

Garīga sēdoša darba veicēju darba spēju un to ietekmējošo faktoru novērtējums



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Rīgas Stradiņa universitātes
Sabiedrības veselības fakultātes studente

Dita Cellere

Tēmas aktualitāte

- Ilgstošs sēdošs darbs cilvēka ķermeni pakļauj statiskai slodzei, kas nozīmē, ka muskuļiem visu laiku jāatrodas sasprindzinātā stāvoklī.¹
- Mūsdienu darba vietās cilvēki vairāk nekā pusi darba dienas pavada sēdus stāvoklī, daudzās vietās – visu darba dienu.²
- Mazkustīgs dzīvesveids un ilgstoša sēdēšana mūsdienās ir kļuvusi par neatkarīgu riska faktoru daudzām veselības problēmām - veicina pārmērīgu ķermeņa masas pieaugumu, sirds un asinsvadu, endokrīnās sistēmas slimību attīstību.³

1. Latvijas Republikas Labklājības ministrijas Darba departaments un Valsts darba inspekcija. *Darbs ar datoru*. 2008.

2. Pronk N.P., Katz A.S., Lowry M., Payfer J.R. Reducing Occupational Sitting Time and Improving Worker Health: The Take-a-Stand Project, 2011. *Preventing Chronic Disease*. 2012.

3. Chau JY., Van der Ploeg HP., Merom D., Chey T., Bauman AE. Cross-sectional associations between occupational and leisure-time sitting, physical activity and obesity in working adults. *Preventive Medicine*. 2012. 54: 195–200 p.

Pētījuma datu avoti un metodes

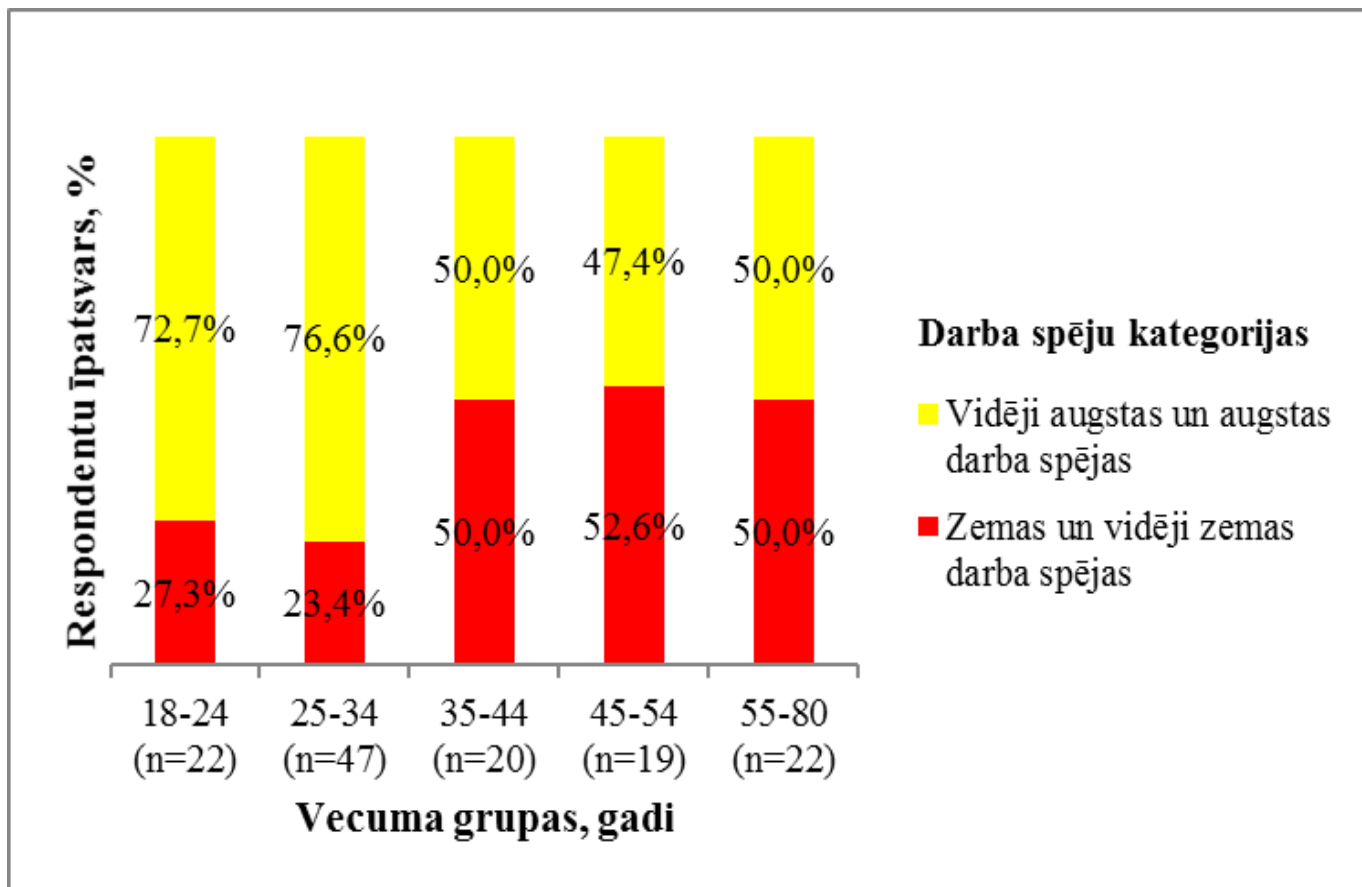
Dati iegūti no 2016. gadā veiktās aptaujas, kurā piedalījās 130 respondenti no 7 dažādiem Rīgas uzņēmumiem.

