

POSTOJ ZAMESTNANCOV ÚRADOV VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA K POHYBOVEJ AKTIVITE

Mária PATOPRSTÁ, Ladislava WSÓLOVÁ, Róbert OCHABA

Mgr. Mária Patoprstá

RNDr. Ladislava Wsólová PhD.

doc., Mgr., PhDr. Róbert Ochaba, PhD., MPH

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky

Úvod do problematiky

Pravidelná pohybová aktivita je základom zmeny životného štýlu, pomáha prekonať ďalšie zmeny, najmä nutričné, nefajčenie a zvládanie stresu. Zvyšuje fyzickú pracovnú kapacitu, alebo zdatnosť, definovanú ako „schopnosť vykonávať pohybovú aktivitu na miernej až ťažkej úrovni bez nadmernej únavy a spôsobilosť udržať si takúto schopnosť počas celého života⁴. Pohybovej aktivite a športu sa prikladá celospoločenský význam nielen z hľadiska upevňovania zdravia, ale aj ako prostriedku prekonávania sociálnej deprivácie. Pohybovú aktivitu sprevádzajú taktiež vnútorné prežívania, ktoré sú veľmi dôležité. Od záľuby, ako prostriedku vyplavovania endorfinov znižujúcich bolesť a zlepšujúcich náladu až po uspokojenie zo samotného pohybu.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) pravidelná fyzická aktivita počínajúc chôdzou, jazdou na bicykli alebo tancom neprináša len dobrý pocit, ale má významný prínos pre zdravie. Znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení, diabetu mellitus, niektorých druhov rakoviny, pomáha kontrolovať váhu a prispieva k duševnej pohode⁵.

Pohybová inaktivita ako aj zdravotné následky fyzickej nečinnosti majú dopad nielen na jednotlivca, ale aj na celú spoločnosť z pohľadu zvýšených finančných nákladov. Vzhľadom na ekonomický rast, produktivitu práce a zdravie pohybová aktivita zaberá v spoločnosti významné miesto³. Postoj k vlastnému zdraviu z hľadiska vykonávania pohybovej aktivity, zmeny životného štýlu je celosvetovo predmetom mnohých diskusií, rôznych prieskumov a štúdií. Úrad verejného zdravotníctva v Slovenskej republike zrealizoval prieskum o životnom štýle v radoch vlastných zamestnancov na prelome rokov 2014/2015.

Metodika

Použité štatistické metódy: na zistenie vzťahu medzi dvomi diskretnými premennými sme použili chí kvadrát test v kontingenčných tabuľkách a v prípade nízkych očakávaných početností Fisherov exaktný test. Na porovnanie hodnôt spojitých náhodných premenných v dvoch výberoch sme použili dvoj výberový dvojstranný t test a v prípade zamietnutia normálneho rozdelenia hodnôt v aspoň jednom z dvoch výberov neparametrický dvoj výberový dvojstranný Mannov-Whitneyov test. Na porovnanie hodnôt spojitých náhodných premenných vo viac ako v dvoch výberoch sme použili jednoduchú analýzu rozptylu a v prípade zamietnutia normálneho rozdelenia hodnôt v aspoň jednom z výberov neparametrický Kruskal-Wallisov test. Na klasifikáciu skupín respondentov sme použili rozhodovacie stromy. Pracovali sme na hladine významnosti $\alpha = 0,05$. Použili sme štatistický softvér IBM SPSS 19.

Výsledky

Dotazníky boli vyplnené pracovníkmi úradov verejného zdravotníctva v období od 9. 12. 2014 do 26. 1. 2015. Súbor pozostáva z 1607 respondentov, 210 mužov (13,1 %) a 1397 žien (86,9 %) vo veku od 21 do 75 rokov s mediánom 49 rokov. Počet odpracovaných rokov sa pohyboval od 0 do 27 rokov s mediánom 20 rokov. Pracovné zaradenie bolo najčastejšie zdravotnícky pracovník (62,02 %), nasledovalo zaradenie odborný (nezdravotnícky) pracovník (33,11 %) a technicko-hospodársky pracovník (11,93 %). Rozdelenie respondentov podľa najvyššieho dosiahnutého vzdelania je v tabuľke 1.

