

Kudlikowska Beata, Zdziarski Krzysztof. The impact of physical activity on the quality of life of uniformed services. *Journal of Education, Health and Sport*. 2022;12(5):11-26. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.05.001>  
<https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/JEHS.2022.12.05.001>  
<https://zenodo.org/record/6457815>

The journal has had 40 points in Ministry of Education and Science of Poland parametric evaluation. Annex to the announcement of the Minister of Education and Science of December 21, 2021. No. 32343. Has a Journal's Unique Identifier: 201159. Scientific disciplines assigned: Physical Culture Sciences (Field of Medical sciences and health sciences); Health Sciences (Field of Medical Sciences and Health Sciences).

Punkty Ministerialne z 2019 - aktualny rok 40 punktów. Załącznik do komunikatu Ministra Edukacji i Nauki z dnia 21 grudnia 2021 r. Lp. 32343. Posiada Unikatowy Identyfikator Czasopisma: 201159. Przypisane dyscypliny naukowe: Nauki o kulturze fizycznej (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu); Nauki o zdrowiu (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu).

© The Authors 2022;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author (s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non commercial license Share alike. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited. The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 26.03.2022. Revised: 30.03.2022. Accepted: 13.04.2022.

## The impact of physical activity on the quality of life of uniformed services

**Beata Kudlikowska**, Student Research Group at the Subdepartment of Social Medicine and Public Health, Department of Social Medicine, Pomeranian Medical University in Szczecin, 70-204 Poland, e-mail [beti1-19@o2.pl](mailto:beti1-19@o2.pl), ORCID: 0000-0001-6058-3859

**Krzysztof Zdziarski**, PhD, Subdepartment of Social Medicine and Public Health, Department of Social Medicine, Pomeranian Medical University in Szczecin, 70-204 Szczecin, Poland; [krzysztof.zdziarski@pum.edu.pl](mailto:krzysztof.zdziarski@pum.edu.pl), ORCID: 0000-0001-5766-026X

**Keywords:** health; motor activity; quality of life; uniformed services

### Abstract

**Introduction:** Public health covers almost all spheres of life that affect the well-being of the society. However, the most important in this process is the personal lifestyle and the related physical activity, which significantly affects health and the sense of personal satisfaction. For representatives of uniformed services, physical fitness is an extremely important element of everyday professional work and directly affects the effectiveness of actions taken. Aim of the research: The aim of the research was to learn about health behaviors related to physical activity and a subjective assessment of life satisfaction of representatives of the uniformed services of the Army and Police. **Material and methods:** The survey was conducted among 87 representatives of the power ministries: 47 professional soldiers and 40 policemen. For subjective assessment of physical fitness, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used. Based on the standardized WHO questionnaire assessing the quality of life (WHOQOL), the subjective level of quality and life satisfaction of representatives of uniformed services was examined. **Results:** The obtained data indicated that 67.82% of representatives of uniformed services assess their physical activity at the level of sufficient, and 2.29% of respondents describe their quality

of life as unsatisfactory. Representatives of uniformed services largely experience a sense of joy in their lives. Only 5.75% revealed that such a condition occurs in them little or no, and 52.5% of police officers and 40.43% of professional soldiers declared that physical activity was largely important in their lives. 83% of professional soldiers and 50% of policemen feel a very good sense of their own safety in everyday life. **Conclusions:** Soldiers most often engage in intense physical activity as part of their professional work, and also exercise more frequently in the open air. Police officers show greater awareness of self-satisfaction, readiness to work, relationships with people, housing conditions, and material wealth. They are also most often involved in intense physical activity, which they undertake on average 4 times a week, both during the service and in their free time. Sporadically chosen form of spending free time by policemen is: playing on the console, tablet, phone; however, they often use means of transport (car, bus, tram).

## Wstęp

Prozdrowotny styl życia to zespół codziennych zachowań człowieka, sprzyjających w utrzymywaniu i wzmacnianiu prawidłowego zdrowia na każdym etapie życia człowieka [1]. Zdrowie definiowane jest jako prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów, a także zdolność rozpoznawania własnych emocji oraz umiejętność logicznego myślenia, radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją i agresją. Zdrowie to również możliwość nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi.

Do powyższych stwierdzeń można także dodać stan duchowy, który u części ludzi związany jest z ich wiarą i praktykami religijnymi, zaś u innych jest zbiorem zasad, zachowań oraz sposobem osiągnięcia wewnętrznego spokoju i równowagi[1].

Ten wszechstronny wymiar zdrowia warunkuje utrzymanie odpowiedniej formy, równowagę obciążeń, jak i przeciwdziałanie czynnikom patogennym wpływającym negatywnie na organizm. Zdrowie według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan, a nie jedynie brak choroby. Marc Lalonde przedstawił zdrowie jako koncepcję zależną od czterech czynników, tak zwanych pól Lalonde'a. Według tej koncepcji zdrowie, w największej mierze, bo aż w 53% zależy od stylu życia, na które składają się między innymi: aktywność fizyczna, odżywianie, radzenie sobie ze stresem, stosowanie używek (nikotyna, alkohol, narkotyki), czynniki ryzyka zawodowego oraz wszystkie inne działania związane z zachowaniem odpowiedniego zdrowia. W tym zakresie człowiek ma dużą możliwość kontrolowania siebie, ponieważ w większości przypadków występowanie czynnika związane jest z jego decyzją i postępowaniem. W związku z czym każdy człowiek, w dużym stopniu odpowiada za stan swojego własnego zdrowia, a co z tym się wiąże ponosi skutki

zawinionego stanu. Za stan zdrowia według kolejnego pola w 21% odpowiedzialne jest środowisko fizyczne, w którym korzystny wpływ warunkuje między innymi: czyste powietrze i woda, bezpieczna szkoła czy zakład pracy. Negatywny wpływ, w znacznym stopniu wynika z degradacji środowiska naturalnego, promieniowania jonizującego, hałasu, szkodliwych substancji chemicznych i czynników biologicznych. W tym obszarze, elementy mające główne znaczenie na stan zdrowia, to czynniki występujące, w bliskim otoczeniu człowieka. Jednakże człowiek jako pojedyncza osoba nie ma tutaj bezpośredniego wpływu, w przestrzeni zorganizowanego społeczeństwa. Uwarunkowanie i oddziaływanie poprzez czynniki genetyczne, na zdrowie człowieka według Lalond'a, to kolejne pole oddziaływań na zdrowie, które obejmuje 16% jego koncepcji. Najmniejsze pole przywołanej teorii, które obejmuje 10%, to wpływ opieki zdrowotnej, jej struktura, funkcjonowanie i organizacja<sup>[2]</sup>. Według określonych pól można stwierdzić, że bieda, brak lub złe warunki pracy, brak wykształcenia, złe warunki mieszkaniowe, stres i nieprawidłowe odżywianie warunkują stan zdrowia, określonych społeczności.

