem życia, ale łączyć elementy edukacyjne z zakresu aktywności ruchowej, sposobu odżywiania oraz dbania o stan zdrowia psychicznego. Zachowanie harmonii pomiędzy ciałem i umysłem pozwala na poprawę posiadanych umiejętności społecznych, poszerza elastyczność i umiejętności poznawcze oraz

radzenia sobie z sytuacjami stresującymi [6, 7]. Dodatkowo badania dowodzą, że regularnie podejmowana aktywność ruchowa pozwala na osiągnięcie lepszych wyników w wykonywaniu różnorodnych zadań poznawczych. Praca ratowników medycznych jest stresogenna. Związane jest to m.in. z oddziaływaniem zagrożeń środowiskowych, agresji np. ze strony chorego czy też jego rodziny, pracy w godzinach nocnych oraz narażenia na negatywne emocje. Aktywność fizyczna ratownika medycznego wydaje się być ważnym elementem zapobiegania wielu chorob, w tym także tych wynikających z nadmiernej eksploatacji psychofizycznej. Wysoka sprawność fizyczna w ogólnym rozumieniu pozwoli na zredukowanie wystąpienia urazu podczas pełnienia dyżuru, jednocześnie przynosząc znaczne korzyści dla jego życia prywatnego [8]. Postawiono następujące tezy badawcze:

1. Czynniki wpływającymi na postawy i poziom wiedzy ratowników medycznych w kontekście konieczności utrzymania wysokiej sprawności fizycznej są: wiek, wykształcenie i staż pracy.
2. Większość ratowników medycznych zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu.
3. Większość ratowników medycznych wie, że akineza szkodzi zdrowiu.

Materiał i metody. W badaniu wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego z zastosowaniem narzędzia Badawczego, jakim jest kwestionariusz ankiety konstrukcji własnej, który składa się z 15 pytań. Użyto w nim 8 pytań zamkniętych, 1 pytanie otwarte. W pierwszej części ankieta zawierała dane socjologiczne, które umożliwiły uzyskanie informacji na temat: wieku, płci, poziomu wykształcenia i stażu pracy. W drugiej części kwestionariusz obejmował pytania związane z postawami ankietowanych do istoty aktywności fizycznej i jej wpływu na szeroko rozumiane zdrowie.

Wyniki.

Badana grupa różniła się pod względem wieku, płci, poziomu wykształcenia, stażu pracy. Poniżej prezentowane są dane socjologiczne ankietowanych.

Tabela 1

Wiek badanych

Wiek	Liczba	%
21–30 lat	11	22,0
31–40 lat	20	40,0
41–50 lat	15	30,0
Powyżej 50 lat	4	8,0
Razem	50	100,0

Najliczniejszą grupę stanowili badani w wieku 31–40 lat – 20 osób (40,0 %). Najmniej liczną w wieku powyżej 50 lat – 4 osoby (8,0 %). Do celów dalszej analizy, badani tej grupy wiekowej ze względu na liczebność zakwalifikowani zostaną do grupy wiekowej 41–50 lat (tab. 1).

Tabela 2

Płeć badanych

Płeć	Liczba	%
Kobieta	20	40,0
Mężczyzna	30	60,0
Razem	50	100,0

Zdecydowaną większość badanych stanowili mężczyźni – 30 osób (60,0 %), kobiety – 20 osób (40,0 %) (tab. 2).

Tabela 3

Wykształcenie badanych

Wykształcenie	Liczba	%
Wyższe	25	50,0
Średnie	21	42,0
Zawodowe	4	8,0
Razem	50	100,0

Dokładnie połowę badanych stanowiły osoby z wykształceniem wyższym – 25 osób (50,0 %) (tab. 3).

Najmniej badanych posiadało wykształcenie zawodowe. Do celów dalszej analizy, ze względu na liczebność, zakwalifikowani zostaną do grupy wykształcenia średniego.

Tabela 4

Staż pracy

Staż pracy	Liczba	%
Powyżej 20 lat	34	68,0
Pomiędzy 10–19 lat	14	28,0
Poniżej 9 lat	2	4,0
Razem	50	100,0

Najliczniejszą grupę stanowiły osoby powyżej 20 lat pracy – 34 osoby (68,0 %). Najmniej liczna poniżej 9 lat– 2 osoby (4,0 %) (tab. 4).