Atkarīgā pētāmā pazīme – darbinieku darba spēju novērtējums.

Neatkarīgās mainīgās grupas: dzimums, vecums, fizisko aktivitāšu esamība un biežums, nosēdēto stundu ilgums (darbā, transportā, mājās), ķermeņa masas indekss un sāpes.

Rezultāti un secinājumi

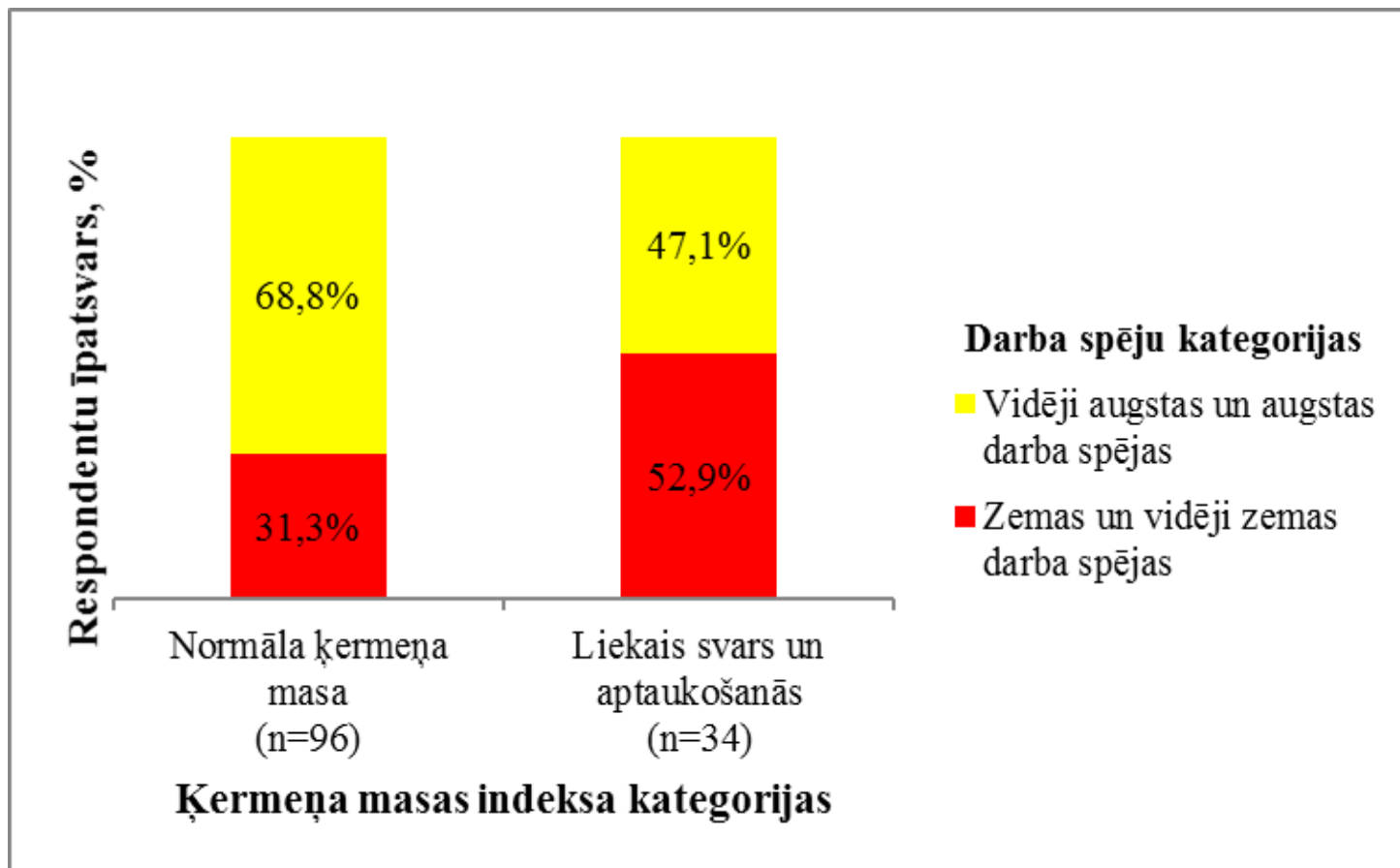
Darba spēju novērtējuma atšķirības vecuma grupās



