

PRÁCE A STUDIUM V SOUVISLOSTI S POHYBOVOU AKTIVITOU

Mgr. Lukáš Martinek

Prof. PhDr. Valérie Tóthová, Ph.D.

Katedra ošetrovatelství a porodní asistence

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta

Souhrn

Studium a zaměstnání je v současnosti velmi diskutované téma. Vzhledem k tomu, že člověk v práci tráví téměř 1/3 svého života, je třeba této problematice přikládat důraz i z pohledu rozvoje hromadně vyskytujících se neinfekčních chorob. Dílčí část našeho výzkumu se zaměřuje na pohybovou aktivitu v rámci práce nebo studia, na její intenzity a frekvence. Z výsledků je patrné, že se při práci a studiu setkáváme jak s intenzivními, tak se středně zatěžujícími pohybovými aktivitami a s chůzí. Výsledky výzkumu ukazují, že všechny tyto aktivity jsou prováděny v takových mírách, které nemohou být považovány za preventabilní proti hromadně vyskytujícím se neinfekčním chorobám z pohledu pohybových aktivit. Z toho vyplývá, že rozvoji pohybových aktivit a jejich optimalizaci v pracovním a studijním procesu je třeba věnovat pozornost a intenzivně se jimi zabývat.

Klíčová slova: Pohybová aktivita, práce, studium, primární prevence.

Úvod

Schopnost pracovat je jednou ze základních složek lidské existence a společnosti. Práci se rozumí plánovitá a cílevědomá činnost člověka, která přináší určité hodnoty nebo statky (Brhel, 2005). Specifickým druhem práce je povolání, kterým se rozumí pracovní činnost za mzdu nebo plat. Lidé si ji vybírají dle svých schopností, které jsou formovány dosaženým vzděláním a nabitými zkušenostmi (Horská, 2009). Právě v systému vzdělávání vznikají návyky, které mohou tvořit pohybový návyk pro výkon budoucího povolání (Hlad'o, 2012). Výkon povolání může být náročný z psychického a fyzického hlediska a vzhledem k tomu, že současná společnost klade důraz na efektivitu pracovního výkonu, vyvstala nutnost tyto dva aspekty zkoumat. Proto se vyprofilovaly vědní disciplíny jako psychologie práce, pracovní lékařství nebo ergonomie. V práci člověk tráví téměř třetinu svého života, proto je neodmyslitelnou součástí lidského života a značnou měrou participuje na zdravotním stavu jedince a společnosti (Blair, 2011). Lze tedy říci, že současně nepříznivý zdravotní stav jedinců a společnosti, vyznačující se vysokou incidencí a prevalencí nadváhy a obezity může

do jisté míry korelovat s pracovními podmínkami, kterým jsou jedinci vystaveni a nízkým energetickým výdejem (Kalman, 2009).

Metodika

Jako nástroje sběru dat byly použity standardizované dotazníky WHOQOL 100, mapující subjektivně vnímanou kvalitu života, a IPAQ, zjišťující pohybové aktivity respondentů za poslední týden života. Charakteristika pohybových aktivit byla členěna do 5 skupin a to Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia, přesuny – pohybová aktivita při dopravě, domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu, rekreace, sport a volnočasová pohybová aktivita a čas strávený sezením. Podmínkou účasti ve výzkumu byl subjektivně bezproblémový zdravotní stav respondenta. Pro zajištění reprezentativnosti byly určeny kvóty, které byly pomocí kvótního výběru za pomoci snowball samplingu naplněny zdravými dospělými jedinci. Jednalo se o věk, pohlaví a bydliště (kraj). Z pohledu věku byli respondenti rozděleni do 6 věkových skupin a to v rozmezí od 20 let života po 70 let a více, vždy po desetiletém rozestupu. Z hlediska krajů se jednalo o kompletní krajské zastoupení České republiky. Bylo distribuováno 2200 dotazníků. Návratnost dotazníků byla 51%, což odpovídá 1122 navraceným a validně vyplněným dotazníkům. Sběr dat proběhl v průběhu ledna až května 2013. Pro statistické vyhodnocení dat byl použit Chí kvadrát test nezávislosti na $P < 0,01$ a Kruskal Wallis test na $P < 0,050$. Pro statistické operace bylo využito programů SPSS 15.0. a SASD.