Zdrowie publiczne odnosi się do wielu obszarów życia, uwzględniając bardzo szeroki zakres właściwości zdrowia społeczeństwa, jak i zdolność do nadzorowania odpowiedniego stylu życia człowieka. Poprzez prawidłowe postępowanie organizm człowieka nie tylko staje się odporny na wirusy i bakterie, ale także umożliwia szybsze podejmowanie decyzji i łatwiejsze radzenie sobie w sytuacjach trudnych.

Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników zdrowego stylu życia<sup>[3]</sup>. Podejmowanie aktywności fizycznej pozwala na zachowanie odpowiedniego bilansu pomiędzy sferą fizyczną a psychiczną człowieka. Należy podkreślić, że nie tylko rozwija organizm, poprawia kondycję i pozytywnie wpływa na jego pracę zapobiegając rozwojowi groźnych chorób, ale także wspomaga człowieka w należytych wyzwalaniu, eliminacji i rozładowaniu negatywnych emocji<sup>[4]</sup>.

Sprawność to umiejętność panowania nad własnym aparatem ruchu poprzez kontrolę odpowiednich nawyków ruchowych. Ogólną sprawność fizyczną można określić jako poziom rozwoju i zdolności motorycznych. Jej wzrost zależy od nabytych umiejętności i doświadczeń osobistych. Wykonywanie wszelakich czynności ruchowych oraz osiągnięcie cech motorycznych takich jak siła, szybkość i zręczność wskazuje na aktualny stan sprawności ruchowej. Światowa Organizacja Zdrowia sprawność określa jako umiejętność efektywnego wykonywania pracy mięśniowej. Termin sprawności fizycznej jest rozumiany bardzo szeroko, jednakże w każdej regule posiada jedną wspólną cechę którą jest sprawność w codziennym życiu. Żołnierz i policjant to zawody które wymagają szczególnych umiejętności w perspektywie

zaspakajania poczucia bezpieczeństwa państwa jak i poszczególnych obywateli. W praktyce przedstawiciele służb mundurowych zobowiązani są między innymi do niezawodności, wysokiej wydolności i wytrzymałości. Jednolitość w działaniach, natychmiastowa skuteczność, kompetentność oraz sprawność to podstawowe właściwości i cecha resortów siłowych. Biorąc pod uwagę, że postępowanie kwalifikacyjne kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji i Wojsku realizowane jest na podstawie rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych oraz Ministra Obrony Narodowej zgodnie z przepisami, to należy zauważyć, że podstawą oceny przyjęcia jest między innymi test sprawności fizycznej [5 6]. W związku z powyższym należy spodziewać się, że przedstawiciele tych resortów posiadają prawidłową i wystarczającą wiedzę także w kwestii prozdrowotnego stylu życia. Wyjątkowa operatywność i organizacja służb mundurowych Policji i Wojska jest rezultatem szeregu czynników, do których można zaliczyć na przykład środki finansowe czy komunikację. Jednak jednym z najistotniejszych jest przede wszystkim wykwalifikowana kadra.

Od predyspozycji fizycznych i psychicznych zależna jest zdolność i możliwości formacji mundurowych wykorzystywanych do realizacji wyznaczonych celów [7].

Do głównych zadań funkcjonariuszy Policji należy między innymi realizacja zadań patrolowych i interwencyjnych, problematyka przestępczości i patologii, bezpieczeństwo na terenach wodnych i w transporcie, ochrona placówek dyplomatycznych organizacji międzynarodowych na terytorium państwa. Realizowanie zadań w sytuacjach kryzysowych, a także ochrona ludności i ratownictwo.

Siły zbrojne są podstawowym elementem systemu obronnego państwa a realizacja polityki bezpieczeństwa i obronnej kraju z obowiązującą strategią są ich podstawowym celem. Do tego procesu zalicza się także przeciwstawianie się agresji, udział w procesie stabilizacji sytuacji międzynarodowej oraz operacjach reagowania kryzysowego, w realizacji zadań humanitarnych i wspieranie bezpieczeństwa wewnętrznego oraz wszechstronna pomoc społeczeństwu. Prawidłowa kondycja fizyczna, odporność psychiczna oraz odpowiedni stan zdrowia są niezbędnymi czynnikami pracy służb mundurowych[8 9 10].

**Główny cel badań:** Ocena podejmowanej aktywności fizycznej policjantów i żołnierzy.

**Cele szczegółowe:**

1. Ocena częstotliwości i rodzaju podejmowanej aktywności ruchowej w ramach pracy zawodowej.
2. Ocena częstotliwości i rodzaju podejmowanej aktywności fizycznej oraz w czasie wolnym od służby.
3. Ocena zadowolenia z jakości życia i stanu zdrowia.