Tab. 1

Najvyššie ukončené vzdelanie	Počet	%	% z vyplnených	Kumulatívne %
základné vzdelanie	12	,7	,7	,7
stredné vzdelanie (bez maturity)	80	5,0	5,0	5,7
úplné stredné vzdelanie (maturita)	359	22,3	22,4	28,1
vyššie odborné vzdelanie	318	19,8	19,8	47,9
vysokoškolské I. stupňa	62	3,9	3,9	51,7
vysokoškolské II. stupňa	694	43,2	43,2	95,0
vysokoškolské III. stupňa	81	5,0	5,0	100,0
Spolu	1606	99,9	100,0	
neuvedené	1	,1		
Spolu	1607	100,0		

Rizikové faktory práce a pracovného prostredia sú v tabuľke 2 v poradí podľa výskytu.

Tab. 2

rizikový faktor	počet	%
psychicky náročná práca občas	966	60,3
psychicky náročná práca trvale	425	26,5
biologické faktory	332	20,7
chemické faktory	322	20,1
fyzikálne faktory	258	16,1
fyzická záťaž	150	9,4

Psychicky náročnú prácu občas udávali najčastejšie respondenti 32-roční a mladší (76,9 %), Psychicky náročnú prácu trvale najčastejšie udávali respondenti 58 a 59-roční s vysokoškolským alebo základným vzdelaním (63,6 %).

Pokiaľ ide o športovú aktivitu, 49,3 % respondentov udáva prechádzky, 28,7 % rekreačný šport a 15,7 % nešportuje vôbec. Športová aktivita respondentov je štatisticky významne ovplyvňovaná pohlavím, vzdelaním a vekom ($p < 0,001$ pre všetky tri premenné). Ženy sa štatisticky významne menej venujú vrcholovému a rekreačnému športu v porovnaní s mužmi ($p < 0,001$). Čím sú respondenti vzdelanejší, tým je väčší podiel športujúcich rekreačne

a menší podiel nešportujúcich. Respondenti, ktorí sa venujú vrcholovému (medián veku 34) alebo rekreačnému športu (medián 46), sú štatisticky významne mladší ako respondenti, ktorí chodia na prechádzky (medián 51) alebo nešportujú (medián 52). Respondenti, ktorí sa venujú rekreačnému športu, majú štatisticky významne nižší BMI (medián 23,2) ako respondenti, ktorí chodia na prechádzky (medián 24,7) alebo nešportujú (medián 25,5). Frekvencia športovej aktivity je štatisticky významne ovplyvňovaná pohlavím, vzdelaním a vekom ($p < 0,001$ pre všetky tri premenné). Ženy venujú športovej aktivite štatisticky významne menej času ako muži. Čím sú respondenti mladší, tým viac času venujú športovej aktivite.

Obmedzenie v bežných aktivitách za posledných 6 mesiacov na základe zdravotných ťažkostí nesúvisí s pohlavím ani so vzdelaním, len s vekom. Respondenti, ktorí udávali obmedzenia, boli štatisticky významne starší ($p = 0,001$).

47,7 % respondentov si myslí, že niekedy zvládajú stres, 44,3 % udáva, že zvláda stres. Muži si štatisticky významne častejšie myslia, že vedia zvládať stres ($p = 0,004$). Vzdelanie neovplyvňuje odpoveď na otázku, či si respondent myslí, že vie zvládať stres, ale vek áno ($p = 0,031$). Osoby, ktoré si myslia, že vedia zvládať stres, sú štatisticky významne staršie ako osoby, ktoré uviedli, že niekedy zvládajú stres ($p = 0,039$).

57,1 % respondentov považuje svoje zamestnanie za stresujúce niekedy a 28,6 % za stresujúce. Pohlavie ($p = 0,003$) a vzdelanie ($p < 0,001$) štatisticky významne ovplyvňujú odpoveď na otázku, či respondenti považujú svoje zamestnanie za stresujúce, ale vek nie.

