

Bartłomiej Lyżwiński

Sprawność fizyczna a poczucie jakości życia funkcjonariuszy polskiej Straży Granicznej

Streszczenie

Ochrona granicy państwowej to podstawowa funkcja państwa, mająca zapewnić bezpieczeństwo zewnętrzne kraju. Zadanie zabezpieczenia granic Polski oraz kontroli ruchu granicznego powierzone zostało polskiej Straży Granicznej. Wymusiło to proces budowania profesjonalnej, w pełni zawodowej, dostosowanej do nowych wyzwań i sytuacji formacji graniczno-migracyjnej. Zakres obowiązków funkcjonariuszy polskiej Straży Granicznej uległ w ostatnim dwudziestoleciu wyraźnemu rozszerzeniu. Złożoność zadań na nich nakładanych wymaga wysokiego poziomu określonych właściwości w strukturach biologicznych, psychicznych, a także dobrego stanu zdrowia.

Celem głównym badań było określenie poziomu oraz wzajemnych związków między sprawnością fizyczną ukierunkowaną na zdrowie (HR-F) a aktywnością fizyczną i poczuciem jakości życia funkcjonariuszy rozpoczynających służbę w polskiej Straży Granicznej.

Z tak sformułowanego problemu głównego wynikają następujące pytania szczegółowe:

1. Jaki jest poziom sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, aktywności fizycznej oraz poczucia jakości życia u badanych funkcjonariuszy i funkcjonariuszek polskiej Straży Granicznej?
2. Czy poziom prozdrowotnej sprawności fizycznej, określany za pomocą różnych jej komponentów, jest związany z aktywnością fizyczną badanych funkcjonariuszy?
3. Czy poziom prozdrowotnej sprawności fizycznej, określany za pomocą różnych jej komponentów, jest związany z poczuciem jakości życia badanych funkcjonariuszy?

Ponadto celem aplikacyjnym pracy było opracowanie, na podstawie otrzymanych wyników badań, narzędzia pomiarowego – punktacji w skali T, służącego do oceny sprawności fizycznej funkcjonariuszy polskiej Straży Granicznej.

Materiał badawczy stanowili funkcjonariusze rozpoczynający służbę w polskiej Straży Granicznej przebywający na szkoleniu w Centralnym Ośrodku Szkolenia Straży Granicznej w Koszalinie oraz w Ośrodku Szkoleń Specjalistycznych Straży Granicznej w Lubaniu. Badaniami objęto 338 funkcjonariuszy w wieku od 20 do 34 lat, w tym 92 kobiety i 246 mężczyzn. Średnia wieku badanych wyniosła $26,8 \pm 3,2$ lat u kobiet i $25,5 \pm 3,3$ lat u mężczyzn.

Do oceny sprawności fizycznej w ujęciu zdrowia (H-RF) wykorzystano komponenty: morfologiczne, mięśniowo-szkieletowe, motoryczne i krążeniowo-oddechowe, przy czym:

1. w zakresie komponentu morfologicznego dokonane zostały pomiary somatyczne, które posłużyły do obliczenia wskaźnika BMI;
2. w zakresie komponentu mięśniowo-szkieletowego uwzględniono ocenę gibkości oraz siły kończyn górnych, siły kończyn dolnych oraz siły tułowia;
3. w zakresie komponentu motorycznego dokonano pomiaru możliwości zwinnościowych.
4. do oceny komponentu krążeniowo-oddechowego przeprowadzono próbę wytrzymałościową.

Do pomiaru aktywności fizycznej wykorzystano krótką wersję Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ). Poczucie jakości życia oceniono za pomocą kwestionariusza „Skala poczucia jakości życia” autorstwa Kowalika.

Wyniki badań zobrazowały stan sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, aktywności fizycznej i poczucia jakości życia badanej grupy funkcjonariuszy rozpoczynających służbę w polskiej Straży Granicznej. W większości przeprowadzonych analiz nie odnotowano znaczącego wpływu aktywności fizycznej badanych funkcjonariuszy na ich sprawność fizyczną. Nie uzyskano jednoznacznych wyników dotyczących zależności pomiędzy poziomem sprawności fizycznej a poczuciem jakości życia u badanych funkcjonariuszy. Dane zebrane w trakcie badań pozwoliły na opracowanie tabel punktowych, osobno dla mężczyzn i kobiet, które stanowią podstawę do aktualizacji norm, służących do oceny sprawności fizycznej funkcjonariuszy polskiej Straży Granicznej.

Na podstawie uzyskanych wyników badań sformułowano następujące wnioski:

1. Funkcjonariuszki rozpoczynające służbę w SG charakteryzuje niski poziom sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie w zakresie komponentu motorycznego. Słabsze wyniki w porównaniu do przedstawicielek innych służb mundurowych badane kobiety uzyskują także w zakresie gibkości oraz siły dynamicznej kończyn górnych i dolnych.
2. Funkcjonariusze rozpoczynający służbę w SG w zakresie komponentu morfologicznego i krążeniowo-oddechowego prezentują niższy poziom prozdrowotnej sprawności fizycznej w odniesieniu do przedstawicieli innych służb mundurowych. W zakresie gibkości (podobnie jak funkcjonariuszki) uzyskują oni słabsze wyniki w porównaniu do przedstawicieli innych służb mundurowych.

3. Aktywność fizyczna badanych funkcjonariuszy, zarówno kobiet jak i mężczyzn, jest wystarczająca i w większości pozostaje na wysokim poziomie, porównywalnym z badaniami innych autorów wśród przedstawicieli służb mundurowych. Niepokojące jest jednak to, że wraz z wiekiem maleje odsetek funkcjonariuszy wysoko aktywnych, natomiast wzrasta odsetek funkcjonariuszy o niewystarczającym poziomie aktywności.
4. Poczucie jakości życia badanych funkcjonariuszy jest na wysokim poziomie. W badaniach własnych zaobserwowano przewagę pozytywnych emocji, zarówno w obszarze poznawczym, jak i przeżyciowym.
5. W większości przeprowadzonych analiz nie odnotowano znaczącego wpływu aktywności fizycznej badanych funkcjonariuszy na ich sprawność fizyczną. Bardziej podatnymi na stymulację ruchową są mężczyźni, gdyż to u nich silniej zaznaczyły się związki aktywności ze sprawnością, szczególnie w zakresie wytrzymałości.
6. Nie uzyskano jednoznacznych wyników odnośnie zależności pomiędzy poziomem sprawności fizycznej a poczuciem jakości życia u badanych funkcjonariuszy, w związku z tym istnieje potrzeba bardziej szczegółowej analizy komponentów sprawności fizycznej z konkretnymi sferami jakości życia badanych.

Zarekomendowano wprowadzenie zmian w systemie diagnozowania sprawności fizycznej funkcjonariuszy polskiej Straży Granicznej polegających na:

1. ujednoczeniu testów oceniających sprawność fizyczną na wszystkich etapach służby;
2. włączeniu testów oceniających gibkość do obowiązkowych sprawdzianów w trakcie szkolenia, a także do corocznego testu sprawności fizycznej.

Bartłomiej Frimlich

Poznań, 29.03.2017 r.