

УДК 611.7:614.2

## Анализ двигательной активности медицинского персонала по результатам анкетирования

М.А. Сырцова, Т.В. Соломай\*

**Резюме.** Проведено определение двигательной активности медицинского персонала методом анкетирования. Установлено, что характер и интенсивность двигательной активности опрошенного медицинского персонала зависели как от возраста опрашиваемых, так и от уровня образования. Наиболее оптимальный режим двигательной активности был отмечен у среднего медицинского персонала, а также у лиц в возрасте 20–29 лет.  
**Ключевые слова:** двигательная активность, медицинский персонал, здоровый образ жизни.

### THE ANALYSIS OF MOTOR ACTIVITY OF THE MEDICAL PERSONNEL BY RESULTS OF QUESTIONING

M.A. Syrtzova, T.V. Solomay

**Summary.** It was made the estimation of motor performance of medical staff by questionnaire survey method and fixed, that the character and intensity of questioned medical personnel motor performance were dependent on the age of the respondents and on the level of education. The most optimal regime of motor activity was fixed among paramedical personnel and also in persons aged 20–29 years.  
**Key words:** motor performance, medical staff, healthy lifestyle.

Благодаря научно-техническому прогрессу, в течение короткого исторического периода (60–80 лет) доля тяжелого физического труда в деятельности человека сократилась в 150–200 раз, что привело к нарушению естественной природы человеческого организма и запустило в действие цепную реакцию гиподинамического синдрома. Эта и ряд других причин заставили современное общество актуализировать проблему здорового образа жизни. Одна из основных ролей в профилактике здоровья населения легла на плечи медицинских работников, двигательная активность которых существенно не отличается от таковой остального работающего населения.

**Целью работы** явилась характеристика двигательной активности медицин-

ского персонала по заранее разработанным критериям.

#### МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Определение двигательной активности проводилось методом анкетирования. С учетом возраста и категории медицинского персонала (врачи, средний и младший медперсонал) анализировалась двигательная активность как во время профессиональной деятельности, так и вне ее.

Всего в анкетировании приняло участие 109 сотрудников лечебно-профилактических организаций, в том числе 47 (43,2%), имеющих высшее медицинское образование. На долю среднего медицинского персонала среди опрошенных пришлось 37,6% (41 чел.), младшего – 19,2% (21 чел.).

\* ГБОУ ВПО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» Минздрава России, Санкт-Петербург, Пискаревский пр., д. 47; e-mail: syrma@mail.ru. Межрегиональное управление № 1 ФМБА России.

Таблица 1

## Распределение лиц, участвующих в опросе в зависимости от возраста

Возрастная группа	Число лиц (абс.)	Удельный вес (%)
20–29 лет	19	17,4
30–39 лет	26	23,9
40–49 лет	25	22,9
50–59 лет	24	22,0
60 лет и старше	15	13,8
ИТОГО	109	100

Возрастная структура участников опроса представлена в табл. 1. Среди опрошенных 93 женщины (85,3%) и 16 мужчин (14,7%).

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ**

Анализ представленных анкет показал, что свою профессиональную деятельность как преимущественно сидячую работу охарактеризовали 21,1% (23 чел.) опрошенных. Все они имеют высшее медицинское образование. Большая часть респондентов (59,6%, 65 чел.) оценили физическую нагрузку во время работы как умеренную (работа стоя более 50% рабочего времени, ходьба внутри помещения). В группу лиц с умеренной профессиональной физической нагрузкой вошли как лица со средним медицинским образованием (100% опрошенных лиц со средним медицинским образованием – 41 чел.), так и врачи (51% опрошенных врачей – 24 чел.). Работу, связанную с перемещением тяжестей и иными активными физическими действиями в течение 50% и более рабочего времени, выполняют 19,3% опрошенных (21 чел.). Эта группа представлена младшим медицинским персоналом.

Из 109 опрошенных ежедневно делают зарядку 70 чел. (64,2%), причем продолжительность выполняемых упражнений у разных лиц варьирует от 5 до 60 мин в день. В течение 5–10 мин в день занимаются зарядкой 44% опрошенных (48 чел.). Выполняют упражнения более 10 мин, но менее получаса в день 19,3%

(21 чел.), а более 30 мин, но менее 1 ч – 10,1% (11 чел.). Необходимо отметить, что ежедневную зарядку делают 70,2% врачей (33 из 47), 95,1% среднего (39 из 41) и 33,3% (7 из 21) младшего медицинского персонала.