Ktoré z činností pomáhajú respondentom zbaviť sa stresu vidíme v tabuľke 3.

Tab. 3

Názov činnosti	počet	%
relax, dovolenka	993	62,1
rodina	830	51,9
manuálna činnosť	765	47,8
hudba	603	37,7
šport	502	31,4
správna životospráva	195	12,2
iné	101	6,3

Proti stresu mužom štatisticky významne častejšie ako ženám pomáha šport ($p = 0,001$). Ženám štatisticky významne častejšie ako mužom pomáha relax, dovolenka ($p = 0,024$),

rodina ($p = 0,001$) a hudba ($p = 0,024$). Vysokoškolsky vzdelaným štatisticky významne častejšie ako ostatným pomáha proti stresu šport ($p < 0,001$). So stúpajúcim vzdelaním štatisticky významne stúpa podiel tých, ktorým proti stresu pomáha hudba ($p = 0,003$) a manuálna činnosť ($p = 0,001$). Skupiny s rôznym vzdelaním sa štatisticky významne líšia v podiele tých, ktorým pomáha proti stresu relax, dovolenka ($p < 0,001$) a správna životospráva ($p < 0,001$). Respondenti, ktorí udávajú že im proti stresu pomáha šport ($p < 0,001$), relax, dovolenka ($p < 0,001$), správna životospráva ($p = 0,025$), rodina ($p < 0,001$), hudba ($p < 0,001$), sú štatisticky významne mladší ako respondent, ktorí neoznačili tieto položky. Respondenti, ktorým pomáha manuálna činnosť, sú štatisticky významne starší ako respondenti, ktorí neoznačili túto položku ($p = 0,028$).

V tabuľke 4 uvádzame príčiny stresu v zamestnaní podľa výskytu.

Tab. 4

Príčina stresu v zamestnaní	Počet	%
nedostatok času	772	48,3
neistota v zamestnaní	693	43,3
nedostatočná motivácia	512	32
nejednoznačnosť zadaných úloh	436	27,3
nedostatok informácií	430	26,9
konflikt úloh	337	21
prepracovanosť	329	20,5
organizovanie práce	327	20,4
postup v zamestnaní	113	7,1
iné	50	3,1

V práci sa ženy štatisticky významne častejšie ako muži sťažujú na nedostatok času ($p = 0,003$). Čím vzdelanejší respondenti, tým častejšie sa sťažujú na konflikt úloh ($p < 0,001$), nejednoznačnosť zadaných úloh ($p < 0,001$), nedostatok informácií ($p < 0,001$), nedostatok času ($p < 0,001$). Vzdelanie ovplyvňuje štatisticky významne aj podiel osôb s nedostatočnou motiváciou ($p < 0,001$). Respondenti, ktorí považujú za stresujúcu neistotu v zamestnaní ($p < 0,001$), nejednoznačnosť zadaných úloh ($p = 0,025$), nedostatok času ($p < 0,001$) a nedostatočnú motiváciu ($p < 0,001$), sú štatisticky významne mladší ako respondent, ktorí tieto položky nezaškrtili.

50,1 % respondentov si myslí, že človek dokáže svojím životným štýlom čiastočne ovplyvniť dĺžku života, 46,4 % je o tom presvedčených. Odpovede na otázku, či môže človek ovplyvniť dĺžku života životným štýlom, sú štatisticky významne ovplyvnené pohlavím ($p < 0,001$), vzdelaním ($p < 0,001$) aj vekom ($p = 0,009$). Až 63 % mužov s vyšším odborným alebo s vysokoškolským vzdelaním odpovedalo na túto otázku áno.

