

STRESZCZENIE W JĘZYKU POLSKIM

Aktywność fizyczna i nawyki żywieniowe a stres w poszczególnych pionach strukturalnych funkcjonariuszy Policji

Wprowadzenie: W obecnych czasach, nastawionych przede wszystkim na szybki rozwój oraz konsumpcję, coraz częściej spotykamy się ze zjawiskiem często powtarzanych zmian. Mogą mieć one charakter pozytywny albo negatywny. Zasięgiem swoim obejmują zarówno dzieci, młodzież szkolną, jak i osoby pracujące. Mało czasu pozostaje na zaspokojenie wszystkich zadań związanych z pracą czy też nauką, a o wykorzystaniu go na zaspokojenie czynności związanych z aktywnością fizyczną jeszcze trudniej. Powstaje zatem zależność stosunków, a raczej prawidłowych parytetów między dwoma głównymi czynnikami ludzkiej egzystencji: w przypadku najmłodszych to nauka, natomiast u starszych praca, a z drugiej strony czasem przeznaczonym wyłącznie na wypoczynek. Przedmiotowe zagadnienie powinno mieć pierwszorzędne znaczenie w celu zachowania właściwego cyklu i niedoprowadzania do zachwiania równowagi między wykonywaną pracą a wypoczynkiem.

Zawodu policjanta nie sposób porównywać z niebezpiecznym zajęciem, jakim są na przykład prace wysokościowe. Elementem odróżniającym jest tu odpowiedzialność funkcjonariuszy za grupę i pojedynczego człowieka, za ich zbiorowe i indywidualne bezpieczeństwo, a to powoduje, że praca w Policji obarczona jest ogromnym ryzykiem, wywołuje silne emocje i staje się źródłem nieodłącznego stresu. Podstawową przyczyną stresu policjantów, zdaniem socjologów, nie jest niebezpieczeństwo wynikające z pełnienia służby, ponieważ u progu ścieżki zawodowej wszyscy są świadomi, że służba w Policji obarczona jest wieloma czynnikami wpływającymi negatywnie zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Jest nią natomiast nadmierne obciążenie zbyt rozbudowana „biurokracja” i nieodłączna presja czasu, które powodują zniechęcenie, zniecierpliwienie i wywołują stan permanentnego napięcia. Policjanci nierzadko nie mają wypracowanych metod walki ze stresem, niektórzy przenoszą go do domów, co może odbijać się negatywnie na najbliższych, inni rozładowują napięcie poprzez uprawianie różnego rodzaju dyscyplin sportowych, a jeszcze inni niestety próbują pozbyć się niezdrowych emocji i obniżyć poziom stresu, za pomocą zachowań ryzykownych dla zdrowia,

np. przez nadmierne spożywanie alkoholu lub innych używek, które niejednokrotnie stają się przyczyną poważnych problemów ¹.

Nienormowany czas pracy uniemożliwia zaplanowanie czasu przeznaczonego wyłącznie na wypoczynek. Częściej pojawiają się sytuacje wzmagające napięcie nerwowe, spowodowane specyfiką podejmowanych obowiązków służbowych. Presja oraz odpowiedzialność przed przełożonymi oraz społeczeństwem, również przyczyniają się do zachwiania równowagi między wykonywaną pracą a wypoczynkiem. Według opinii Biura Rzecznika Praw Obywatelskich „policjanta bardzo łatwo ukarać. Wystarczy niedopełnienie jednego, z bardzo wielu zarządzeń wewnętrznych” ².

Naruszenie tego rytmu wzajemnych zależności, w dużej mierze może przyczynić się do osłabienia organizmu, utraty odporności na wszelkie stany chorobowe, szybszego ogólnego zmęczenia organizmu, regresu koordynacji mięśniowo-nerwowej oraz do dokuczliwych bólów stawowych albo mięśniowych. Coraz częściej Policjanci skarżą się na wszelkiego rodzaju alergie czy też schorzenia neurologiczne w postaci migren, bólów kleszczowych lub napięciowych głowy. Kolejnymi narządami, na których piętno odbija brak albo ograniczenia ruchu, są serce oraz płuca. Ogólna wydolność oraz sprawność, w związku z niedoborem ruchu zmniejsza się dość istotnie. Jednym z najczęściej występujących przykładów, jest moment zasapania się podczas szybszych kroków, na przykład w drodze do tramwaju, autobusu albo wejścia po schodach.

Oprócz subiektywnego odczuwania utraty wydolności, przejawiającej się dusznością wysiłkową w sercu oraz przede wszystkim w dużych naczyniach krwionośnych następuje stopniowe odkładanie się tłuszczów, soli i wapnia. Stan ten powoduje stwardnienie naczyń, inaczej sklerozę. Bardzo często są to również symptomy wyraźnego starzenia się organizmu. Wyważony ruch bardzo pozytywnie wpływa na osłabienie objawów tych procesów, a nawet prowadzi do całkowitego ich ustąpienia.