$p < 0,05$

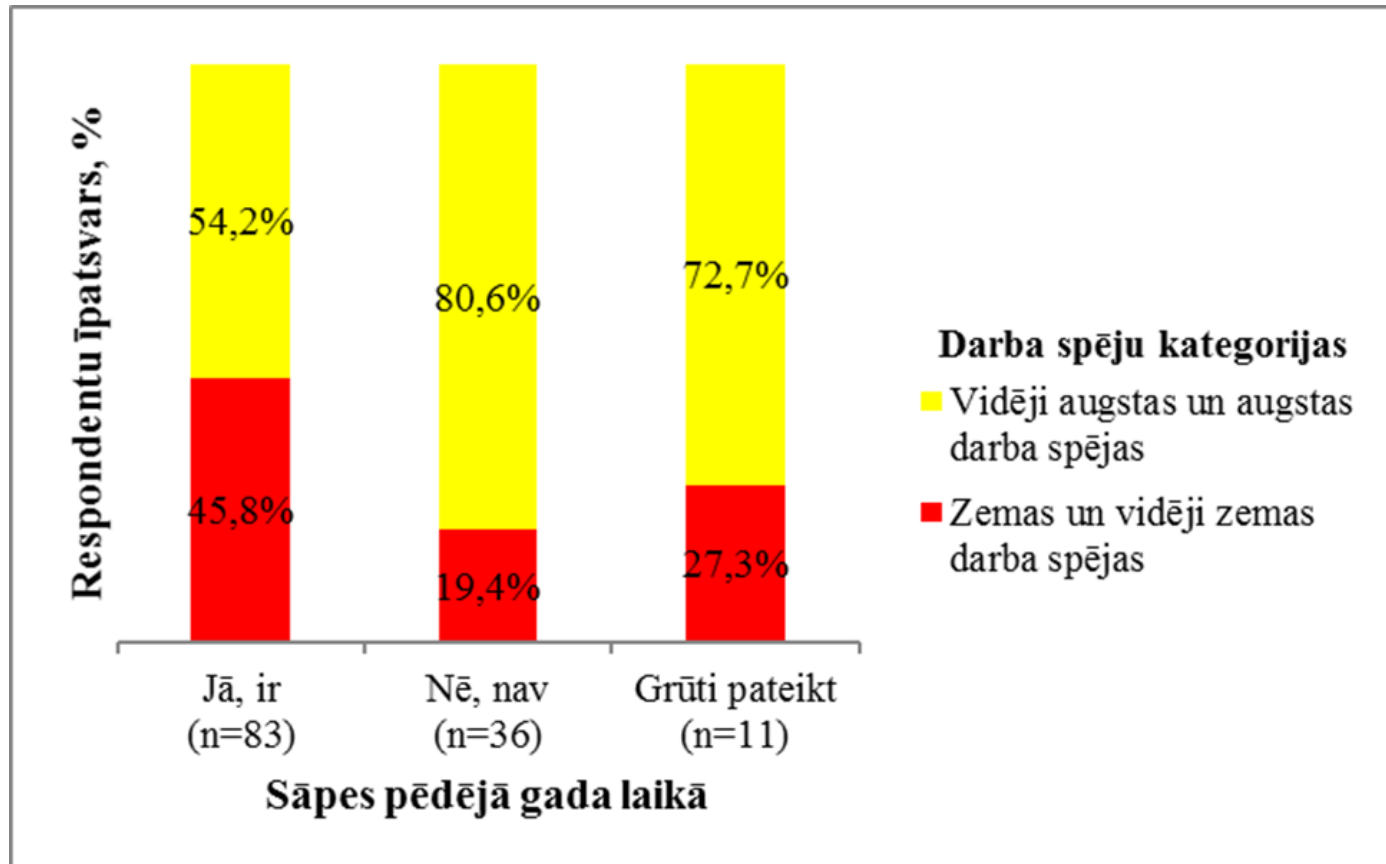
Savas darba spējas kā vidēji augstas un augstas biežāk vērtē respondenti, kuri ir gados jaunāki, salīdzinot ar gados vecākiem respondentiem.

Darba spēju novērtējuma atšķirības ķermeņa masas indeksa kategorijās



Respondenti ar lieko svaru un aptaukošanos savas darba spējas vērtē daudz zemāk, nekā respondenti ar normālu ķermeņa masu.