Za hlavnú príčinu, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť, považovali respondenti najčastejšie vlastnú pohodlnosť (34,4 %) a na druhom mieste nedostatok finančných prostriedkov (33,7 %). Odpovede na otázku: Čo považujete za hlavnú príčinu, ktorá Vám neumožňuje zdravšie žiť? štatisticky významne závisia od pohlavia ($p = 0,002$), od vzdelania ($p < 0,001$) aj od veku ($p < 0,001$). Muži najčastejšie udávali nedostatok financií (42,1 %) a vlastnú pohodlnosť (25,4 %) a ženy vlastnú pohodlnosť (35,8 %) a nedostatok finančných prostriedkov (32,4 %). Čím boli respondenti vzdelanejší, tým viac klesal podiel respondentov s nedostatkom finančných prostriedkov a stúpal podiel respondentov, ktorí udávali zaneprázdnenosť a vlastnú pohodlnosť. Zaneprázdnenosť udávali najmladší a iné a nedostatok finančných prostriedkov zase najstarší.

Celkovo svoj život hodnotí 79,9 % respondentov celkom dobre, 10,6 % nie celkom dobre, 8,3 % výborne a 1,3 % zle.. Odpovede na túto otázku sa líšili štatisticky významne v závislosti na pohlaví ($p = 0,003$), na vzdelaní ($p < 0,001$) aj na veku ($p < 0,001$).

Najvyšší podiel odpovedí výborne bol v skupine respondentov 31-ročných a mladších s vysokoškolským vzdelaním I. alebo II. stupňa.






























Diskusia

Pohybová inaktivita bude v nastávajúcich rokoch jednou z pálčivých tém pre jednotlivé krajiny, spoločenstvá, vlády, komunity a v neposlednej miere aj pre jednotlivca. Fyzická nečinnosť je úzko spätá so stúpajúcim rizikom nárastu chronických neprenosných ochorení. Výsledky na úrovni medzinárodnej, národnej i regionálnej sú alarmujúce.

Z výsledkov prieskumu Európskej komisie z roku 2013 „*Eurobarometer o športe a pohybovej aktivite*“ je zrejmé, že až 59% Európanov nikdy necvičí alebo sa venuje cvičeniu a šport len zriedka. Z tabuľky č 5 Eurobarometra na Slovensku necvičí, alebo len zriedka až 41% Slovákov (oproti 2009 nárast + 6 perc.bodov)².

Tabuľka 5

QD1 How often do you exercise or play sport?

	Regularly		With some regularity		Seldom		Never		Don't know	
	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009
 EU28	8%	-1	33%	+2	17%	-4	42%	+3	0%	=
 HU	15%	+10	23%	+5	18%	-6	44%	-9	0%	=
 EL	7%	+4	24%	+9	10%	-5	59%	-8	0%	=
 ES	15%	+3	31%	+4	10%	-9	44%	+2	0%	=
 NL	8%	+3	50%	-1	13%	-3	29%	+1	0%	=
 SI	15%	+2	36%	-3	27%	+1	22%	=	0%	=
 LT	15%	+1	22%	=	17%	-3	46%	+2	0%	=
 SK	6%	+1	28%	+3	25%	-10	41%	+6	0%	=
 CZ	5%	=	31%	+8	29%	-6	35%	-2	0%	=
 EE	7%	=	32%	+5	24%	-1	36%	-5	1%	+1
 IT	3%	=	27%	+1	10%	-6	60%	+5	0%	=
 LU	12%	=	42%	+3	17%	=	29%	-3	0%	=
 AT	5%	=	40%	+7	28%	-5	27%	-2	0%	=
 BG	2%	-1	9%	-1	9%	-19	78%	+20	2%	+1
 DK	14%	-1	54%	+5	18%	=	14%	-4	0%	=
 PL	5%	-1	23%	+4	18%	-6	52%	+3	2%	=
 PT	8%	-1	20%	-4	8%	-3	64%	+9	0%	-1
 DE	7%	-2	41%	+1	23%	+3	29%	-2	0%	=
 LV	6%	-2	25%	+6	30%	+1	39%	-5	0%	=
 RO	6%	-2	15%	+2	18%	-10	60%	+11	1%	-1
 FI	13%	-4	53%	-2	19%	-2	15%	+8	0%	=
 UK	10%	-4	36%	+4	19%	-3	35%	+3	0%	=
 FR	8%	-5	35%	=	15%	-3	42%	+8	0%	=
 CY	11%	-5	25%	=	10%	-3	54%	+8	0%	=
 BE	10%	-6	37%	+3	22%	=	31%	+3	0%	=
 IE	16%	-7	36%	+1	14%	-1	34%	+8	0%	-1
 SE	15%	-7	55%	+5	21%	-1	9%	+3	0%	=
 MT	5%	-12	14%	-17	6%	-8	75%	+37	0%	=
 HR	9%	*	26%	*	36%	*	29%	*	0%	*