#### 4. Ocena zadowolenia w poszczególnych sferach życia.

##### **Material i metody**

Badanie ankietowe przeprowadzone zostało wśród 87 przedstawicieli służb mundurowych: funkcjonariuszy Policji oraz żołnierzy Wojska Polskiego. Badaniami objęto policjantów Powiatowych Komend Policji z województwa Zachodniopomorskiego oraz Komendy Wojewódzkiej Policji w Szczecinie. Grupę badanych przedstawicieli Wojska Polskiego stanowili żołnierze z jednostek wojskowych z województwa Zachodniopomorskiego. Funkcjonariusze policji stanowili grupę 40 osób, w tym 25 mężczyzn i 15 kobiet. W badaniu wzięło udział 47 żołnierzy, w tym 41 mężczyzn oraz 6 kobiet. Znacznie zróżnicowane liczby kobiet i mężczyzn wynikają z mniejszego odsetka kobiet pełniących służbę w siłach zbrojnych. Tym samym ze względu na niewielką ilość kobiet wśród przedstawicieli wojska, niemożliwe było porównanie, ze względu na płeć, z grupą funkcjonariuszek policji. Wiek mundurowych wahał się w przedziale pomiędzy 20 a 50 rokiem życia. Do analizy wykorzystano program Microsoft Excel 2003. Do porównania wyników grup zastosowano test parametryczny T-Student oraz obliczono zmienną klasyczną miarę zmienności - odchylenie standardowe. Narzędziem badawczym, do przeprowadzenia subiektywnej oceny własnej sprawności był Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej- IPAQ, dzięki któremu obliczono jednostkę MET (współczynnik wielokrotności przemiany podstawowej- Metabolic Equivalent of Work) oraz określono poziom intensywności, służący do oceny poszczególnych rodzajów aktywności. Rodzaj umiarkowanej i intensywnej aktywności fizycznej został wyliczony w jednostkach MET, a wartość przypisaną danej aktywności fizycznej pomnożono przez czas wykonywanej aktywności fizycznej w danym dniu, określony w minutach, a następnie przez ilość dni w tygodniu, poświęconych na wykonywaną aktywność. Na podstawie zebranych danych oceniono aktywność fizyczną, w czasie wolnym i podczas pełnienia służby, a także jej intensywność. Czasem wolnym uznano czas, którym ankietowani mogą dowolnie dysponować, po wypełnieniu obowiązków związanych ze służbą. Do pomiaru jakości życia wykorzystano skróconą standaryzowaną ankietę The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)- BREF. Ankieta WHOQOL- BREF zawiera dwa odrębnie analizowane pytania. Pierwsze (WHO1) dotyczy indywidualnej ogólnej percepcji jakości życia, drugie (WHO2) dotyczący indywidualnego ogólnego poczucia własnego zdrowia. Zakres odpowiedzi jest ujęty w pięciostopniowej skali od 1 do 5 dla poszczególnych pytań, a możliwy do uzyskania maksymalny wynik to 20. Oznacza to, że im wyższy uzyskany wynik (maksymalnie 5 punktów), tym większe zadowolenie z życia. Kwestionariusz WHO obejmuje następujące dziedziny życia:

- funkcjonowanie fizyczne (domena 1-DOM1), w tym czynności życia codziennego, zależność od leków i leczenia, energia i zmęczenie, mobilność, ból, wypoczynek, sen, zdolność do pracy;
- funkcjonowanie psychiczne (domena 2-DOM2), w tym wygląd zewnętrzny, negatywne i pozytywne uczucia, samoocena, duchowość, koncentracja;
- funkcjonowanie społeczne (domena3- DOM3), w tym relacje społeczne związki osobiste, wsparcie, aktywność seksualna;
- funkcjonowanie w środowisku (domena 4 – DOM4), w tym zasoby finansowe, bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne, zdrowie i opieka zdrowotna, możliwość zdobywania informacji, możliwość uczestnictwa w rekreacji i wypoczynku.

W badaniach zastosowano także kwestionariusz autorski obejmujący pytania odnośnie: wieku, płci, stopnia mianowania, częstotliwości i przeciętnego czasu trwania podejmowanej aktywności fizycznej, ograniczeń przy podejmowaniu aktywności fizycznej oraz sposobu spędzania czasu wolnego. W badaniach za poziom istotności statystycznej przyjęto p poniżej 0.05.

## Wyniki

Uzyskane wyniki z przeprowadzonych badań wskazują, że 67,82% (59 osób) badanej populacji ocenia swoją aktywność fizyczną jako wystarczającą, w tym 62,5% (25 osób) to policjanci oraz 72,43% (34 osoby) to żołnierze. Ponadto 27 policjantów (67,5%) deklaruje, że podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym, kilka razy w tygodniu, o jednorazowym przeciętnym czasie trwania od 1 do 2 godzin. Natomiast wśród wojskowych taką praktykę deklaruje 36 respondentów (72,41%).

**Tab.1 Częstotliwość podejmowanej aktywności fizycznej w czasie wolnym**

Częstotliwość wysiłku	Policjanci n	Policjanci %	Żołnierze n	Żołnierze%	Policjanci i Żołnierze n	Policjanci i Żołnierze razem%
rzadziej niż 1 x w miesiącu	1	2,50%	1	2,13%	2	2,30%
1 x w miesiącu	2	5%	0	0%	2	2,30%
kilka razy w miesiącu	8	20%	3	6,38%	11	12,64%
1 x w tygodniu	1	2,50%	0	0%	1	1,15%
kilka razy w tygodniu	27	67,50%	36	76,60%	63	72,41%
codziennie	1	2,50%	7	14,89%	8	9,20%

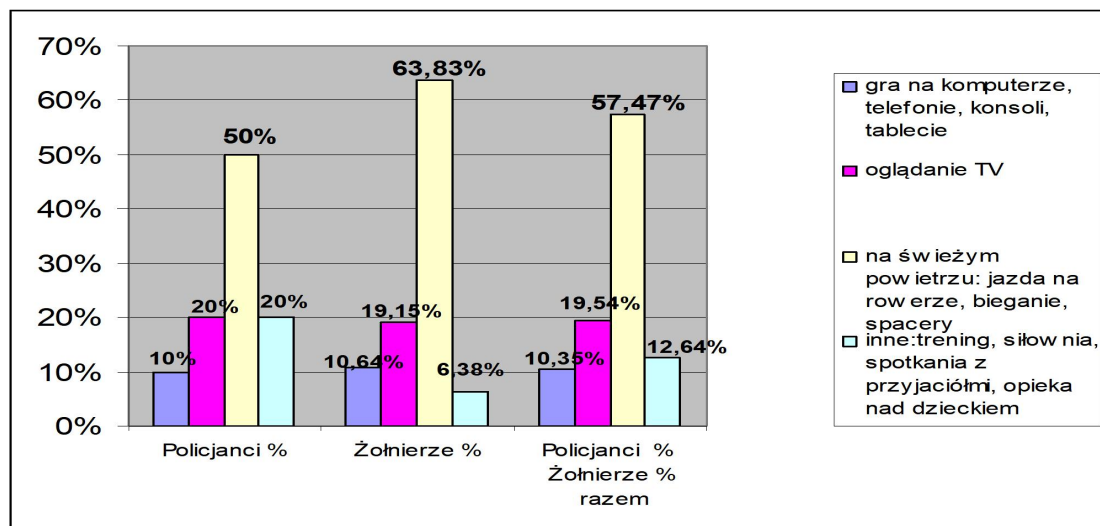
**Tabela 2. Przeciętny jednorazowy czas trwania aktywności fizycznej w czasie wolnym**

