

SAŽETAK

Osnovni ciljevi ovog istraživanja bili su utvrditi povezanost samoprocjene radne sposobnosti procijenjene Upitnikom za određivanje indeksa radne sposobnosti sa sastavnicama zdravstvenog fitnesa, sa samoprocjenom razine tjelesne aktivnosti procijenjenom Međunarodnim upitnikom o tjelesnoj aktivnosti, te istražiti povezanost radne sposobnosti s pokazateljima rizika metaboličkog sindroma. Također, pokušala se utvrditi povezanost metaboličke sastavnice zdravstvenog fitnesa s ostalim sastavnicama (morfološkom, mišićno-koštanom i srčano-dišnom). Svrha ovog istraživanja bila je procijeniti razinu radne sposobnosti, tjelesne aktivnosti te stanje zdravstvenog fitnesa zaštitara. Jednako tako, pokušali su se utvrditi čimbenici koji pozitivno ili negativno utječu na razinu radne sposobnosti.

Uzorak ispitanika činilo je 120 zaštitara, dobi od 25 do 45 godina, zaposlenih u jednoj privatnoj zaštitarskoj tvrtki iz Zagreba. Prije samog testiranja svi su ispitanici potpisali izjavu o dobrovoljnom pristanku na testiranje. Istraživanje je uključivalo samo zaštitare koji, uvidom u njihov medicinski karton kod izabranog specijaliste obiteljske medicine, nisu bolovali od nikakvih težih kroničnih bolesti, te nisu imali nikakva tjelesna ograničenja za pristup ispitivanju. Sva ispitivanja su se provodila u sklopu periodičnog preventivnog liječničkog pregleda zaštitara u ordinaciji medicine rada i sporta Ustanove za zdravstvenu skrb „Profozić“, u Zagrebu, te po potrebi na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Svi ispitanici su bili ocijenjeni sposobnima za radno mjesto zaštitar u privatnoj zaštiti.

Samoprocjena radne sposobnosti provodila se putem Upitnika za određivanje indeksa radne sposobnosti (*WAI*-upitnik), a samoprocjena razine tjelesne aktivnosti putem kratke verzije Međunarodnog upitnika o tjelesnoj aktivnosti (*IPAQ*). Mjerenje zdravstvenog fitnesa provodilo se putem mjerenja njegovih pojedinih sastavnica. Procjenjivanje morfološke sastavnice fitnesa uključivalo je mjerenje tjelesne visine i težine, opsega struka, opsega bokova, te potom izračunavanje indeksa tjelesne mase, omjera opsega struka i opsega bokova te omjera opsega struka i tjelesne visine. Procjenjivanje mišićno-koštane sastavnice fitnesa uključivalo je mjerenje jakosti šake, mjerenje visine vertikalnog skoka, mjerenje broja dinamičkih pretklona u 60 sekundi, te mjerenje fleksibilnosti u ramenom zglobu, fleksibilnosti lumbalnog dijela leđa i istežljivosti stražnje lože mišića natkoljenice. Procjenjivanje srčano-dišne sastavnice fitnesa uključivalo je mjerenje aerobnog kapaciteta submaksimalnim testom opterećenja te mjerenje

arterijskog krvnog tlaka i frekvencije srca. Procjenjivanje metaboličke sastavnice fitnesa uključivalo je mjerenje razine glukoze, lipida i lipoproteina, kao i jetrenih enzima u krvi ispitanika natašte. Za sve statističke analize korištena je programska podrška IBM SPSS Statistics verzija 24. Izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije kako bi se uvidjela povezanost pojedinih sastavnica metaboličkog sindroma i zdravstvenog fitnesa s indeksom radne sposobnosti, maksimalnim primitkom kisika te razinom tjelesne aktivnosti. Načinjen je multivarijatan linearni regresijski model predikcije indeksa radne sposobnosti u kojem su se kao prediktorske varijable koristile one koje su na univarijantnoj razini bile značajne.

Temeljem dobivenih rezultata zaključuje se da je razina radne sposobnosti zaštitara samoprocijenjena putem indeksa radne sposobnosti vrlo dobra i izvrsna, a razina tjelesne aktivnosti samoprocijenjena putem *IPAQ*-a je visoka, no s dugim periodom dnevnog sjedenja. Ispitanici su pokazali povišene vrijednosti u pokazateljima rizika metaboličkog sindroma: povišenu tjelesnu masu, povišene indekse abdominalne pretilosti (*WC*, *WHR*, *WHtR*), povišeni krvni tlak, te prisutnost nekog od oblika dislipidemije. Ispitanici su pokazali prosječne i ispod prosječne rezultate u testovima snage i fleksibilnosti te vrlo slabe rezultate u testu maksimalnog primitka kisika. Indeks radne sposobnosti značajno je pozitivno korelirao s razinom tjelesne aktivnosti te dohvatom u sjedu, a negativno s omjerom opsega struka i opsega bokova, omjerom opsega struka i tjelesne visine, dijastoličkim tlakom, te dnevnim sjedenjem. Od svih prediktorskih varijabli, samo dohvat u sjedu značajno predviđa bolji indeks radne sposobnosti. Razina tjelesne aktivnosti značajno je pozitivno korelirala s HDL-kolesterolom, *VO2 max*, a negativno s omjerom opsega struka i tjelesne visine, dobi, te dnevnim sjedenjem. Maksimalni primitak kisika kao mjera aerobnog kapaciteta značajno je negativno korelirao sa svim sastavnicama metaboličkog sindroma (*ITM*-om, opsegom struka, opsegom bokova, omjerom opsega struka i opsega bokova, omjerom opsega struka i tjelesne visine, arterijskim krvnim tlakom, lipidima, *GUK*-om, *ALT*-om, *GGT*-om, frekvencijom srca u mirovanju), a pozitivno s HDL-kolesterolom, visinom vertikalnog skoka i dinamičkim pretklonima u 60 s. Prilikom usporedbe čimbenika metaboličkog fitnesa (*GUK*, ukupni serumski kolesterol, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol, trigliceridi) s ostalim sastavnicama zdravstvenog fitnesa pronađene su značajno pozitivne korelacije svih čimbenika metaboličkog fitnesa s *ITM*-om, opsegom struka, opsegom bokova, omjerom opsega struka i opsega bokova, omjerom opsega struka i tjelesne visine, dijastoličkim tlakom, osim HDL-kolesterola koji je značajno negativno korelirao s istima. Pronađene su značajno pozitivne korelacije jetrenih transaminaza (biljega nealkoholne masne bolesti jetre) sa sastavnicama zdravstvenog fitnesa (*ITM*-om, opsegom struka, opsegom

bokova, omjerom opsega struka i opsega bokova, omjerom opsega struka i tjelesne visine, dijastoličkim tlakom, fleksibilnosti u ramenu i jakosti šake).

Kroz ovo istraživanje pokušalo se utvrditi koji su to tjelesni čimbenici koji utječu na radnu sposobnost muškaraca u životnoj dobi (25 – 45 godina) u kojoj bi radna sposobnost trebala biti na najvišoj razini. Kombinacija dvaju upitnika (*WAI*-upitnika i *IPAQ*-a), kao i kombinacija *WAI*-upitnika i mjerenja sastavnica zdravstvenog fitnesa (morfološke, mišićno-koštane, srčano-dišne, metaboličke) može postaviti temelje za stvaranje dobrog instrumenta za određivanje čimbenika koji utječu na indeks radne sposobnosti odnosno radnu sposobnost u cjelini.

Ključne riječi: *zaštitari, indeks radne sposobnosti (WAI), razina tjelesne aktivnosti, zdravstveni fitnes*