Zdroj: Eurobarometer o športe a pohybovej aktivite, 2013

V porovnaní s národným prieskumom EHIS 2014 (európske zisťovanie o zdraví) sa počas týždňa až 66,3 % slovenskej populácie (tab.6) nikdy ani 10 minút nepretržite nevenuje športu¹. (V našom prieskume 15,7 % a 49,3 % udáva prechádzky.)

Tabuľka 6

v %

Počet dní v bežnom týždni, počas ktorých sa respondent minimálne 10 minút nepretržite venuje športu, fitnes alebo vykonáva rekreačné (voľnočasové fyzické aktivity, ktoré spôsobujú aspoň malé zrýchlenie dychu alebo srdcovej činnosti)									
Kategórie	Spolu	Pohlavie		Vekové skupiny					
		Muži	Ženy	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
<i>Počet dní v týždni:</i>									
Nikdy nevykonáva takéto fyzické aktivity	66,3	62,7	69,8	35,3	56,5	62,2	72,3	79,9	90,2
1 až 3 dni v týždni	23,5	25,5	21,5	46,1	30,9	27,9	18,6	13,5	4,4
4 až 6 dni v týždni	6,3	7,3	5,3	12,4	8,4	6,6	5,7	3,5	1,8
denne	3,9	4,5	3,4	6,2	4,2	3,3	3,4	3,1	3,6
Spolu	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Zdroj: Štatistický úrad Slovenskej republiky

Taktiež môžeme konštatovať, že výsledky o úrovni pohybovej aktivity zamestnancov úradov verejného zdravotníctva sú porovnateľné s národným prieskumom EHIS 2014, kde taktiež so stúpajúcim vekom stúpa percento nešportujúcich, najmä nešportujúcich žien. Nesmieme zabúdať, že v značnej miere sa pod nízku úroveň pohybovej aktivity podpisuje aj psychická záťaž v zamestnaní, stres a v neposlednej miere aj vlastná ľahostajnosť. Aj napriek tomu, že až 79 % respondentov hodnotí svoj život ako celkom dobrý.

Záver

Ženy venujú športovej aktivite menej času ako muži, nielen bežne v živote, ale aj pri zvládání stresu. Ženám pri odbúravaní stresu pomáha viac ako mužom relax, dovolenka, rodina a hudba. Čím sú respondenti mladší, tým viac času venujú športovej aktivite. Medzi hlavné odporúčania opatrení pre vyšší záujem o pohybovú a športovú aktivitu patrí predovšetkým orientácia na ženy, starších ľudí a ľudí s nižším vzdelaním.

Na základe usmernení Európskej únie o pohybovej aktivite z roku 2008 a v roku 2015 prijatej Stratégie pohybovej aktivity pre WHO európsky región Úrad verejného zdravotníctva pripravuje Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017-2020.

Literatúra

1. EHIS 2014, výberové zisťovanie o zdraví, ŠÚ SR
2. Eurobarometer o športe a pohybovej aktivite, 2013, dostupné na internete: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf
3. EUROPA 2020, Stratégia EÚ, dostupné na internete: http://ec.europa.eu/europe2020/index_sk.htm
4. NPPZ, Aktualizovaný národný program podpory zdravia, Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, 2014, dostupné na internete: http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=109&Itemid=34
5. WHO physical activity, dostupné na internete <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/physical-activity>

Kontaktné údaje:

Mgr. Mária Patoprstá

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky

Trnavská 166/52

82102 Bratislava

Tel.: 00421 2 49 28 42 43

Fax: 00421 2 44 37 26 41

e-mail: maria.patoprsta@uvzsr.sk

Recenzované: 6.6.2016

Prijaté do tlače: 13.9.2016