

Analiza zależności pomiędzy aktywnością fizyczną, jakością snu oraz ilością godzin pracy wśród przedstawicieli zawodów medycznych.

Bartosz Zieliński, Anna Lipert, Dariusz Timler, Paweł Rasmus

Wstęp

Przedstawiciele zawodów medycznych w Polsce, w tym pracownicy SOR stanowią bardzo ciekawą grupę respondentów. Przebadano wpływ pracy na życie osobiste personelu medycznego, ich samopoczucie i zdrowie.

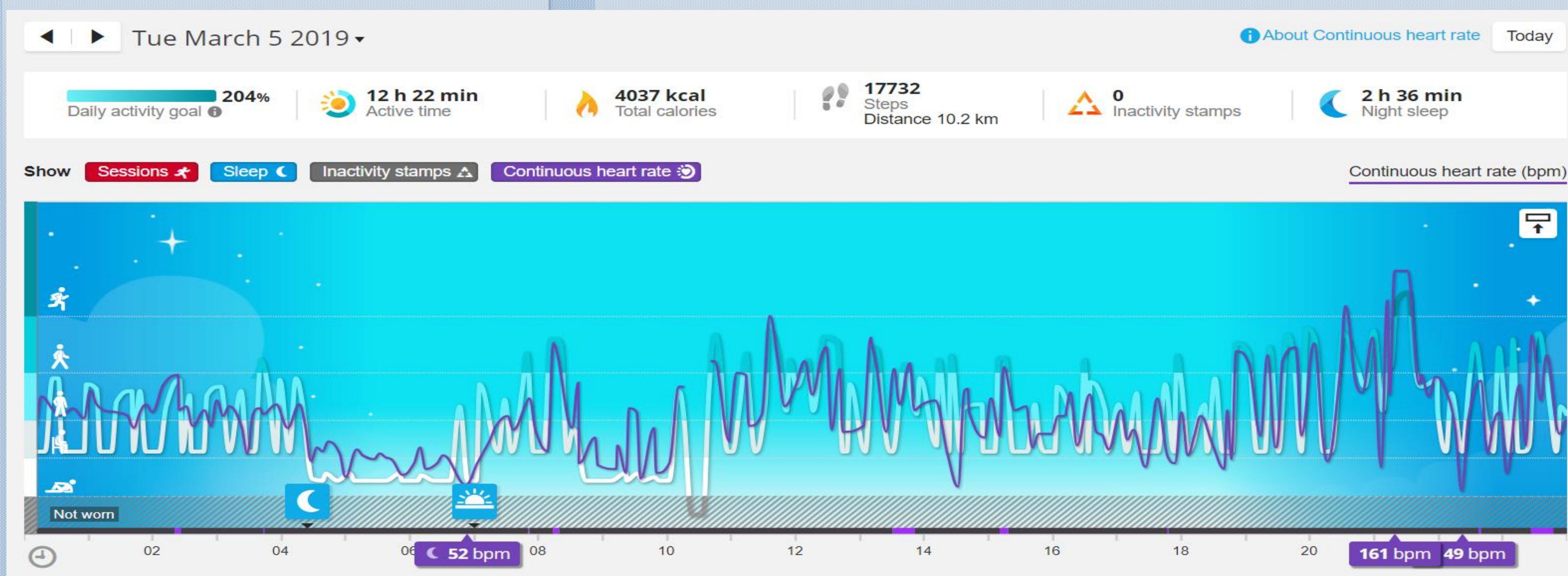
Cel Pracy

1. Ocena poziomu aktywności fizycznej w zależności od płci i wieku badanych osób
2. Ocena jakości snu w zależności od płci i wieku badanych osób
3. Ocena związku aktywności fizycznej z jakością snu w zależności od płci i wieku badanych osób
4. Ocena związku liczby godzin pracy z aktywnością fizyczną i jakością snu w zależności od badanych osób

Materiał i Metody

Do przeprowadzenia badań wykorzystano opaski sportowe smartwatch z funkcją całodobowego pomiaru tętna z nadgarstka, monitorowania aktywności fizycznej na 5 poziomach intensywności oraz pomiar czasu i jakości snu.