Czas trwania aktywności	Policjanci n	Policjanci %	Żołnierze n	Żołnierze %	Policjanci i Żołnierze n	Policjanci i Żołnierze %
mniej niż 30 minut	1	2,50%	7	14,89%	8	9,20%
mniej niż 1 godzinę	13	32,50%	9	19,15%	22	25,29%
1-2 godziny	26	62,50%	27	57,45%	52	59,77%
ponad 2 godziny	1	2,50%	4	8,51%	5	5,75%

Otrzymane dane pozwalają stwierdzić, że 45,98% (40osób) spośród wszystkich ankietowanych, (w tym 47,5% z grupy policjantów oraz 44,68% z grupy żołnierzy) określa swoją sprawność jako dobrą, 27,5% (11 osób) funkcjonariuszy Policji i 21,28% (10 osób ) żołnierzy deklaruje jako przeciętną. Ponadto 20% (8 osób) policjantów i 23,40% (11 osób) żołnierzy ocenia swoją aktywność fizyczną jako bardzo dobrą. Jedynie 4,60% (4 osoby) spośród wszystkich badanych, w tym 2 funkcjonariuszy policji i 2 żołnierzy określa swoją sprawność fizyczną na poziomie doskonałym.

Przedstawiciele służb mundurowych Wojska i Policji zapytani zostali o to, w jakim stopniu aktywność fizyczna jest dla nich ważna w życiu. Spośród wszystkich respondentów- 45,98% (40osób) wskazuje, że w dużym stopniu (co stanowi 52,5% z grupy policjantów oraz 40,43% z grupy żołnierzy), a 34,48% stwierdza, że aktywność ruchowa jest ważna w średnim stopniu. Ponadto zaledwie 16,09% (14 osób) przedstawicieli służb mundurowych ujawnia, że aktywność fizyczna jest dla nich ważna w najwyższym stopniu. Należy zauważyć, że najniższy odsetek 3,45% (3 osoby) ujawnia, że aktywność fizyczna jest dla nich bardzo mało ważna. Najczęściej wybieraną formą spędzania czasu wolnego przez przedstawicieli obu formacji jest aktywność ruchowa, na świeżym powietrzu, w tym: jazda na rowerze, spacer, bieganie, 57,47% (50 osób) wszystkich respondentów wybiera tę formę spędzania wolnego czasu, co przedstawia poniższy wykres.

Wykres 1. Formy spędzania czasu wolnego



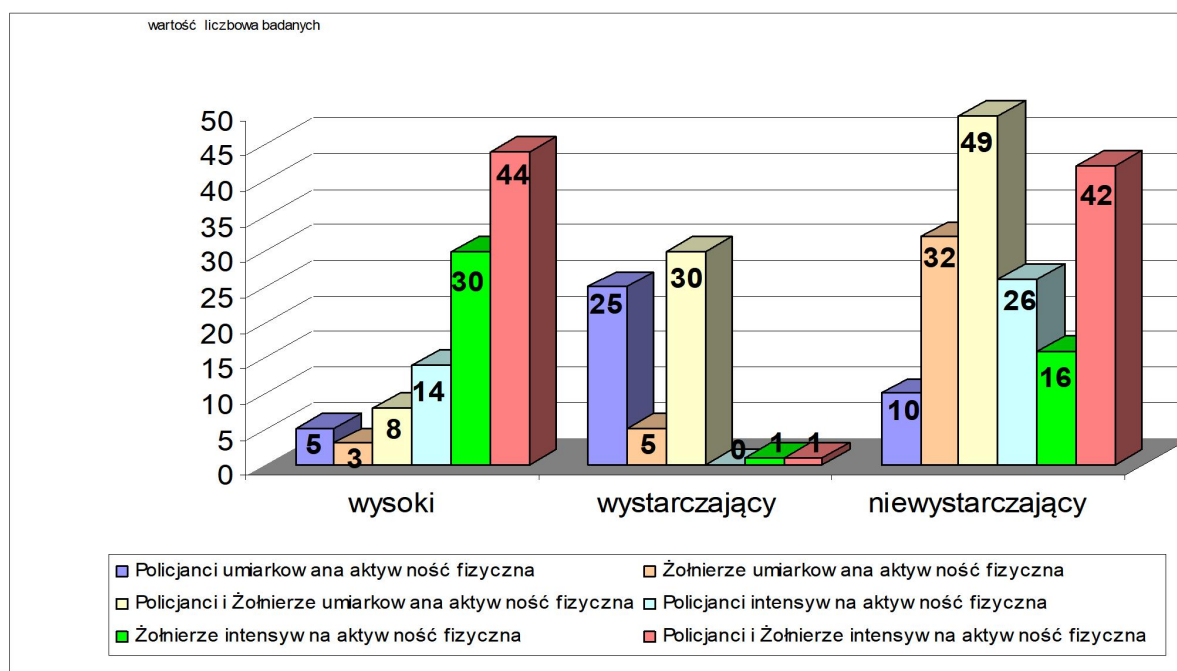
Według uzyskanych danych 67,82% (59 osób) wszystkich mundurowych deklaruje podejmowanie intensywnego wysiłku fizycznego, w ramach pracy zawodowej (w ciągu ostatnich 7 dni). W grupie policjantów 57,5% (23 osoby) podejmuje intensywny wysiłek fizyczny w ramach pracy zawodowej, o średnim czasie trwania 1 godziny 30 minut, częstotliwości wynoszącej średnio 4 dni w tygodniu. Znaczna przewaga widoczna jest w grupie żołnierzy zawodowych, którzy w 76,6% (36 osób) wykazują wykonywanie intensywnego wysiłku fizycznego podczas pracy zawodowej. Przy czym tygodniowa częstotliwość ww. wysiłku wynosiła, tak jak u przedstawionej grupy policjantów: 4 dni w tygodniu. Jednak średni czas jego trwania jest 2-krotnie dłuższy i wynosi 3 godziny.

Umiarkowany wysiłek fizyczny w ramach pracy zawodowej wykazuje 63,21% (55 osób) respondentów, z czego 45% (18 osób) to policjanci, a 70,25% (33 osoby) to żołnierze. Przedstawiciele Policji podejmują umiarkowaną aktywność ruchową, średnio 3 dni w tygodniu, o czasie trwania 3 godzin, a wojskowi 4 dni w tygodniu, o średnim czasie trwania także 3 godzin.