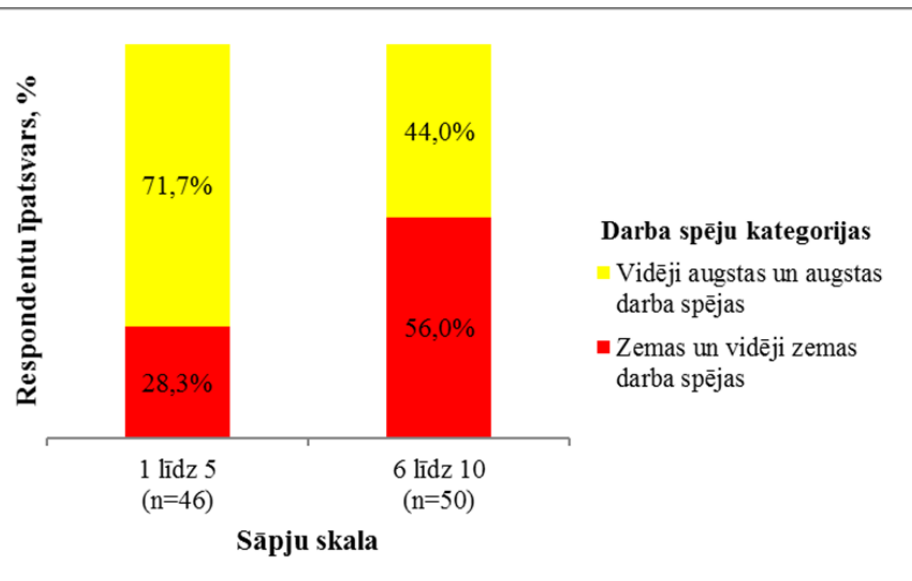
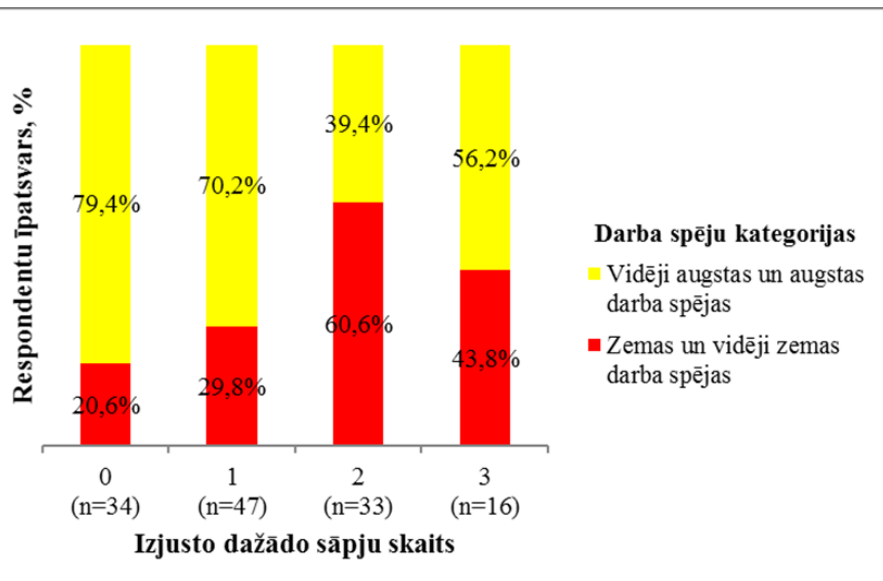
Darba spēju novērtējuma atšķirības pēc sāpju esamības vai neesamības pēdējā gada laikā



Respondenti, kuri pēdējā gada laikā izjutuši sāpes, gandrīz puse savas darba spējas vērtē kā vidēji zemas un zemas, turklāt biežāk izjustās sāpes ir muguras lejasdaļā un galvassāpes.