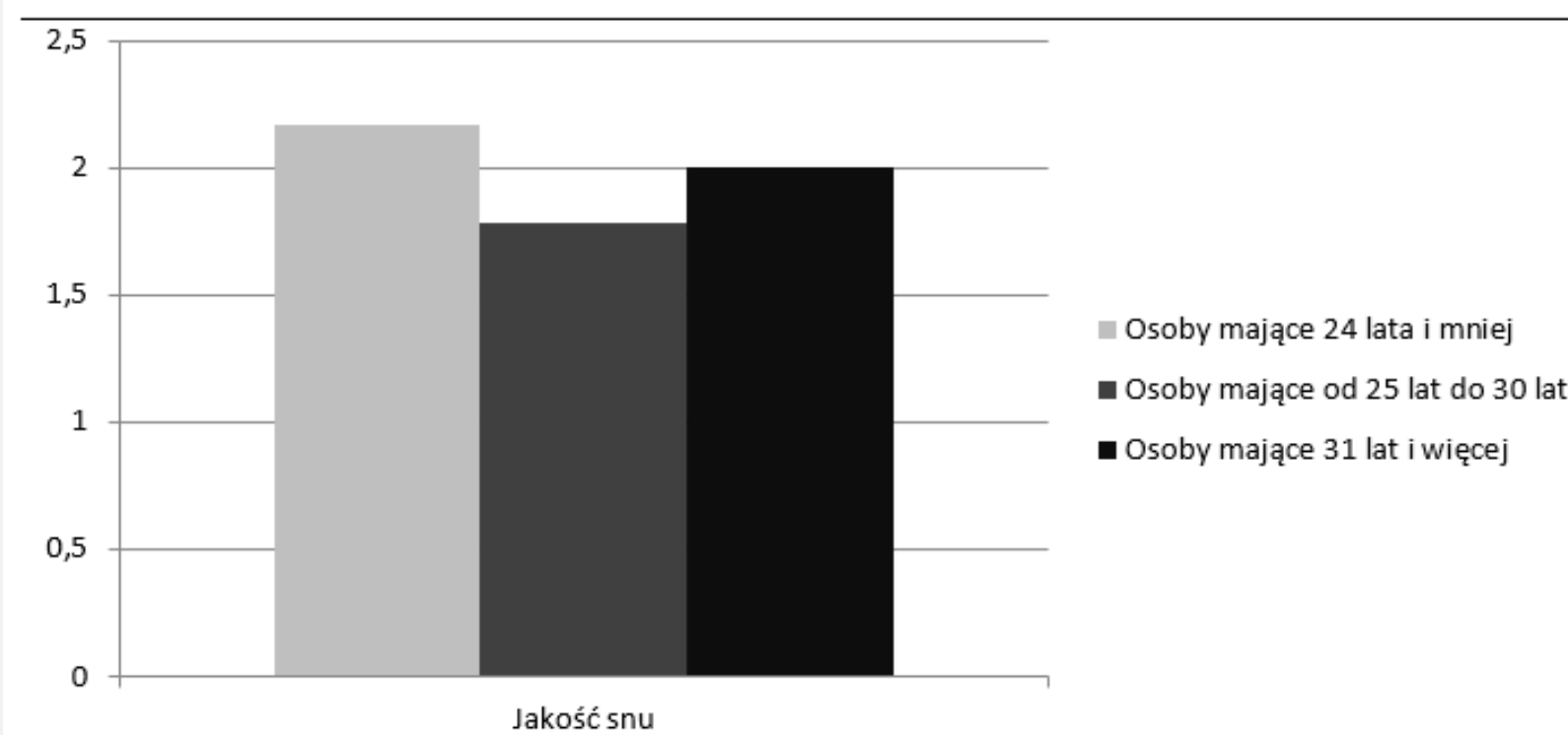
Zegarki udostępniono na okres 72 godzin, losowo wybranym pracownikom Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, zróżnicowanym pod względem profesji, stażu pracy, wieku, płci oraz godzin czasu pracy, którzy w okresie badania musieli odbyć chociaż 1 dyżur nocny.



Wyniki

Średnie, odchylenia standardowe i istotność różnic w zakresie jakości snu w zależności od posiadanego wieku