Посещают спортивные тренировки (продолжительность одной тренировки более 45 мин) 42,2% (46 чел.), в том числе 1–2 раза в неделю – 37,6% опрошенных (41 чел.), 3 и более раз в неделю – 4,6% (5 чел.). Из числа врачей 46,8% (22 чел.) регулярно занимаются спортом, среднего медицинского персонала – 58,5% (24 чел.). Ни один человек из числа младшего медперсонала при опросе не указал на посещение спортивных тренировок.

Помимо профессиональной физической нагрузки, занятий спортом и зарядкой, была проведена оценка продолжительности и кратности иных физических нагрузок во вне рабочее время. Так, продолжительность ходьбы на открытом воздухе у 18,3% опрошенных (20 чел.) составляет менее 30 мин в день, у 22,9% (25 чел.) – 30–60 мин в день, у 21,1% (23 чел.) – более часа, но менее двух часов. Еще 37,7% респондентов (43 чел.) отметили, что пешие прогулки занимают у них более двух часов ежедневно. Продолжительность пешей ходьбы более 30 мин в день отмечена у 80,9% (38 чел.) врачей, 95,1% (39 чел.) среднего и 76,2% (16 чел.) младшего медицинского персонала.

Иные физические нагрузки при работе дома, на даче и т.п. учитывались в том случае, если их продолжительность

Таблица 2

**Характеристика различных видов физической нагрузки  
у медицинского персонала**

	<b>Вид и характер физической нагрузки</b>	<b>Врачи, %</b>	<b>Средний медперсонал, %</b>	<b>Младший медперсонал, %</b>	<b>Всего, %</b>
Профессиональная деятельность	преимущественно сидячая работа	49	0	0	21,1
	работа с умеренной физической нагрузкой	51	100	0	59,6
	работа с повышенной физической нагрузкой	0	0	100	19,3
Спорт и физическая культура	зарядка	70,2	95,1	33,3	64,2
	спортивные тренировки	46,8	58,5	0	42,2
Иная физическая нагрузка во внерабочее время	пешая ходьба более 30 мин в день	80,9	95,1	76,2	81,7
	физическая нагрузка дома, на даче и т.п.	85,1	90,2	95,2	88,9
<b>ИТОГО</b>		<b>47 (100%)</b>	<b>41 (100%)</b>	<b>21 (100%)</b>	<b>109 (100%)</b>

Таблица 3

**Характеристика различных видов физической нагрузки  
у медицинского персонала в зависимости от возраста**

	<b>Вид и характер физической нагрузки</b>	<b>20–29 лет</b>	<b>30–39 лет</b>	<b>40–49 лет</b>	<b>50–59 лет</b>	<b>60 лет и старше</b>	<b>Всего, чел.</b>
Профессиональная деятельность	преимущественно сидячая работа	2	2	6	7	6	23
	работа с умеренной физической нагрузкой	12	16	15	15	7	65
	работа с повышенной физической нагрузкой	6	6	5	3	1	21
<b>ИТОГО лиц в данной возрастной группе</b>		<b>19</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>109</b>
Спорт и физическая культура	зарядка	13 (68,4%)	17 (65,4%)	16 (64%)	15 (62,5%)	9 (60%)	70
	спортивные тренировки	18 (94,7%)	11 (42,3%)	9 (36%)	4 (16,7%)	4 (26,7%)	46
Иная физическая нагрузка во внерабочее время	пешая ходьба более 30 мин в день	17 (89,5%)	19 (73,1%)	18 (72%)	13 (54,2%)	12 (80%)	91
	физическая нагрузка дома, на даче и т.п.	18 (94,7%)	23 (88,5%)	23 (92%)	24 (100%)	9 (60%)	97

составляла более 45 мин. На наличие такого рода физических нагрузок указали 88,9% (97 чел.) респондентов, в том числе с кратностью 1–2 раза в неделю – 55,9% (61 чел.), 3 и более раз в неделю – 33% (36 чел.).