Na podstawie uzyskanych wyników badania zostali sklasyfikowani ze względu na ich poziom aktywności fizycznej. Wartość MET dla obu grup ankietowanych została obliczona dla intensywnej i umiarkowanej aktywności fizycznej, którą wykonywali w ciągu ostatnich 7 dni, w ramach pracy zawodowej. Poziom wysoki i wystarczający aktywności fizycznej w jednostkach MET osiągnęli badani, którzy spełnili kryteria współczynnika intensywności wielokrotności przemiany podstawowej, służące do oceny rodzajów aktywności fizycznej. Natomiast poziom niewystarczający dotyczy osób, które w badaniu nie wykazały żadnej aktywności ruchowej, bądź nie spełniły odpowiednich warunków dla poprzednich dwóch poziomów aktywności. Wyniki prezentuje poniższy wykres.



**Wykres 2. Poziom aktywności fizycznej w ramach pracy zawodowej policjantów i żołnierzy według wartości MET**



Przedstawiciele służb mundurowych zapytano także o aktywność fizyczną związaną z przemieszczaniem się, w ciągu ostatnich 7 dni od momentu przeprowadzenia ankiety. Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że 75,86% (66 osób), spośród wszystkich respondentów na co dzień korzysta ze środków transportu (samochód, autobus, tramwaj). Korzystanie z ww. środków transportu ujawnia, aż 90% badanych funkcjonariuszy Policji oraz 63,83% żołnierzy zawodowych.

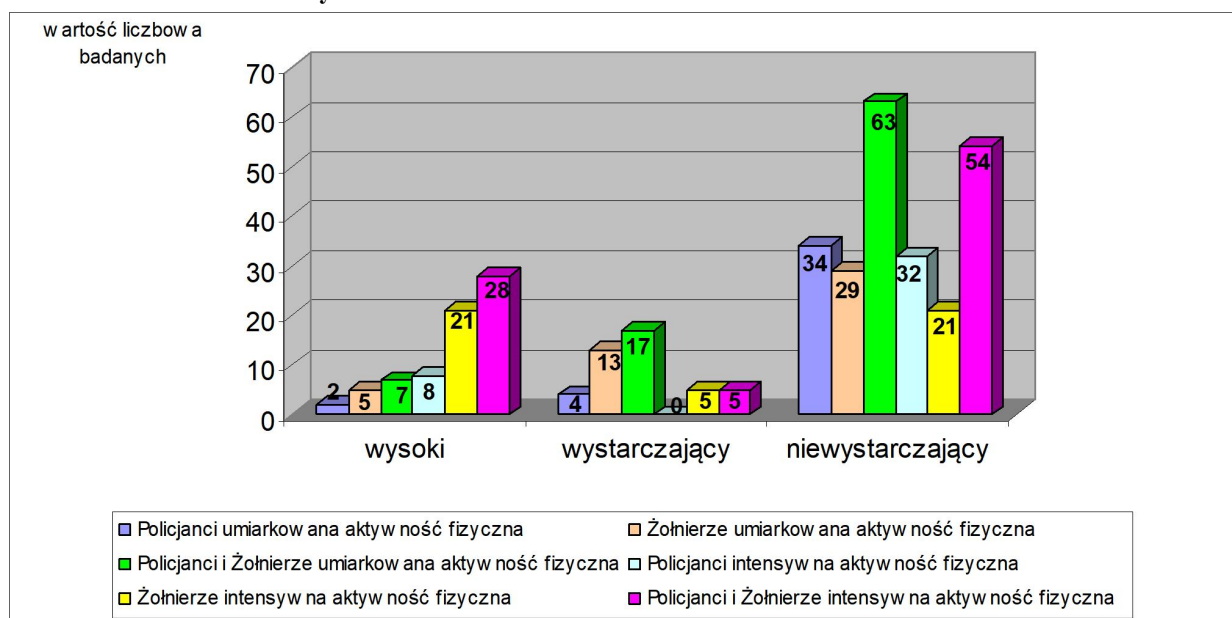
Średni czas jaki mundurowi przeznaczają jeżdżąc pojazdem, nie biorąc pod uwagę jazdy na rowerze, u badanych policjantów wynosi średnio 2 godziny 30 minut, a wśród przedstawicieli Wojska okazuje się nieco wyższy i wynosi średnio 3 godziny- podczas jednego przeciętnego dnia, w ciągu tygodnia. Tym samym wojskowi pomimo rzadszego korzystania z ww. środków transportu, użytkują je dłużej, aniżeli grupa policjantów.

Wyniki dotyczące podejmowania aktywności ruchowej jaką jest: jazda na rowerze i chodzenie (co najmniej 10 minut) pokazują, że tylko 25,29% (22osób) mundurowych podejmuje aktywność ruchową jaką jest jazda na rowerze, natomiast aktywność ruchową, jaką jest chodzenie podejmuje 81,61% (71 osób). Wyniki te uwidoczniają znacznie częstszy wybór podejmowania czynności chodzenia, aniżeli jazdy rowerem.

Przedstawiciele resortów siłowych zostali także zapytani o sferę ich życia związaną z: rekreacją, sportem i aktywnością fizyczną w czasie wolnym od służby. W tym przypadku także dla każdej z grup obliczono wartość MET, a wyniki poziomu aktywności fizycznej

przedstawione zostały na Wykresie nr 3. Podejmowanie intensywnej aktywności fizycznej, w czasie wolnym od służby jaką jest na przykład: aerobik, biegi, szybka jazda rowerem podejmuje 54,02% (47 osób) respondentów, a 45,98% badanych stwierdza, że nie przystępuje do tego rodzaju aktywności. Dzięki podziałowi na badane grupy wynika, że intensywną aktywność ruchową inicjuje 47,5% (19 osób) policjantów i 59,57% (28 osób) wojskowych. Podejmowanie umiarkowanej aktywności fizycznej, z którą wiąże się np. jazda rowerem w regularnym tempie, gra w siatkówkę, podejmuje 31,03% (27 osób) spośród badanych mundurowych. Odsetek respondentów, którzy nie wykonują umiarkowanej aktywności fizycznej wynosi aż 68,97%.

