

mgr Roman Palacz

**OCENA WYDOLNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ RATOWNIKÓW
MEDYCZNYCH I STUDENTÓW KIERUNKU RATOWNICTWO MEDYCZNE**

Rozprawa na stopień doktora nauk o zdrowiu

Promotor: prof. dr hab. n. med. Krystyn Sosada

Promotor pomocniczy: dr n. med. Wojciech Żurawiński

Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu

Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

Bytom – 2019

Akceptuję

12.06.2019

K. Sosada

8. Streszczenie

Wydolność fizyczna i sprawność fizyczna to cechy które mówią o stanie zdrowia i stylu życia. Dobre parametry w zakresie wyżej wymienionych cech podnoszą jakość życia i własną samoocenę. W pracy omówiono zagadnienia sprawności fizycznej i wydolności fizycznej czynnych zawodowo ratowników medycznych i studentów studiów stacjonarnych i niestacjonarnych kierunku ratownictwo medyczne Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nysie. Badaniami zostało objętych 308 osób, w tym 132 ratowników medycznych i 176 studentów kierunku ratownictwo medyczne. Dokonano pomiaru wydolności fizycznej i sprawności fizycznej wyżej wymienionych grup. Badania wydolności fizycznej przeprowadzono testem Ruffiera, a sprawność fizyczną zmierzoną testem Krzysztofa Zuchory. W wyniku przeprowadzonych badań stwierdzono, iż wydolność fizyczna ratowników medycznych i studentów kierunku ratownictwo medyczne jest wydolnością średnią, a sprawność fizyczna dobra i bardzo dobra. Zaobserwowano trend do wyższej sprawności fizycznej ratowników medycznych i studentów studiów niestacjonarnych w stosunku do sprawności fizycznej studentów studiów stacjonarnych. Należy dążyć do stałego podnoszenia sprawności i wydolności fizycznej czynnych zawodowo ratowników medycznych i studentów kierunku ratownictwo medyczne.

Słowa kluczowe

wydolność fizyczna, ratownicy medyczni, test Ruffiera, Body Mass Index, sprawność fizyczna.

9. Abstract

“The evaluation of physical performance and fitness in paramedics
and students of Medical Rescue faculty”

Physical efficiency and physical fitness are the features that speak about the state of health and lifestyle. Good parameters in terms of the above-mentioned features improve the quality of life and self-esteem. The paper discusses the issues of physical fitness and physical efficiency of professionally active paramedics and students of full-time and part-time studies in the field of medical emergency at the State Higher Vocational School in Nysa. The research covered 308 people, including 132 paramedics and 176 students. The physical efficiency and physical fitness of the above-mentioned groups were measured. Physical efficiency tests were carried out using the Ruffier test and physical fitness measured by the Krzysztof Zuchora test. As a result of the conducted research, it was found that the efficiency of paramedics and students in the field of emergency medical services is the average efficiency and physical fitness is good and very good. Medical rescuers and students of extramural studies showed higher physical fitness in comparison to stationary students in the field of emergency medical services. It is necessary to strive for constant improvement of physical performance and physical fitness of professionally active medical rescuers and students of the field of medical rescue.

Keywords

physical performance, medical rescuers, Ruffier test, Body Mass Index, physical fitness