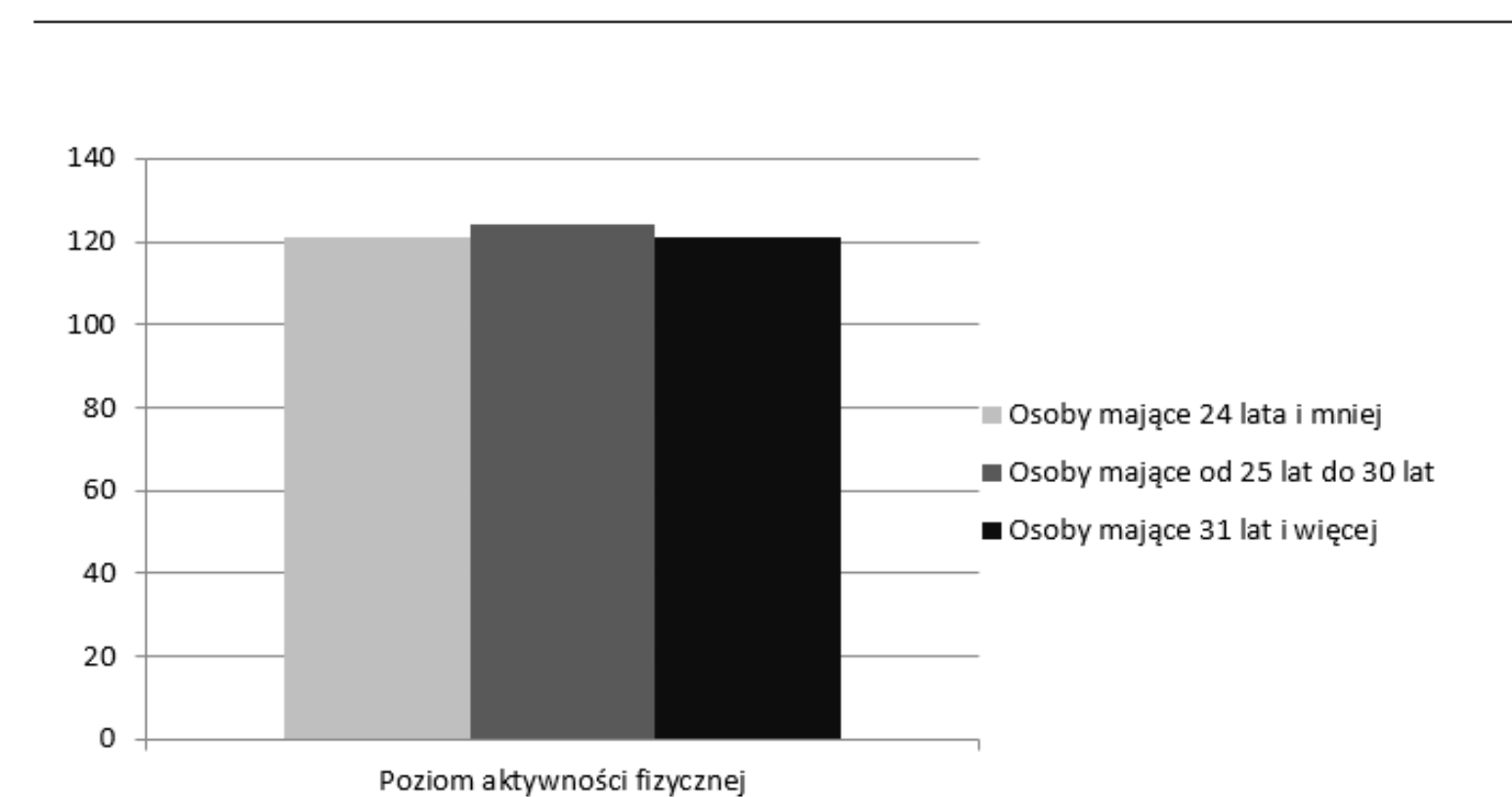
	Osoby mające 24 lata i mniej (n = 8)		Osoby mające od 25 lat do 30 lat (n = 8)		Osoby mające 31 lat i więcej (n = 7)		F	p	η^2
	M	SD	M	SD	M	SD			
Jakość snu	2,17	0,71	1,78	0,76	2,00	0,28	0,78	0,47	0,07



Średnie wyniki w zakresie jakości snu w zależności od wieku.

Średnie, odchylenia standardowe i istotność różnic w zakresie poziomu aktywności fizycznej w zależności od posiadanego wieku

	Osoby mające 24 lata i mniej (n = 9)		Osoby mające od 25 lat do 30 lat (n = 9)		Osoby mające 31 lat i więcej (n = 9)		F	p	η^2
	M	SD	M	SD	M	SD			
Poziom aktywności fizycznej	120,9	24,69	124,2	31,82	121,0	22,7	0,045	0,95	0,01



Wnioski

✓ Obciążenie fizyczne osób zatrudnionych w ochronie zdrowia wielokrotnie przekracza zalecane dla określonej płci, wieku, wzrostu oraz wagi, normy dziennej aktywności fizycznej

✓ Wyniki wskazują na duże niedobory w kwestii snu. Odbyte pomiary sugerują wielokrotnie całkowity brak snu oraz jego bardzo złą jakość.