POVEZANOST SEDENTARNOSTI NA RADNOM MJESTU I KVALITETE ŽIVOTA

[1] **Olivera Petrak**
[1] **Filip Marko Petrešević**

[1] **Zdravstveno veleučilište Zagreb**

Sedentarni tip posla i života pridonosi povećanom riziku nastanka kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2, određenih tipova raka i mišićno-koštanih poremećaja te loše utječe na mentalno zdravlje. Cilj ovog rada bio je ispitati koliko je sedentarnost na radnom mjestu učestala te kako je sedentarni posao povezan s kvalitetom života. U istraživanju provedenom tijekom 2024. i 2025. sudjelovale su 64 osobe prosječne dobi 39,6 godina. Istraživanje je bilo anonimno, *online*, a riječ je o lančanom uzorku. Primijenjeni su upitnik SF-36, kojim se ispituje kvaliteta života povezana sa zdravljem, OSPAQ (engl. *Occupational Sitting and Physical Activity Questionnaire*) te dodatna pitanja o sociodemografskim obilježjima i zadovoljstvu tjelesnom aktivnošću.

Rezultati pokazuju da je indeks tjelesne mase (ITM) povišen, izrazitije kod muškaraca, što ukazuje da je većina ljudi u ovoj skupini prekomjerne tjelesne težine. Ispitanici su tek osrednje zadovoljni vlastitom tjelesnom aktivnošću, ali još uvijek nemaju velikih ograničenja koja se odnose na tjelesno zdravlje, emocionalne probleme i tjelesno funkcioniranje, gdje je postignut najbolji rezultat. Socijalno funkcioniranje i bol su umjereni, no energija i napor prilično su niski, pogotovo s obzirom na relativno mladu dob ispitanika. Ispitanici veliku količinu vremena provode sjedeći za vrijeme radnog i slobodnog vremena. Što više osobe sjede na poslu to manje stoje, manje hodaju i manje teško fizički rade, što je zabrinjavajuća informacija. Sedentarnost tijekom slobodnog vremena povezana je s lošijim zdravstvenim stanjem. Moguća rješenja za ovaj problem leže u povećanju tjelesne aktivnosti, modifikaciji radnog okruženja i edukaciji o svjesnosti posljedica sedentarnog posla.

Ključne riječi: radno okruženje, sedentarnost, sjedenje

Datum primitka: 10.09.2025.

Datum prihvaćanja: 24.09.2025.

Autor za dopisivanje:
Stela Pervan
E-pošta: olivera.petrak@zvu.hr