**Wykres 3. Umiarkowana i intensywna aktywność fizyczna w czasie wolnym od służby przedstawicieli służb mundurowych**



W tabeli nr 3 przedstawiono wyniki testu WHOQOL-BREF w poszczególnych domenach/dziedzinach z podziałem na grupę policjantów i żołnierzy zawodowych. Spośród badanych 60,92% jest zadowolonych z jakości swojego życia (WHO1), a 25,73% bardzo zadowolonych. Pozostali respondenci są niezadowoleni. Największy odsetek stanowią badani zadowoleni ze swojego stanu zdrowia (WHO2)- 68,97%. Natomiast 17,24% ocenia swój stan zdrowia jako bardzo zadowalający. Pozostali badani: 13,79% nie wykazali zadowolenia.

**Tabela 3. Porównanie wyników uzyskanych w teście WHOQOL-BREF w grupie policjantów i żołnierzy zawodowych**

Badanie dziedziny jakości życia	Średnia $\mu$ i $\sigma$ /policjanci/	Średnia $\mu$ i $\sigma$ /żołnierze/	Test t-student	p<.05
Ogólna ocena jakości życia, WHO1	4,12±0,46	4,19±0,80	0,57	0.63
Samoocena stanu zdrowia, WHO2	3,97±0,58	4,00±0,77	0,24	0.83
Dziedzina fizyczna, DOM1	15,85±1,16	15,77±0,73	0,87	0.48
Dziedzina psychologiczna, DOM2	17,58±1,22	16,45±1,76	0,58	0.62
Relacje społeczne, DOM3	16,39±0,35	16,93±0,23	0,70	0.56
Środowisko, DOM4	14,61±1,84	14,04±1.82	0,57	0.63

Porównując obie grupy respondentów odnośnie ogólnej oceny jakości życia (WHO1) i zadowolenia, z własnego zdrowia (WHO2) oraz w poszczególnych domenach, na podstawie uzyskanych wyników stwierdza się, że nie ma istotnych różnic statystycznych pomiędzy grupami. W poniższej tabeli przedstawiono wyniki testu jakości życia kwestionariusza WHOQOL dla grup policjantów i żołnierzy, ocenianych w skali od 1 do 5. Średnie wyników zostały oznaczone kolorami zielonym i czerwonym, przy czym czerwony oznacza najniższy a zielony najwyższy otrzymany wynik. Ogółem mundurowi oceniają swoją jakość życia na 4.15±0.05 , a zadowolenie ze zdrowia na 3,98±0,02. Respondenci najlepiej oceniają „sens swojego życia”, na poziomie 4.74±0.15 (policjanci 4.85±0,66, natomiast żołnierze na poziomie 4,64±0,76). Przy czym uczestnicy badań niekorzystnie ocenili usługi placówek służby zdrowia.

**Tabela 4. Jakość życia badanych policjantów (n=40) i żołnierzy (n=47) w poszczególnych pytaniach**

Pytanie	policjanci n=40	żołnierze n=47	różnica	Test t-student	p<.05
1. Jak ocenił(a)byś jakość Twojego życia?	4,12±0,46	4,19±0,80	0,07	0,63	0.59
2. Jak bardzo jesteś zadowolony/a ze swojego zdrowia?	3,97±0,58	4,00±0,77	0,03	0,24	0.83
3. W jakim stopniu ból fizyczny ograniczał w robieniu tego na co Pan/Pani ma ochotę?	3,92±1,44	4,02±1,07	0,10	0,60	0.60
4. W jakim stopniu Pan/i potrzebuje leczenia medycznego w codziennym funkcjonowaniu?	4,42±1,08	4,11±1,22	0,31	1,92	0.19
5. Ile ma Pan/i radości w życiu?	4,70±0,61	4,49±0,97	0,21	0,52	0.65
6. W jakim stopniu ocenia Pan/i, że życie Pana/i ma sens?	4,85±0,66	4,64±0,76	0,21	1,67	0.24
7. Czy dobrze koncentruje Pan/i uwagę?	4,17±0,55	3,45±0,83	0,72	5,71	0.03
8. Jak bezpiecznie czuje się Pan/i w swoim życiu codziennym?	3,90±0,81	3,78±1,27	0,12	0,24	0.83
9. W jakim stopniu Pańskie otoczenie sprzyja zdrowiu?	4,10±0,81	3,87±0,81	0,23	0,53	0.65
10. Czy ma Pan/i wystarczająco energii w życiu codziennym?	3,90±0,81	3,89±1,03	0,01	0,07	0.95
11. Czy akceptuje Pan/i swój wygląd (fizyczny)?	4,10±0,81	3,79±1,27	0,31	2,00	0.18
12. Czy ma Pan/i wystarczająco dużo pieniędzy na swoje potrzeby?	3,47±0,88	3,30±1,28	0,17	0,38	0.74
13. Na ile dostępne są informacje, których może Pan/i potrzebować w życiu codziennym	4,05±0,68	3,43±1,06	0,62	4,40	0.05
14. W jakim zakresie ma Pan/i możliwość realizowania swoich zainteresowań?	3,35±0,80	3,36±1,05	0,01	0,07	0.95
15. Jak odnajduje się Pan/i w tej sytuacji?	3,87±0,76	3,94±0,89	0,07	0,51	0.66
16. Czy zadowolony/a jest Pan/i ze swojego snu?	3,50±0,91	3,57±0,95	0,07	0,15	0.89
17. W jakim stopniu jest Pan/i zadowolony/a ze swojej wydolności w życiu codziennym?	3,92±0,66	4,06±0,67	0,14	1,15	0.37
18. W jakim stopniu jest Pan/i zadowolony/a ze swojej gotowości do pracy?	4,22±0,58	4,04±0,78	0,18	0,02	0.99
19. Czy jest Pan/i zadowolony/a z siebie?	4,25±0,49	4,11±0,79	0,14	1,19	0.36
20. Czy jest Pan/i zadowolony/a ze swoich osobistych relacji z ludźmi?	4,17±0,55	4,19±0,77	0,02	0,16	0.89
21. Czy jest Pan/i zadowolony/a ze swojego życia intymnego?	4,00±0,75	4,30±0,69	0,30	2,38	0.14
22. Czy jest Pan/i zadowolony/a z oparcia jakie dostaje Pan/i od swoich przyjaciół?	4,05±0,73	4,21±0,79	0,16	1,23	0.34
23. Jak bardzo jest Pan/i zadowolony/a ze swoich warunków mieszkaniowych?	4,00±0,91	4,17±0,79	0,17	1,23	0.34

24. Jak bardzo jest Pan/i zadowolony/a z placówek służby zdrowia?	2,75±0,78	2,66±1,01	0,09	0,62	0.60
25. Czy jest Pan/i zadowolony/a z komunikacji /transportu publicznego/	3,26±0,88	3,51±0,94	0,25	1,72	0.23
26. Jak często doświadczał/a Pan/i negatywnych uczuć, takich jak: depresja, przygnębienie, rozpacz, lęk?	4,30 ±0,58	4,21±0,75	0,09	0,74	0.54

Najbardziej istotne różnice wyników zostały oznaczone w tabeli 4 kolorem żółtym. Otrzymane dane z poszczególnych pytań, dotyczących koncentracji uwagi oraz dostępu do potrzebnych informacji w życiu codziennym, wskazują istotne różnice pomiędzy badanymi grupami.