Cíl práce

Dílním cílem našeho výzkumu bylo zjistit, jaké intenzity a frekvence pohybových aktivit vykonávají lidé ve svém zaměstnání a při studiu. Ty následně diskutovat s odborníky, kteří se zabývají pohybovou aktivitou a zdravým životním stylem.

Výsledky

Pod práci nebo studium bylo zahrnuto placené zaměstnání, školní docházka, zemědělské práce, dobrovolnické práce a jakékoliv další neplacené pracovní činnosti, realizované mimo domov. V rámci práce nebo studia byly zjišťovány tři základní formy pohybové aktivity: intenzivní pohybová aktivita, středně zatěžující pohybová aktivita a chůze. Nejlepších výsledků bylo dosaženo ve středně zatěžující pohybové aktivitě při práci nebo studiu, mezi kterou lze řadit přenášení lehkých břemen. Středně zatěžující pohybovou aktivitu trvající alespoň 10 minut v rámci práce nebo studia, která trvá nepřetržitě alespoň 10 minut,

vykonávalo v posledních 7 dnech 62,9 % (N=625) respondentů. Z nich nejvíce (18,4 %) tak činilo 5 dnů v týdnu, tedy po celý pracovní týden. U této skupiny se jedná o charakter jejich práce nebo studia, kdy se středně zatěžující pohybová aktivita vyskytuje v každém dnu v týdnu. Dva dny v týdnu vykonávalo tento typ aktivity 13,6 % dotázaných, výskyt v ostatních dnech se pohybuje rozmezí cca od 4 % do 8 %. Více než 2/3 (37,1 %) dotázaných uvedlo, že v rámci práce nebo studia středně zatěžující pohybovou aktivitu nevykonávají. Průměrný počet dnů, ve kterých je poslední týden života respondenta vykonávána středně zatěžující pohybová aktivita činí 3,32 dny. Právě tato aktivita má značně pozitivní vliv na kardiovaskulární systém a je považována jako neoptimálnější prostředek primární prevence uskutečňované prostřednictvím pohybových aktivit (Kalman, 2009). Problematicky se však jeví druhý protipól, kdy 37,1 % dotazovaných uvádí, že tuto aktivitu neprovozují ani 1x týdně. Nedostatek středně zatěžující pohybové aktivity vede spolu s vysokým energetickým příjmem k nadváze a obezitě, se kterou je ve velmi úzkém spojení další hrozba a to metabolický syndrom (Hogenová, 2002). Právě tyto civilizační choroby do značné míry představují zátěž zdravotnického systému, odčerpávají nezanedbatelné množství finančních prostředků a podílí se tak na celkové nemocnosti populace (Hendl a Dobrý, 2011). Téměř polovina (45,4 %, N=624) respondentů nevykonává v průběhu své práce nebo studia žádnou intenzivní pohybovou aktivitu, která by trvala nepřetržitě alespoň 10 minut. Větší část (54,6 %) tento typ aktivity vykonává. Počty dnů, kdy je tento typ aktivity vykonáván, jsou poměrně rovnoměrně rozloženy. Nejčastěji respondenti uvádějí 5 dnů (12,5 %), což odpovídá pracovnímu týdnu. Průměr, kdy je intenzivní pohybová aktivita v rámci práce nebo studia vykonávána, činí 2,94 dny. Jako další preventabilní aktivitu proti hromadně vyskytujícím se neinfekčním chorobám lze jednoznačně označit chůzi (Čeledová a Čevela, 2010). U chůze v pracovní době nebo při studiu největší část respondentů (30,3 %, N=392) uvedla nepřetržitou minimálně desetiminutovou chůzi v průběhu práce nebo studia v 5 dnech z posledních 7 dnů. Dva případně 3 dny uvedlo shodně 10,7 % dotázaných, zbývající počty dnů se objevily méně. Téměř ¼ (23,4 %) respondentů uvedla, že v průběhu práce nebo studia nechodí, přesněji, neabsolvují nepřetržitou chůzi v rozsahu minimálně 10 minut. Jde o kategorii těch, kteří mají pouze sedavé zaměstnání či nemají možnost v průběhu studia chodit. Průměr činí v případě této položky 4,15 dny. Přitom chůze je jednou ze základních pohybových aktivit, která má jednoznačně pozitivní vliv nejen na fyzickou stránku jedince, ale také pozitivně ovlivňuje psychický stav, což je v pracovním procesu více než žádoucí (Fialová a Fiala, 2003). Při sedavém zaměstnání je jednoznačně doporučováno chodit alespoň 10 minut každé dvě hodiny strávené sezením (Hendl a Dobrý, 2011). Naopak výše