Необходимо отметить, что опрос проводился в сентябре–октябре – в

период активных сельскохозяйственных работ.

Чаще других (95,2% – 20 чел.) на данный вид физических нагрузок указывали лица из числа младшего медицинского персонала, несколько реже (90,2% – 37 чел.) – среднего медицинского персонала. Из числа врачей 85,1%

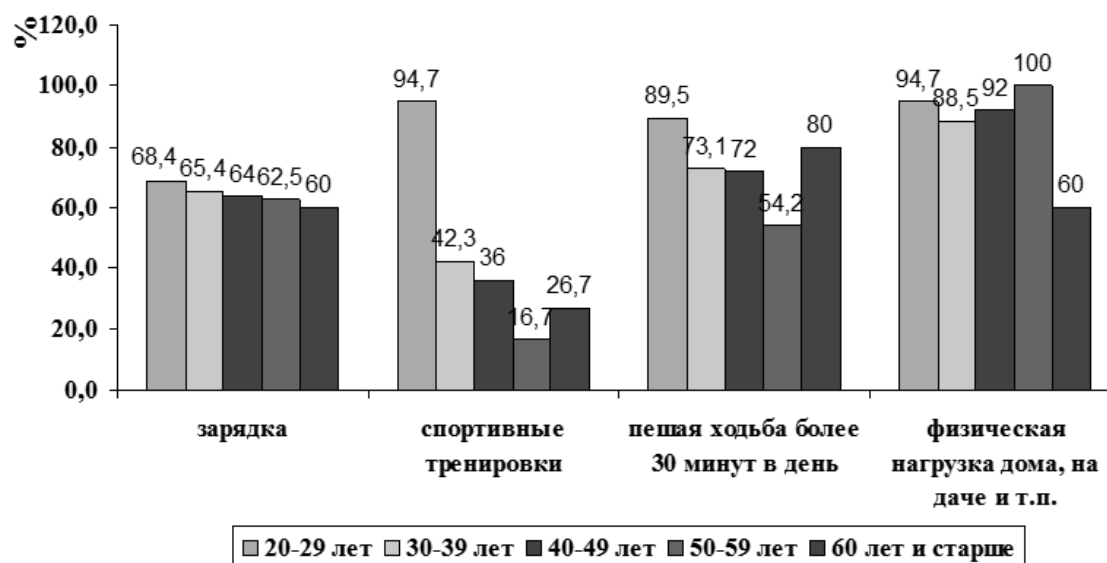


Рис. Характеристика различных видов физической нагрузки у медицинского персонала в зависимости от возраста

(40 чел.) ответили на данный вопрос положительно.

Результаты оценки физических нагрузок медицинского персонала представлены в табл. 2.

Из табл. 2 видно, что наиболее оптимальный режим двигательной активности характерен для среднего медицинского персонала. Профессиональная деятельность медицинских сестер связана преимущественно с умеренной физической нагрузкой, по сравнению с врачами и младшим медперсоналом, среди медицинских сестер существенно больше тех, кто регулярно делает зарядку, посещает спортивные тренировки и совершает пешие прогулки. Кроме того, они регулярно (в теплый период года) выполняют физические работы дома, на даче.

Анализ физической нагрузки в зависимости от возраста медицинского персонала (табл. 3) выявил ряд отличий в характеристике физических нагрузок вне трудовой деятельности. Так, лица в возрасте 20–29 лет чаще других посещают спортивные тренировки (94,7% опрошенных данной возрастной группы)

и ходят пешком (89,5%) (рис.). Среди медицинских работников 50–59 лет самый низкий удельный вес лиц, уделяющих достаточное время пешей ходьбе (54,2% опрошенных данной возрастной группы) и посещающих спортивные тренировки (16,7%). В то же время, недостаток двигательной активности в данной возрастной группе компенсируется физической нагрузкой во время работы по дому или на даче (100%).

Таким образом, в ходе проведенного анкетирования было выявлено, что характер и интенсивность двигательной активности опрошенного медицинского персонала зависели как от возраста опрашиваемых, так и от уровня образования. Наиболее оптимальный режим двигательной активности был отмечен у среднего медицинского персонала, а также у лиц в возрасте 20–29 лет.

#### Литература

1. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. – Смоленск: СГИФК, СГУ, 2005. – 93 с.