## Dyskusja

Na podstawie przeprowadzonych badań własnych można stwierdzić, że przedstawiciele Wojska i Policji podejmują aktywność fizyczną nie tylko w ramach pracy zawodowej, ale również w czasie wolnym. Przy czym prawie połowa respondentów określa swoją sprawność fizyczną jako dobrą. Obserwuje się, że wysiłek fizyczny nie jest przyjemnością, lecz stanowi fizyczną pasywność. Wyniki badań J. Jasik odnoszące się do aktywności fizycznej wybranych grup zawodowych wskazują, że nie tylko grupy zawodowe policjantów i żołnierzy cechuje niski poziom w systematycznej aktywności fizycznej, ale również dotyczy to pracowników służby zdrowia, czyli pielęgniarek, lekarzy, ratowników medycznych oraz fizjoterapeutów. Najczęstszymi formami podejmowanej aktywności fizycznej przez przedstawicieli powyższych zawodów pomocowych są: spacer, jazda rowerem oraz bieganie, czyli formy bazujące na naturalnym, cyklicznym ruchu<sup>11</sup>. Wybierane formy podejmowanej aktywności ruchowej dostępne są dla wszystkich niezależnie od wieku, płci oraz posiadanej sprawności fizycznej, a także umiejętności. C.R Baretto, F.M Carvalho, L. Lins- Kusterer przeprowadzili badania odnoszące się do aktywności ruchowej przedstawicieli służb mundurowych, które wskazują że stresujące wydarzenia mają decydujący wpływ na samopoczucie fizyczne i emocjonalne, a tym samym zaburzają utrzymywanie prawidłowych wzorców zachowań zdrowotnych. Co ostatecznie zaburza ich sferę fizyczną i psychiczną<sup>12</sup>. Wyniki z badań naukowych J. Baj-Korpaka, M Kunts, T. Podzyubanchuj, przeprowadzonych wśród przedstawicieli służb medycznych ujawniają, że w obszarze ogólnej aktywności fizycznej także lekarze nie spełniają kryteriów dotyczących poziomu podejmowanej aktywności fizycznej<sup>13</sup>. Uzyskane dane z badań własnych potwierdzają, że słaba aktywność fizyczną respondentów nie przekłada się na osobisty dobrostan. Taki stan budzi niepokój o dobrą kondycję służb mundurowych i mobilizuje do podejmowania działań propagujących zdrowy styl życia. Wyniki badań ankietowych

Piotrowskiej A., Mazurkiewicza P. odnoszące się do zachowań prozdrowotnych przedstawicieli służb więziennych w porównaniu z policjantami, strażakami i celnikami ujawniają, że wskaźnik zachowań zdrowotnych służby więziennej jest na poziomie średnim i nie odbiega od wyników uzyskanych przez innych przedstawicieli służb mundurowych [14]. Ograniczenie prozdrowotnego stylu życia może przyczyniać się do zwiększenia ryzyka chorób, a tym samym pogorszenia jakości życia. Niestety temu również ulegają ludzie wykształceni, w tym przedstawiciele zawodów, które powinny być wzorem prawidłowej i wystarczającej sprawności. S.L Ramey i inni wskazują że niezbędne jest monitorowanie poziomu aktywności grup społeczno-zawodowych, które mogłoby doprowadzić do poprawy określonych zadań w pracy, a także jakości życia[15 16].

W literaturze przedmiotu coraz więcej uwagi poświęca się jakości życia w poszczególnych sferach życia: społecznej i zawodowej. Stanowi to problem badawczy wielu dziedzin nauki, w tym medycyny, psychologii, czy nauk o zdrowiu [17]. W związku z powyższym, wielokrotność definicji opisujących jakość życia niejednokrotnie utrudnia zdefiniowanie tego pojęcia w jednoznaczny sposób. W naukach o zdrowiu najczęściej wykorzystuje się definicję sprecyzowaną przez Quality of Life Group działająca przy WHO (Światowej Organizacji Zdrowia). Organizacja ta jakość życia określa jako indywidualną percepcję osobistej pozycji życiowej uwzględniając warunki kulturowe, osobiste cele powiązane z własnym systemem wartości, oczekiwaniami, normami, problemami. Złożony wpływ na jakość życia mają: zdrowie fizyczne, relacje z innymi ludźmi, a także ważne dla danej osoby cechy środowiska[18].

W związku z powyższym nie ma jednoznacznego miernika jakości życia dla każdego człowieka. Subiektywna ocena zachowań człowieka lub społeczeństwa daje pogląd na ich jakość życia i jest wynikiem poczucia satysfakcji z sytuacji życiowej [19]. Na podstawie subiektywnej jakości życia człowieka można określić poziom jego „szczęścia”, ze względu na stopień zaspokajania potrzeb. Służby mundurowe znaczną część swojego czasu przeznaczają na realizację zadań związanych z pracą, co może przyczyniać się do konfliktu między zachowaniem prawidłowych granic pomiędzy pracą a życiem pozazawodowym. Wypoczynek i rekreacja jest ściśle powiązana z czasem wolnym. W przypadku policjantów i żołnierzy czas wolny rządzi się swoją specyfiką, ponieważ często jest ograniczony np. harmonogramem pracy. Czynnikiem który w dużym stopniu może także determinować sytuację przedstawicieli służb mundurowych jest charakter obowiązków zawodowych, a mianowicie ciągła dyspozycyjność i gotowość do podejmowania działań, poczucie odpowiedzialności, a co za tym idzie odczuwanie presji społecznej. Znaczenie i charakter czynności zawodowych sprawiają, że praca na służbie jest obciążona bardzo wysokim poziomem stresu, co nie pozostaje bez wpływu na zdrowie psychiczne i kondycję fizyczną.

