

Agnieszka Nerek

**Determinanty aktywności fizycznej w populacji pielęgniarek:
rola motywacji i przeszkód w kształtowaniu prozdrowotnych
zachowań**

Determinants of Physical Activity in the Nursing Population:
The Role of Motivation and Barriers in Shaping Health-Promoting
Behaviors

Rozprawa doktorska na stopień doktora
w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu
w dyscyplinie nauki o zdrowiu
przedkładana Radzie Dyscypliny Nauk o Zdrowiu

Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Promotor: prof. dr hab. n. med. Bożena Czarkowska - Pączek

Promotor pomocniczy: dr n. o zdr. Katarzyna Wesołowska-Górniak

Warszawa, 2025

Streszczenie

Aktywność fizyczna jest uznawana za kluczowy determinant zdrowia i odgrywa istotną rolę w zdrowiu publicznym, przyczyniając się do poprawy kondycji fizycznej, zdrowia psychicznego oraz ogólnej jakości życia. Od wielu lat uznawana jest za jeden z najbardziej efektywnych elementów profilaktyki zdrowotnej.

W literaturze naukowej podkreśla się jej znaczenie w redukcji ryzyka wystąpienia oraz spowolnieniu przebiegu wielu chorób niezakaźnych. Aktywność fizyczna stanowi także integralny element oficjalnych rekomendacji dotyczących zdrowego stylu życia. W kontekście zdrowia jednostki kluczowe znaczenie przypisuje się codziennym wyborom i nawykom, które składają się na jej styl życia.

Pielęgniarki i pielęgniarze stanowią jedną z najliczniejszych grup zawodowych w systemie ochrony zdrowia, a ich praca charakteryzuje się wysokimi wymaganiami fizycznymi. Pomimo posiadanej wiedzy i doświadczenia, personel pielęgniarski jest narażony na liczne zagrożenia zdrowotne związane z wykonywaną aktywnością zawodową. Do najczęściej występujących problemów należą: schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego, zaburzenia snu, choroby układu sercowo-naczyniowego, insulinooporność, otyłość oraz objawy depresyjne. Regularna aktywność fizyczna może przyczynić się do zapobiegania tym dolegliwościom. Niemniej jednak, poziom przestrzegania zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczących aktywności fizycznej wśród pielęgniarek pozostaje niski, co może przyczynić się do dysfunkcji w obrębie różnych układów i narządów organizmu.

W związku z powyższym, aby rozwinąć wiedzę na temat codziennej aktywności fizycznej pielęgniarek oraz czynników warunkujących jej poziom przeprowadzono dwuetapowe badanie, którego celem była identyfikacja czynników socjodemograficznych, zawodowych i motywacyjnych wpływających na aktywność fizyczną pielęgniarek i zbadanie jej związku ze zgłaszanym przez nie poziomem aktywności fizycznej, a także ocena skuteczności metod motywacyjnych mogących wpływać na zwiększenie poziomu aktywności fizycznej wśród pielęgniarek.

W skład stworzonego na tej podstawie cyklu publikacji wchodzi dwie prace oryginalne, opisujące wyniki przeprowadzonego prospektywnie badania, oraz uzupełniająca cykl praca przeglądowa dotycząca identyfikacji barier w podejmowaniu aktywności fizycznej przez pielęgniarki.