Współzależność pomiędzy dwiema zmiennymi obliczono za pomocą współczynnika korelacji R Spearmana. Zastosowano również nieparametryczny Test U Manna-Whitneya do oceny różnic jednej cechy pomiędzy dwoma populacjami (grupami). Wszystkie obliczenia i ryciny wykonano Statistica 10.0 i arkuszem kalkulacyjnym Microsoft Excel, wykorzystując standardowe funkcje tego programu. Zaznaczyć trzeba, że w opracowaniu przedstawiono fragment uzyskanych wyników badań.

Tabela 5

Czynnikami wpływającymi na postawy i poziom wiedzy ratowników medycznych w kontekście konieczności utrzymania wysokiej sprawności fizycznej są: wiek, wykształcenie i stan cywilny

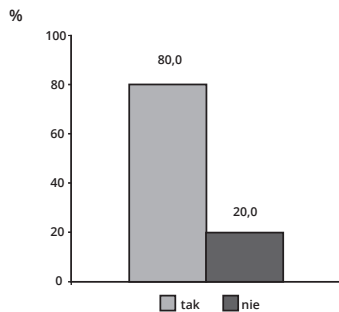
Odpowiedź	Liczba	%
Tak	24	48,0
Nie	26	52,0
Razem	50	100,0

Okazało się, że u ponad połowy ankietowanych wiek, poziom wykształcenia i staż pracy nie jest determinantem postaw wobec konieczności utrzymania wysokiej sprawności fizycznej wśród ratowników medycznych – 26 osób (52,0 %) (tab. 5).

Tabela 6

Zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu

Odpowiedź	Liczba	%
Tak	40	80,0
Nie	10	20,0
Razem	50	100,0

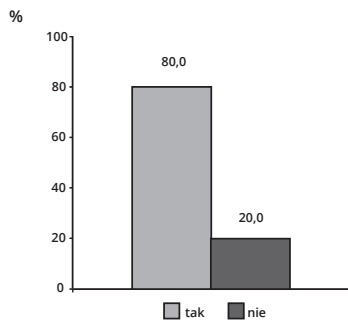


Rys. 1. Rozkład znajomości zasad bezpiecznego uprawiania sportu
Zdecydowana większość badanych zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu – 40 osób (80,0%) (tab. 6, rys. 1)

Tabela 7

Znajomość akinezy i jego wpływu na zdrowie

Odpowiedź	Liczba	%
Tak	40	80,0
Nie	10	20,0
Razem	50	100,0



Rys. 2. Rozkład akinezy i jej wpływu na zdrowie

Zdecydowana większość badanych wie, że akineza szkodzi zdrowiu. – 40 osób (80,0 %) (tab.7, rys.2).

Wnioski:

1. Wiek, poziom wykształcenia i staż pracy nie jest determinantem postaw wobec konieczności utrzymania wysokiej sprawności fizycznej wśród ratowników medycznych.
2. Zdecydowana większość ratowników medycznych zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu.
3. Większość ratowników zna negatywny wpływ akinezy na zdrowie.

Piśmiennictwo

1. Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy / Booth F. W., Chakravarthy M. V., Gordon S. E., Spangenburg E. E. // *J. Appl. Physiol.* – 2002.
2. Vuori I. Exercise and physical health: musculoskeletal health and functional capabilities / Vuori I. – PubMed, 1995.
3. Dziak A. *Medycyna sportowa* / Dziak A., Jegier A., Nazar K. – Warszawa : PTMS, 2006.
4. World Health Organization, Guidelines on physical activity and sedentary behavior. – Genewa, 2020.
5. Janowski M. Wybrane zachowania zdrowotne pracowników ochrony zdrowia / Janowski M., Rasińska R. // *Pielęgniarstwo Polskie.* – 2015. – № 2(56). – S. 164–169.
6. Gieroba B. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze / Gieroba B. // *Medycyna ogólna i nauki o zdrowiu.* – 2019. – T. 25, N. 3. – S. 153–161.
7. Dyrła-Mularczyk K. Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie układu nerwowego i procesy poznawcze – przegląd badań / Dyrła-Mularczyk K., Giemza-Urbanowicz W. // *Neuropsychiatria i Neuropsychologia.* – 2019. – S. 84–91.
8. Kowalska M. Zdrowie i jakość życia a aktywność zawodowa / Kowalska M., Sze-mik S. // *Medycyna pracy.* – 2016. – N. 67(5). – S. 663–671.