Przeprowadzone badania sondażowe D. Olejniczaka i K. Dołęgowskiej odnoszące się do grupy strażników więziennych, ukazują że specyfika pracy i ciągłe narażenia na stresory mają negatywny wpływ na relacje z ich otoczeniem oraz życie osobiste i rodzinne<sup>20</sup>.

W przeprowadzonych badaniach własnych można zaobserwować, że mundurowi w równym stopniu są zadowoleni z własnego zdrowia, jakości i sensu życia. Natomiast największe niezadowolenie zgłaszają w stosunku do funkcjonowania i organizacji placówek służby zdrowia. Jednocześnie biorąc pod uwagę podział na grupy, wyniki wykazują że żołnierze zawodowi mają problemy z koncentracją, a także ograniczony dostęp do potrzebnych informacji w życiu codziennym, w stosunku do badanych funkcjonariuszy Policji.

### **Wnioski**

1. Przedstawiciele służb mundurowych najczęściej podejmują wysiłek w czasie pracy.
2. Przedstawiciele służb mundurowych w ramach pracy zawodowej najczęściej podejmują intensywny wysiłek fizyczny.
3. Jakość życia funkcjonariuszy Policji i żołnierzy zawodowych jest satysfakcjonująca.
4. Charakter pracy policjantów i żołnierzy zawodowych ma negatywny wpływ na zachowanie prawidłowego stylu życia.
5. Ogólna aktywność ruchowa w ramach pracy zawodowej oraz w czasie wolnym od pracy jest niewystarczająca dla zachowania odpowiedniej kondycji fizycznej.

### **BIBLIOGRAFIA**

- 
- <sup>1</sup> Woynarowska B. Styl życia i zachowania zdrowotne. W *Edukacja zdrowotna* 2017;57-68.
  - <sup>2</sup> Sygit M. *Zdrowie publiczne*. Wolters Kluwer, 2017.
  - <sup>3</sup> Chuchra M., Gorbaniuk J. Selected health behaviours in professionally active men and women. *Polish Journal of Public Health* 2017; 2: 67-70.
  - <sup>4</sup> Biernat E., Buchholz S., Tomaszewski W. Czas na aktywność czy aktywność na czas? Brak czasu wolnego jako bariera aktywności fizycznej dorosłych Polaków. *Medycyna sportowa* 2018; 1(4):41-50.
  - <sup>5</sup> Stanek L. Specyfika pracy w Policji a bezpieczeństwo zdrowotne policjantów. *Kultura Bezpieczeństwa. Nauka-Praktyka-Refleksje*. 2013 (14), 213-224.
  - <sup>6</sup> Jaroszuk J, et al. Charakterystyka aktywności fizycznej żołnierzy zawodowych podejmowana w czasie wolnym na przykładzie wybranych Jednostek Wojskowych Sił Powietrznych. *Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku*. 2017; 2.
  - <sup>7</sup> Valdivia Vázquez, JA, Hernández Castillo, GD i Maiz García, SI Wypalenie zawodowe funkcjonariuszy policji z północnego Meksyku: badanie ważności inwentarza wypalenia zawodowego Maslach. *J Police Crim Psych* 2017; 36, 558–567.

- 
- <sup>8</sup> Asienkiewicz R., Grzesiak J., Worchacz D. Charakterystyka morfologiczna i funkcjonalna policjantów w świetle wybranych czynników społecznych i środowiskowych. *Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wiek* 2018; 4.
- <sup>9</sup> Gacek M. Poczucie własnej uogólnionej skuteczności a wybrane aspekty stylu życia grupy żołnierzy zawodowych. *Hygeia Public Health* 2018; 53:79-84.
- <sup>10</sup> Kielan A., Stradomska M., Jawoski M., Osiołek A., Chodkiewicz J., Świącicki L., et al. Suicid and mental Health problems in men in Poland. *Psychiatr Psychol Klin* 2021; 20(3):191-195.
- <sup>11</sup> Jasik J. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WYBRANYCH GRUP ZAWODOWYCH. Podobieństwa i różnice w podejściu do problematyki aktywności fizycznej pracownika korporacji, pracownika służby zdrowia oraz nauczyciela. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*. 2015;21(3):254-259.
- <sup>12</sup> Factors associated with health-related quality of life of military policemen in Salvador, Brazil: cross-sectional study *Health and Quality of Life Outcomes* [1477-7525] Barreto, C R 2021; 19 (1).
- <sup>13</sup> Baj-Korpak J., Kunts M., Podzyubanchuj T. Aktywność fizyczna lekarzy na przykładzie pracowników szpitali w Brześciu. *Roczniki Naukowe*;2014:44.
- <sup>14</sup> Piotrowski A., Mazurkiewicz P. Zachowania prozdrowotne w Służbie Więziennej na tle innych grup mundurowych. *Kwartalnik poświęcony zagadnieniom kryminologicznym i penitencjarnym*; 2012:119.
- <sup>15</sup> Ramey SL, Perkhounkova Y, Moon M, Steng HC, Wilson A, Hein M, Hood K, Franke WD. Physical activity in police beyond self-report. *J Occup Environ Med*. 2014 Mar;56(3):338-43.
- <sup>16</sup> Marins EF, David GB, Del Vecchio FB. Characterization of the Physical Fitness of Police Officers: A Systematic Review. *J Strength Cond Res*. 2019 Oct;33(10):2860-2874. doi: 10.1519/JSC.0000000000003177. PMID: 31045682.
- <sup>17</sup> Petelewicz M., Drabowicz T. Jakość życia- globalnie i lokalnie. Pomiar i wizualizacja. *Katedra Socjologii Ogólnej Wydział Ekonomiczno- Socjologiczny Uniwersytet Łódzki*. Łódź 2016: 13-16.
- <sup>18</sup> Kupkina A.V, Volosovets O.P, Kryvopustov S.P, Prokhorova P.M, Mozyrska O.V, The impact of overweight and obesity on the quality of life In children with bronchial asthma. *Wiad. Lek*. 2020;73(6):1140-1144.
- <sup>19</sup> Wen K.F., Nor N.M., & Soon L.L. A survey on the measure of combat readiness. In: *AIP Conference Proceedings*. American Institute of Physics. 2014:3-15.
- <sup>20</sup> Olejniczak D., Dołęgowska K. Uwarunkowania i konsekwencje stresu zawodowego wśród pracowników Służby Więziennej. *ROK IX NUMER 4/2015 (29)*; 2015:389.