W publikacji „Barriers of physical activity and consequences of inactivity in the population of nurses. A narrative review” dokonano analizy 32 publikacji z lat 1979–2020, identyfikując główne bariery ograniczające aktywność fizyczną wśród pielęgniarek oraz konsekwencje wynikające z jej niedoboru. W badaniach uwzględnionych w przeglądzie wykazano, że większość pielęgniarek nie spełnia zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dotyczących tygodniowej dawki wysiłku fizycznego. Do najczęściej zgłaszanych przeszkód należały: brak czasu, zmęczenie, obowiązki rodzinne, niekorzystny harmonogram pracy, brak odpowiedniej infrastruktury, stres zawodowy, niezadowolenie z własnego wyglądu, bariery interpersonalne, a także niedostateczna wiedza na temat optymalnej dawki ruchu. W przeglądzie potwierdzono, iż niedostateczna aktywność fizyczna w tej grupie zawodowej wiąże się ze zwiększonym ryzykiem występowania otyłości, chorób układu krążenia, zaburzeń metabolicznych, problemów ze snem, objawów depresyjnych oraz dolegliwości mięśniowo-szkieletowych, co przekłada się na zwiększoną absencję chorobową i spadek efektywności zawodowej, natomiast regularna aktywność fizyczna może przynosić wymierne korzyści zdrowotne, poprawiając ogólne samopoczucie i zdolność do pracy. Wskazano również, że interwencje realizowane w miejscu pracy, takie jak użycie krokomierzy czy mobilnych aplikacji zdrowotnych, mogą stanowić skuteczne narzędzia wspierające zmianę stylu życia. Wnioski płynące z tego przeglądu literatury podkreślają konieczność wdrażania wielowymiarowych strategii promujących aktywność fizyczną wśród personelu pielęgniarskiego, z uwzględnieniem specyfiki ich pracy oraz potrzeb organizacyjnych i edukacyjnych.

W badaniu przekrojowym pt. „The Relationship between Sociodemographic, Professional, and Incentive Factors and Self-Reported Level of Physical Activity in the Nurse Population” przeanalizowano zależność między czynnikami socjodemograficznymi, zawodowymi oraz motywacyjnymi a poziomem aktywności fizycznej deklarowanej przez pielęgniarki. Badaniem objęto 350 aktywnych zawodowo pielęgniarek, które wypełniły kwestionariusz IPAQ oraz ankietę autorską dotyczącą barier i motywatorów do podejmowania aktywności fizycznej. Wyniki wskazały, że łączny poziom aktywności fizycznej w tej grupie był wysoki, jednak dominowała w nim aktywność zawodowa, której udział był ponad dwukrotnie większy niż aktywności niezawodowej. Zmiennymi różnicującymi poziom aktywności okazały się wyłącznie czynniki zawodowe, takie jak miejsce pracy, typ zmian czy zajmowanie stanowiska kierowniczego – przy czym osoby pracujące zmianowo i na oddziałach szpitalnych wykazywały wyższy poziom aktywności. Z kolei poziom aktywności w czasie wolnym był istotnie związany z poziomem motywacji, a najważniejszą barierą zidentyfikowaną

w analizie klastrowej był lęk przed bólem po wysiłku. Ważnym wnioskiem podsumowującym badanie jest to, iż interwencje promujące aktywność fizyczną powinny koncentrować się na zwiększaniu aktywności w czasie wolnym, wspierać regenerację oraz wdrażać zasady ergonomii pracy w celu zapobiegania zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego.

W badaniu interwencyjnym „Enhancing feedback by health coaching: the effectiveness of mixed methods approach to long-term physical activity changes in nurses” oceniano skuteczność zastosowania wieloskładnikowej interwencji motywacyjnej w zwiększaniu poziomu aktywności fizycznej wśród pielęgniarek. W badaniu udział wzięły 71 aktywne zawodowo pielęgniarki, u których oceniano aktywność fizyczną metodą mieszaną – za pomocą pełnej wersji Międzynarodowego Kwestionariusza Oceny Aktywności Fizycznej (ang. International Physical Activity Questionnaire ; IPAQ) oraz liczby kroków rejestrowanej przez krokomierz. Wyniki wykazały istotny wzrost aktywności fizycznej w domenie rekreacyjnej oraz wzrost średniej dziennej liczby kroków w pomiarze po 3 miesiącach od zakończenia interwencji. Co istotne, wyższy wskaźnik ryzyka sercowo-naczyniowego, oceniony w badaniu był czynnikiem predykcyjnym zwiększenia aktywności fizycznej. W badaniu wykazano, iż zastosowanie elementów coachingu zdrowotnego oraz indywidualnej informacji zwrotnej może stanowić skuteczne narzędzie długoterminowego wspierania zdrowych zachowań wśród personelu pielęgniarskiego.