Darba spēju novērtējuma atšķirības pēc izjusto dažādo sāpju skaita

Darba spēju novērtējuma atšķirības pēc izjusto sāpju stipruma

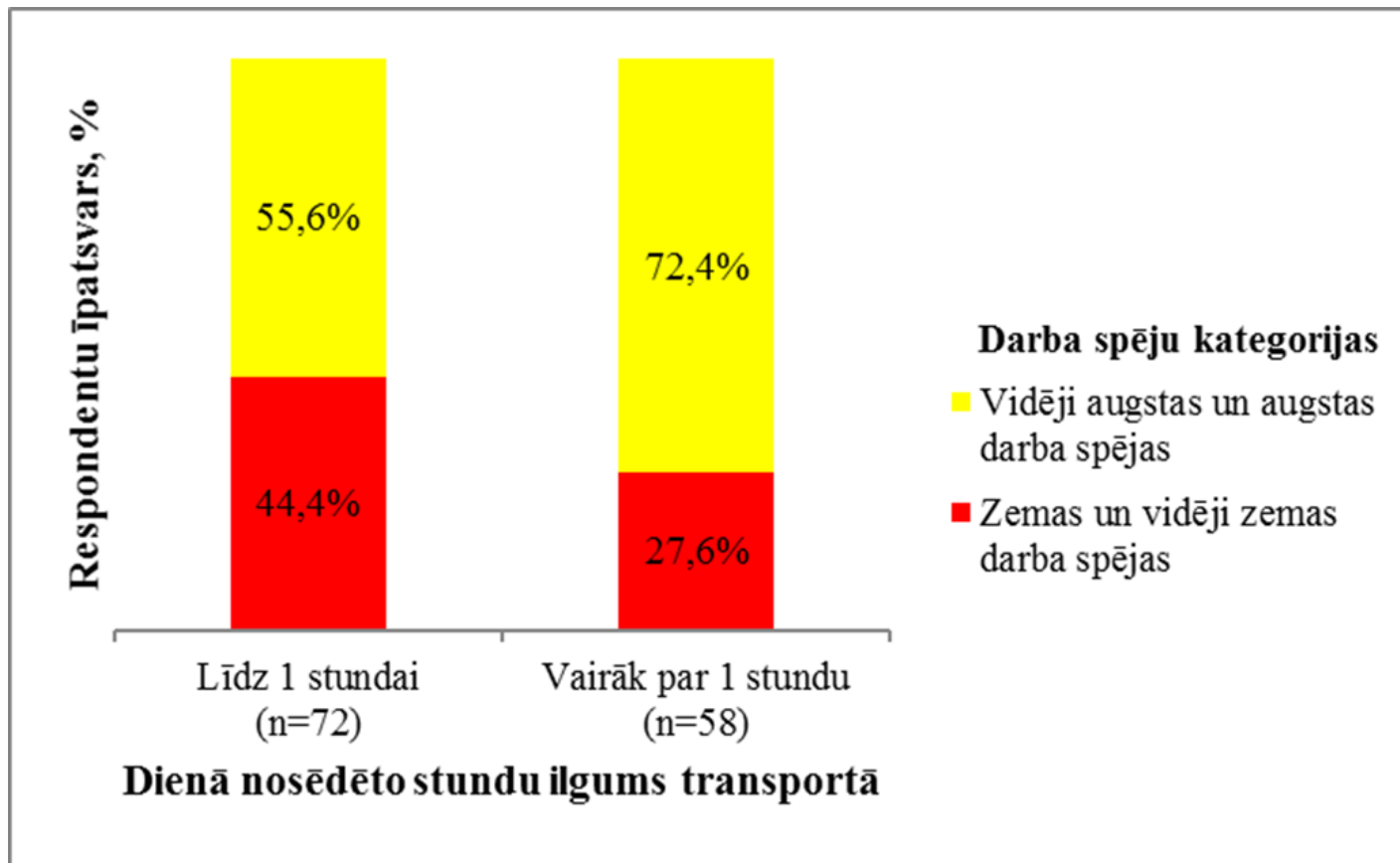


$p < 0,05$

$p < 0,05$

Palielinoties izjusto dažādo sāpju skaitam, darba spējas strauji samazinās – respondenti, kuri pēdējā gada laikā izjutuši 2 vai 3 dažādas sāpes, lielākā daļa savas darba spējas vērtē kā vidēji zemas un zemas. Arī sāpju stiprums ietekmē darba spējas – jo stiprākas sāpes, jo zemākas darba spējas.

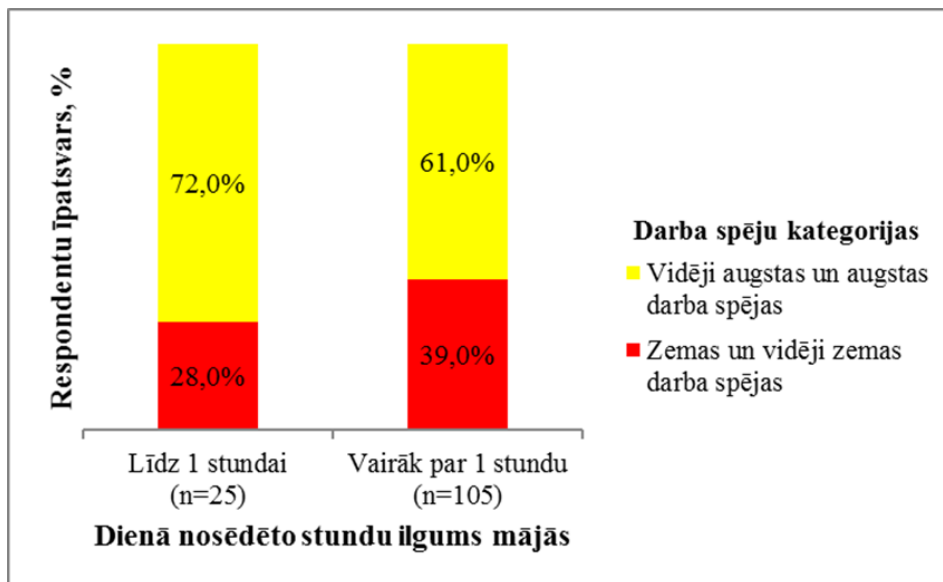
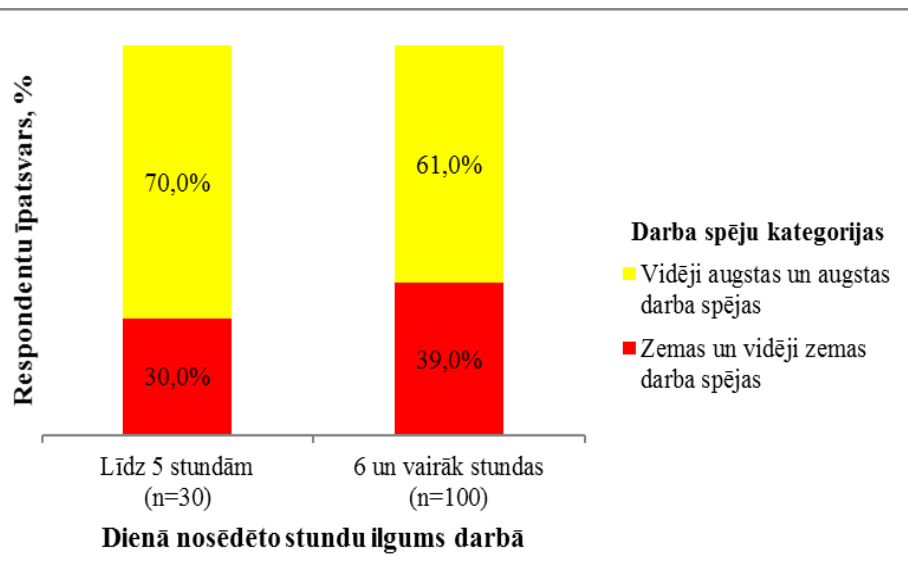
Darba spēju novērtējuma atšķirības pēc dienā nosēdēto stundu ilguma transportā