Z kolei brak ruchu, wpływa na zmniejszenie wydolności układu oddechowego, co objawia się przede wszystkim wyraźnym spadkiem pojemności życiowej płuc. Proces oddychania staje się powierzchowny, maleje skuteczna wentylacja, co skutkuje zmniejszoną możliwością dostarczenia organizmowi niezbędnego dla organizmu tlenu.

Oslabienie ma też decydujący wpływ na efektywność radzenia sobie ze stresem. Czynności rozumiane jako wypoczynek, odbywają się z reguły w czasie wolnym, którego według obecnych badań jest coraz mniej.

¹ Ibidem.

² Ibidem.

W świetle przedstawionych faktów, wynikających z przeglądu piśmiennictwa, pojawia się potrzeba podjęcia badań ukierunkowanych na określenie związków pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem funkcjonariuszy Policji w kontekście redukcji stresu.

W rozprawie oceniono poziom aktywności, zdrowie oraz odczuwany poziom stresu. Następnie przeanalizowano związki pomiędzy prozdrowotną aktywnością fizyczną i zdrowiem a odczuwanym poziomem stresu.

Celem niniejszej pracy jest określenie związków między aktywnością fizyczną i zdrowotną funkcjonariuszy Policji w kontekście pojawiającego się stresu.

Do osiągnięcia celu pracy sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieją różnice między wybranymi pionami Policji a uzyskanymi poziomami aktywności fizycznej?
2. Czy istnieje związek między pionami Policji a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia?
3. Czy istnieje związek między indeksem BMI a wartością współczynnika MET w pionach Policji ?
4. Czy czynnikiem niwelującym skutki stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji jest podejmowana systematyczna aktywność fizyczna?
5. Czy czynnikiem pozytywnie wpływającym na obniżenie stresu u funkcjonariuszy pionów Policji są nawyki żywieniowe?

W pracy przyjęto następujące założenia:

Hipoteza I: Istnieją różnice między wybranymi pionami a uzyskanymi poziomami aktywności fizycznej.

Hipoteza II: Istnieje związek pomiędzy pionami Policji a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia.

Hipoteza III: Istnieje związek między indeksem BMI a wartością współczynnika MET.

Hipoteza IV: Czynnikiem niwelującym skutki stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji jest podejmowana systematyczna aktywność fizyczna.

Hipoteza V: Czynnikiem pozytywnie wpływającym na obniżenie poziomu stresu funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji są prawidłowe nawyki żywieniowe.

Wybrany narzędnikiem badawczym jest kwestionariusz ankiety. Do pomiaru aktywności fizycznej wykorzystano *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej* (IPAQ) w wersji skróconej, który powstał przy współpracy ekspertów ze Światowej

Organizacji Zdrowia oraz Centers for Disease Control and Prevention ^{3 4}. Kwestionariusz występuje w dwóch formatach do przeprowadzenia wywiadu (wersja długa i krótka). Wersja krótka została celowo wybrana z uwagi na specyfikę służby oraz możliwość skorelowania wyników z badaniami przeprowadzonymi w innych dysertacjach doktorskich.

Do pomiaru aspektów i wymiarów zdrowia, nawyków żywieniowych oraz zachowań wolnoczasowych wraz z podejmowaną rekreacją fizyczną, z uwagi na temat podjętych badań oraz specyfikę pracy w Policji, posłużono się autorskim kwestionariuszem badawczym. Na podstawie piśmiennictwa ^{5 6} oraz dwudziestoletniego doświadczenia zawodowego, podczas którego autor pełnił służbę w Pionach Prewencji i Kryminalnym, sformułowano pytania dokładnie odpowiadające podjętym w pracy zagadnieniom.

Do klasyfikacji nadwagi i otyłości w badaniach wykorzystano wskaźnik Queteleta, który jest powszechnie wykorzystywany jako wskaźnik BMI ^{7 8}.

Po konsultacjach ze specjalistami z dziedziny psychologii, do pomiaru struktury doznań stresowych posłużono się *testem opartym na narzędziu Perceived Stress Scale (PSS-10)* ⁹. Badania główne poprzedzono badaniami pilotażowymi (załącznik 4) ¹⁰.

Przygotowanie do badań rozpoczęto od uzyskania zgody na badania uchwałą nr 707/17 Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Następnie przeprowadzone zostały badania pilotażowe ¹¹, których celem było sprawdzenie procedury i narzędzi badawczych.

Doświadczenie zdobyte podczas badań pilotażowych, wykorzystane zostało w trakcie przygotowania do badań właściwych. W październiku i listopadzie 2018 roku przeprowadzono badania właściwe. Badani, oprócz *Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ, wersja skrócona)* ¹² oraz *testu opartego na narzędziu Perceived Stress Scale (PSS-10)* ¹³ wypełnili autorski kwestionariusz dotyczący samooceny

³ Ibidem.

⁴ Ibidem.

⁵ Ibidem.

⁶ Ibidem.

⁷ <https://www.medicover.pl/kalkulator/bmi/>, [22.03.2020]

⁸ <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/odsetek-osob-w-wieku-powyzej-15-lat-wedlug-indeksu-masy-ciala-bmi,23,1.html>. GUS, [21.09.2020].

