

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (39) 3/2018





Partnerem publikacji jest IASK

ZUS

Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Nr (39) 3/2018

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-947731-5-1

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b

71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta_umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Zdzisław Dziubiński (Polska); prof. dr hab. Andrzej Nowocien (Polska); prof. dr hab. Oleksander Pryimakov (Ukraina); prof. dr hab. Wiesław Siwiński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); prof. dr hab. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. prof. AWF Małgorzata Bronikowska (Polska); dr hab. prof. AWF Michał Bronikowski (Polska); dr hab. prof. AWF Jarosław Cholewa (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); dr hab. prof. US Paweł Cięszczyk (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Demuth (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górna-Lukasik (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Halina Guła-Kubiszewska (Polska); dr hab. prof. AWF Jan Konarski (Polska); dr hab. prof. nadzw. Grażyna Kosiba (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. prof. AWF Ewa Kozdroń (Polska); dr hab. prof. AWF Mariusz Lipowski (Polska); dr hab. prof. UZ Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. prof. PUM Anna Lubkowska (Polska); dr hab. prof. AWF Eligiusz Madejski (Polska); dr hab. prof. AWF Jolanta Mogiła-Lisowska (Polska); dr hab. prof. UKW Radosław Muszkieta (Polska); dr hab. prof. US Maria Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Leonard Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Tadeusz Rynkiewicz (Polska); dr hab. Mariusz Sołtysik (Polska); dr hab. prof. AWF Zbigniew Szyguła (Polska); dr hab. prof. UZ Józef Tatarczuk (Polska); dr hab. prof. AWF Maciej Tomczak (Polska); dr hab. prof. nadzw. Rajmund Tomik (Polska); dr hab. prof. US Danuta Umiastowska (Polska); dr hab. prof. US Teresa Zwierko (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Zwierzchowska (Polska); dr hab. Eligiusz Madejski prof. AWF (Polska); dr hab. Maria Nowak prof. AWF (Polska); prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy)

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl



Uniwersytet Szczeciński

SPIS TREŚCI

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Adam Prokopczyk, Anna Gomołysek Tomasz Łowiński

Opinia studentów kierunku wychowanie fizyczne o prozdrowotnej roli aktywności fizycznej w okresie późnej adolescencji 5

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Małgorzata Fortuna, Antonina Kaczorowska, Jacek Szczurowski, Patryk Winiarz, Aleksandra Katan

Ocena tolerancji wysiłkowej kobiet i mężczyzn w przedziale wieku 70–80 lat. Badania pilotażowe 19

Tomasz Łowiński, Anna Gomołysek, Adam Prokopczyk

Aktywność fizyczna w czasie wolnym wybranych grup funkcjonariuszy policji w kontekście redukcji stresu 27

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Marta Kisiel

Spędzanie czasu wolnego przez uczniów klas 4–7 szkół podstawowych w Szczecinie (doniesienie z badań) 39

Anna Maszorek-Szymala, Iwona Iwanicka, Agnieszka Surosz

Dbałość o zdrowie dzieci i młodzieży Łódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie 47

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

Monika Szczepankiewicz, Damian Jerszyński, Krzysztof Wochna, Małgorzata Habiera, Przemysław Lutomski, Paweł Kalinowski, Jan M. Konarski, Piotr Krużolek

Zmienność siły ciągu pływaków we wstępnym etapie szkolenia pod wpływem rocznego programu treningowego 57

VARIA

Jakub K. Adamczewski

Alexandra Frey, Autumn Totton. *I am here now. A creative mindfulness guide and journal*. London 2016. Penguin Random House UK, pp. 184 73



Tomasz Łowiński¹, Anna Gomołysek², Adam Prokopczyk³

¹ Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu

² Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego, Poznań

Aktywność fizyczna w czasie wolnym wybranych grup funkcjonariuszy policji w kontekście redukcji stresu

Słowa kluczowe: *aktywność fizyczna, czas wolny, stres*

**AKTYWNOŚĆ RUCHOWA
LUDZI DOROSŁYCH**

Wprowadzenie

Termin „czas wolny”, w większości przypadków badacze wielu dziedzin jak np. pedagogiki, socjologii, ekonomii czy medycyny określają podobnie. Niekiedy drobne odstępstwa mogą pojawić się w wyłączeniu w wymowie oraz częściach strukturalnych. Najbardziej rozpowszechniona definicja czasu wolnego, przyjęta przez UNESCO, to definicja uczonego francuskiego J. Dumazediera, według którego czas wolny jest to czas, który pozostaje człowiekowi po wypełnieniu przez niego obowiązków zawodowych, domowych i szkolnych, który przeznaczony jest na wypoczynek i rozwój osobowości [1].