diskutovaná intenzivní pohybová aktivita může v pracovním nebo studijním procesu působit jako stresor. Organizmus netrévaného jedince musí zapojovat kompenzační mechanismy, které mají za úkol se s touto fyzickou aktivitou vyrovnat. To ve výsledku vede ke snížení pracovní i mentální výkonnosti (Tuček a Cikrt, 2005). S přihlédnutím k výsledkům lze tedy upozornit zainteresované odborníky v pracovním lékařství, ošetrovatelství nebo ergonomii, aby této problematice věnovali důkladnou pozornost.

Závěr

Závěrem lze konstatovat fakt, že v pracovním nebo studijním procesu se u zdravé dospělé populace setkáváme jak s intenzivní pohybovou aktivitou, tak s chůzí a středně zatěžujícím pohybem. Chůze a středně zatěžující pohybová aktivita se v těchto procesech vyskytují, nicméně ne v takové míře, která by sloužila jako preventivní prostředek proti hromadně vyskytujícím se neinfekčním onemocněním. Fyzické aktivity všeho druhu by měly podléhat důslednému monitoringu, aby nepredisponovaly k nemocem z povolání a civilizačním chorobám, ale naopak k optimálnímu rozvoji zdravotního potenciálu každého člověka.

Příspěvek se vztahuje k výzkumnému grantovému projektu číslo 120/2012/S, který je realizován za finanční podpory Grantové agentury Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Literatura

- BLAIR, Steven. *Active living every day*. 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2002, xv, 194 p. ISBN 9780736044332.
- BLAIR, Steven. *Active living every day*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011, xv, 174 p. ISBN 0736092226.
- BRHEL, Petr a Marta MANOUŠKOVÁ. *Pracovní lékařství: základy primární pracovnělékařské péče*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2005. ISBN 9788070134146.
- ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 80-247-3213-0.
- FIALOVÁ, D. a FIALA, Z. Zásady pohybové aktivity v primární prevenci. *Hygiena*. 2003, Vol. 48, č.2, s. 94-101.
- HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011, 300 s. ISBN 9788024620008.

HLAĎO, Petr. *Profesní orientace adolescentů: poznatky z teorií a výzkumů*. Brno: Konvoj, 2012, 131 s. ISBN 9788073021641.

HOGENOVÁ, Anna. *Kvalita života a tělesnost*. Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2002, 304 s. ISBN 8024604574.

HORSKÁ, Viola. *Koučování ve školní praxi*. Grada, 2009, 174 s. ISBN 9788024724508.

KALMAN, M., Z. HAMŘÍK a J. PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009, 172 s. ISBN 9788025459652.

TUČEK, Milan a Miroslav CIKRT. *Pracovní lékařství pro praxi: příručka s doporučenými standardy*. Grada, 2005. ISBN 9788024709277.

Kontakt na autora:

Mgr. Lukáš Martinek

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Katedra ošetrovatelství a porodní asistence

U Výstaviště 26

České Budějovice

370 05

Email: martil02@zsf.jcu.cz

Tel.: 736725185