⁹ Ibidem.

¹⁰ Ibidem.

¹¹ Ibidem.

¹² Ibidem.

¹³ Ibidem.

badanych: zdrowia, rekreacji fizycznej, zachowań wolnoczasowych i nawyków żywieniowych¹⁴.

Badaniami objęto 250 funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu, z pięciu wybranych grup, tj.: Pionu Kryminalnego (23% = 54), Dochodzeniowo-Śledczego (21% = 52), Wspomagającego (20% = 50), Prewencji (19% = 48) oraz SPAP/GR (17% = 42) (tab. 1). Badana Grupa stanowiła (16%) całego stanu etatowego funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu. W analizowanej grupie dominowali mężczyźni (78%), odsetek kobiet wynosił blisko (22%).

Analiza statystyczna zgromadzonego materiału pozwoliła przedstawić następujące wnioski, będące jednocześnie odpowiedzią na postawione pytania badawcze. Uzyskane wyniki umożliwiły pozytywną weryfikację 4 z 5 postawionych hipotez.

1. Aktywność fizyczna funkcjonariuszy Policji pozostaje na wysokim poziomie, znacznie wyższym niż 12 wybranych zawodów. W korelacji z wybranymi przedstawicielami formacji mundurowych, aktywność fizyczna funkcjonariuszy Policji pozostaje na najwyższym poziomie. Poziom częstości (podejmowania w tygodniu), objętości i intensywności aktywności fizycznej funkcjonariuszy również jest najwyższy.
2. Stwierdzono istotne różnice pomiędzy poszczególnymi pionami pod względem aktywności intensywnej, umiarkowanej i ogólnej aktywności. Na wyniki poszczególnych pionów decydujący wpływ ma specyfika i szeroki wachlarz podejmowanych czynności.
3. Potwierdzono statystycznie istotny związek między wykształceniem a oceną aktualnego stanu zdrowia. Osoby z wyższym stopniem wykształcenia, wyżej oceniały swoje zdrowie. Nie stwierdzono, by oceny były powiązane z miejscem zamieszkania.
4. Istnieje związek między samooceną stanu zdrowia a samooceną własnej aktywności fizycznej. Osoby wyżej oceniające swój stan zdrowia, wyżej również oceniały swoją aktywność fizyczną.
5. Stwierdzono istotny związek pomiędzy pionami w Policji a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia. Na wyniki dla poszczególnych pionów, decydujący wpływ ma wachlarz podejmowanych czynności, związanych z trudami i niebezpieczeństwem codziennej służby.

¹⁴ Ibidem.

6. Nie występuje powiązanie między indeksem BMI a wartością współczynnika MET. Zaobserwowano jedynie powiązanie między indeksem BMI a wartością współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej głównie u funkcjonariuszy, których specyfika wykonywanych obowiązków służbowych, powiązana jest z intensywną aktywnością fizyczną. Zwiększona masa ciała nie świadczyła jednak o nadwadze, tylko spowodowana była większą masą tkanki mięśniowej. Nie stwierdzono więcej istotnych statystycznie korelacji między pozostałymi wskaźnikami MET.
7. W wyniku przeprowadzonych badań potwierdzono, że najczęściej wybieranym sposobem radzenia sobie z objawami stresu, jest aktywność fizyczna. Według badanych, uprawiana jest przede wszystkim dla poprawy zdrowia, utrzymania stabilnej formy oraz przyjemności. Powiązano wysoki poziom aktywności fizycznej z częstością występowania objawów stresu. Stres pojawiał się rzadziej u osób wyróżniających się wyższym poziomem aktywności fizycznej.
8. Wykazano powiązanie między zdrowymi nawykami żywieniowymi, a częstością występowania objawów stresu. Stres najczęściej występował u osób odżywiających się niezdrowo.
9. Na podstawie wyników badań dostrzega się konieczność modyfikacji programów w szkołach policyjnych i w trakcie kursów kwalifikacyjnych, pod kątem edukacji zwiększania poziomu sprawności fizycznej, przez regularną aktywność fizyczną oraz zadbanie o zdrowy styl życia.
10. Biorąc pod uwagę fakt, że praca i służba w strukturach Policji związana jest na ogół z dużym lub bardzo dużym wydatkiem energetycznym, wynikającym z realizacji zadań szkoleniowych i służbowych, a także konieczności utrzymania ich dobrego stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej na wysokim poziomie, w oparciu o wyniki osiągnięte przed wprowadzeniem *Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 r.*, które gruntownie zreformowało normy żywieniowe dla funkcjonariuszy Policji, uważam za niezbędne porównanie obydwu okresów a następnie kontynuowanie badań nad opracowaniem najlepiej dopasowanych norm żywienia dla funkcjonariuszy Policji, opartych na ocenie ich dziennego zapotrzebowania na energię oraz wszystkie składniki odżywcze, z uwzględnieniem płci, wieku, pionów strukturalnych oraz aktywności fizycznej.