Respondenti, kuri dienā transportā pavada vairāk par 1 stundu, savas darba spējas vērtē augstāk, nekā respondenti, kuri dienā transportā pavada līdz 1 stundai.

Darba spēju novērtējuma atšķirības pēc dienā nosēdēto stundu ilguma darbā

Darba spēju novērtējuma atšķirības pēc dienā nosēdēto stundu ilguma mājās

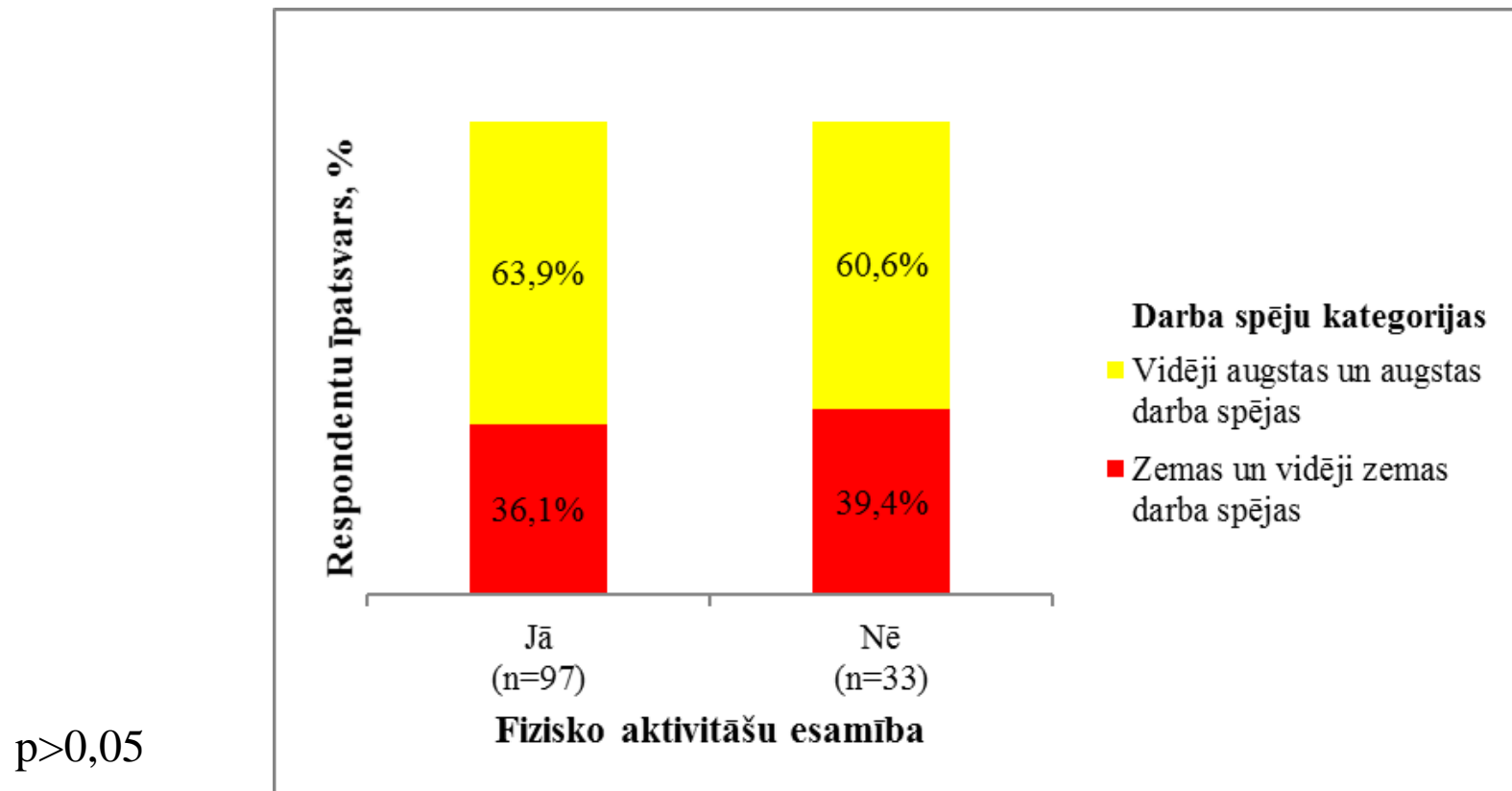


$p > 0,05$

$p > 0,05$

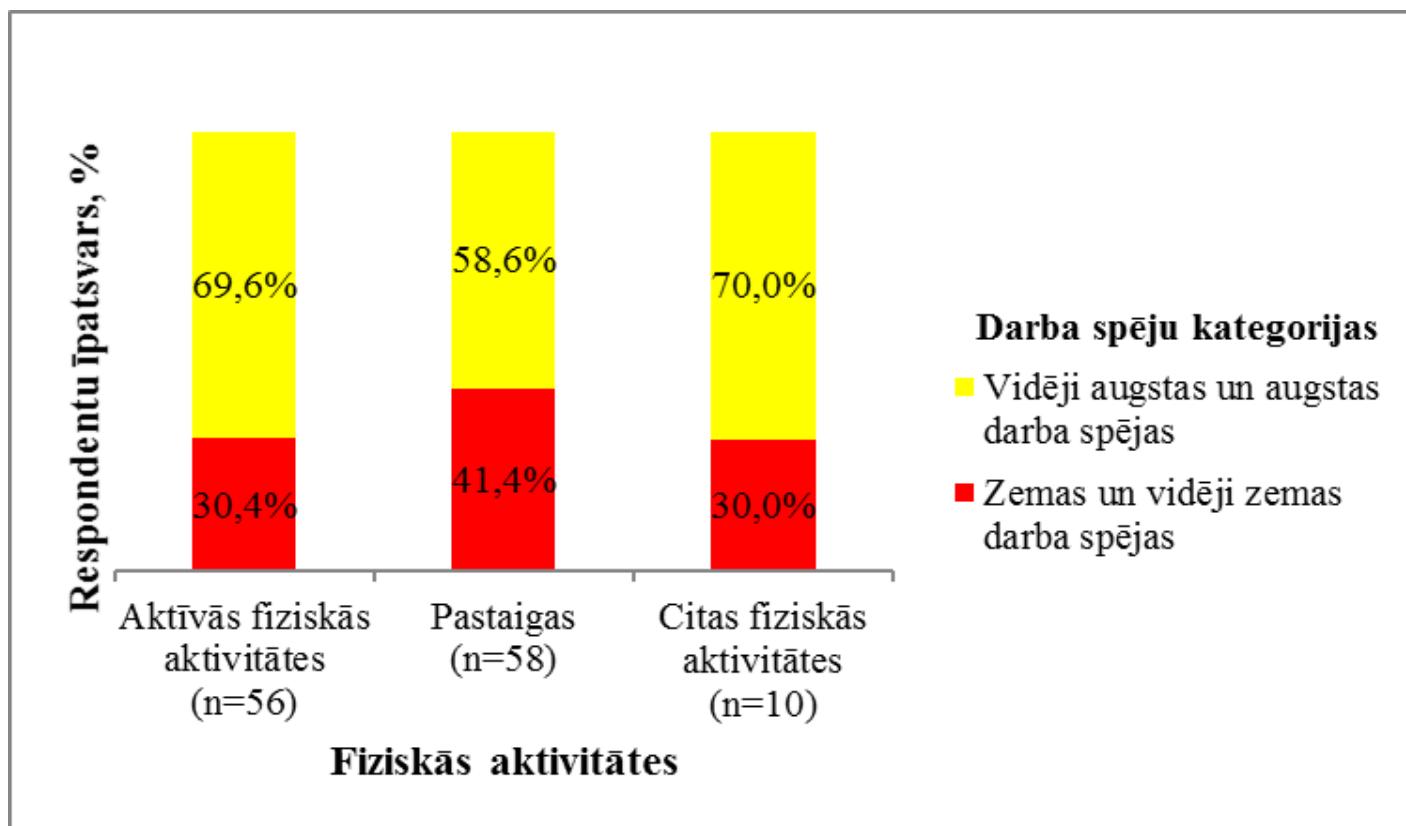
Nosēdēto stundu ilgums darbā un mājās būtiski neietekmē respondentu darba spējas.

Darba spēju novērtējuma atšķirības pie fizisko aktivitāšu esamības vai neesamības



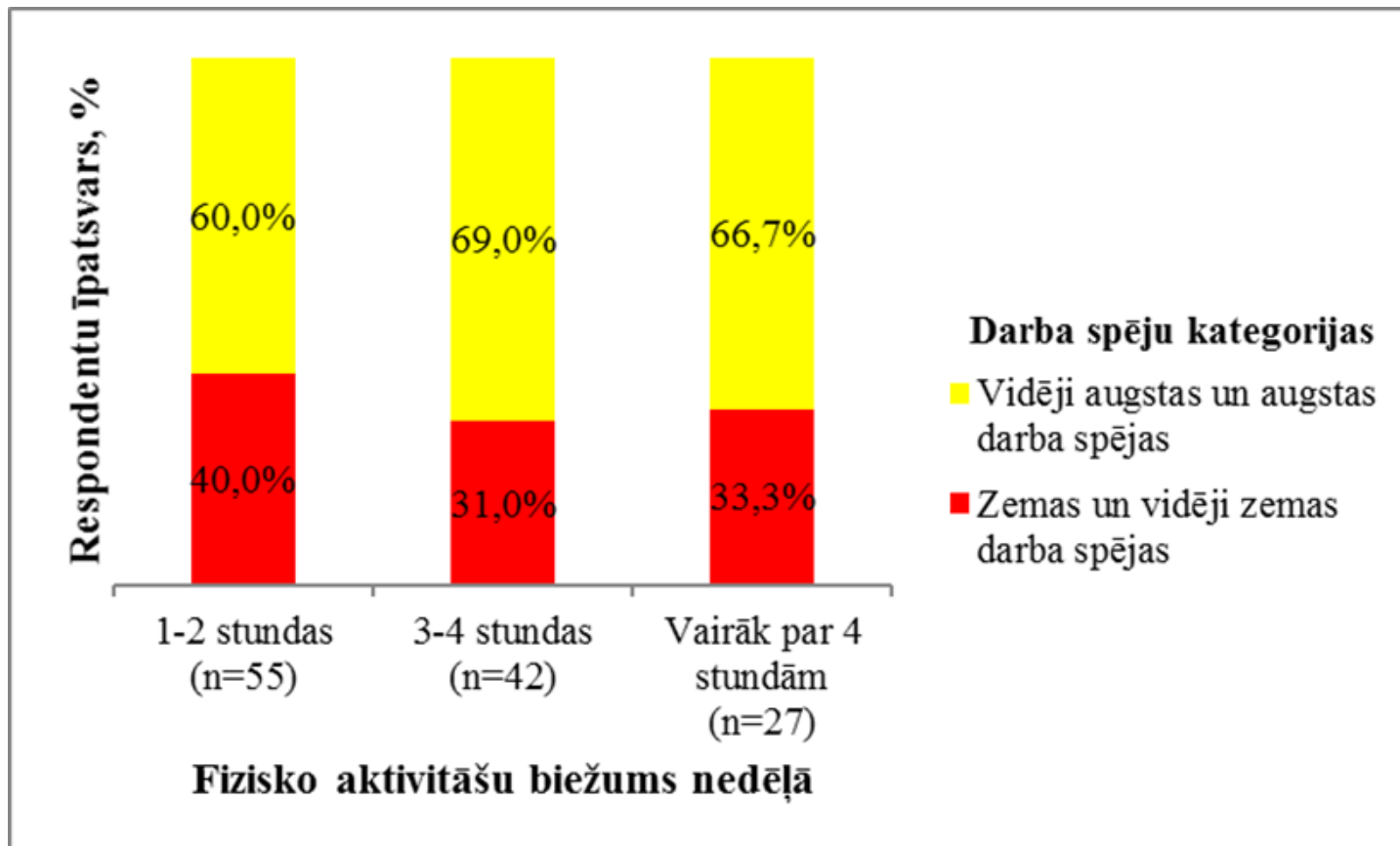
Respondenti, kuri ārpus darba velta laiku fiziskajām aktivitātēm, nedaudz biežāk savas darba spējas vērtē kā vidēji augstas un augstas, nekā respondenti, kuri ārpus darba nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm.

Darba spēju novērtējuma atšķirības pēc fizisko aktivitāšu veida



Savas darba spējas kā vidēji augstas un augstas vērtē nedaudz augstāk tie, kuri nodarbojas ar aktīvajām fiziskajām aktivitātēm un cita veida fiziskajām aktivitātēm, nekā tie, kuri fizisko aktivitāšu vietā veic tikai pastaigas.

Darba spēju novērtējuma atšķirības pēc fizisko aktivitāšu biežuma nedēļā



Jo ilgāks laiks nedēļā tiek veltīts fiziskajām aktivitātēm, jo augstāk tiek novērtētas darba spējas.

Paldies par uzmanību!