Aktywność fizyczną przedstawia się jako spontaniczną aktywność ruchową realizowaną w czasie wolnym od pracy, w dowolnej, wybranej przez ćwiczącego, formie i wielkości obciążeń [2]. Są to zajęcia ruchowo-sportowe lub turystyczne, podejmowane w czasie wolnym od obowiązków dla zdrowia, rozrywki, przyjemności, wypoczynku, rozwoju osobowości i samodoskonalenia [3].

W szeroko rozumianym znaczeniu stres postrzegany jest jako stan napięcia, podenerwowania, niepokoju powstający w problematycznych sytuacjach. Nie występują możliwości wytyczenia ścisłych granic pojęcia – określona sytuacja może być dla niektórych osób bardziej albo mniej stresująca, a w innych może powodować całkiem odmienne odczucia. To zjawisko o charakterze subiektyw-

nym, przy czym można je rozpatrywać w różnych kontekstach np. stresu jako bodźca, stresora społecznego w postaci presji związanej z wykonywaną pracą zawodową oraz życiem rodzinnym i jako reakcji, czyli zachowania do stresora [4]. Stany odczuwania stresu uzależnione są głównie od jednostki, aktualnego stanu psychofizycznego oraz od oceny sytuacji. Stres powstaje nie tylko w wyniku działania czynników zewnętrznych, nie jest wyłącznie objawem naszej słabej budowy licznej czy konstrukcji psychofizycznej. Zależy od oceny proporcji między prawdziwymi lub przewidywanymi oczekiwaniami w stosunku do nas i przewidywaną lub rzeczywistą zdolnością sprostania oczekiwaniom. W sytuacji, kiedy oczekiwania te przerastają umiejętności jednostki lub też wydaje się jej, że im nie sprosta doświadcza ona uczucia stresu, które wiąże się z szeregiem zachowań i czynników [5].

Celem badań jest próba określenia zależności występujących między aktywnością fizyczną w czasie wolnym a redukcją wszelkiego rodzaju objawów stresu, w zależności od przynależności do jednej z wybranych grup. Przeprowadzone badania mają umożliwić określenie w jaki sposób funkcjonariusze niwelują skutki stresu oraz czy aktywność fizyczna jest wystarczająco skutecznym i popularnym sposobem radzenia ze stresem.

Material i metody

Materiał został zebrany w 2017 roku na podstawie badań przeprowadzonych wśród funkcjonariuszy z pionu kryminalnego (23%), dochodzeniowego (21%), wspomagającego (20%), prewencji (19%) oraz z samodzielnego pododdziału antyterrorystycznego i grupy realizacyjnej (17%) Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu. Ogółem zbadano 250 osób. W analizowanej grupie dominowali mężczyźni (78%), a odsetek kobiet wynosił blisko 22%. Średnia wieku funkcjonariuszy wynosiła $37,5 \pm 8,32$ lata. Przynajmniej połowa ankietowanych była w wieku 38 lat lub wyższym. Najwięcej respondentów było w wieku 42 lat, a rozkład kształtował się od 19 do 57 lat.

Metodą badań wykorzystaną w pracy jest sondaż diagnostyczny, a narzędziem autorski kwestionariusz ankiety. Ankieta była anonimowa, a kwestionariusz składał się z 10 pytań, podzielonych na bloki dotyczące czasu wolnego oraz odczuwanego stresu. Wersja skrócona Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej – IPAQ wykorzystywana została do oceny poziomu aktywności fizycznej.

Badani mieli możliwość wybrania jednej odpowiedzi lub wpisania konkretnych danych. Pytania poprzedzał instruktaż, dotyczący wypełniania ankiety. Informował o celu przeprowadzenia ankiety oraz pełnej anonimowości. Ankietowani odpowiadali na pytania samodzielnie zaznaczając wariant najbardziej pasujący do ich opinii.

Wyniki

Badani ocenili swój czas wolny w poszczególnych dniach tygodnia oraz czas poświęcany na aktywność fizyczną. W dni powszednie najczęściej czasu wolnego ankietowani mieli w piątek (co najmniej połowa z nich posiadała co najmniej 2 godziny czasu wolnego, średnia = 1,9), chociaż wartości dla pozostałych dni tygodnia były niewiele niższe 1,9 godziny. Więcej czasu wolnego ankietowani posiadali w sobotę i niedzielę, średnio 3,1 i 3,2 godziny. Najwięcej czasu wolnego w ciągu roku ankietowani mieli latem (średnio 2,5 godziny), mniej jesienią i zimą (po 2,3 godziny), a najmniej wiosną (2,2 godziny). Najwięcej czasu wolnego na aktywność fizyczną ankietowani poświęcali w czwartek (średnio 1,7 godziny), a nieco mniej w pozostałe dni tygodnia. Podczas wakacje na aktywność fizyczną najczęściej poświęcano do godziny czasu wolnego (23%), do dwóch godzin (24%) oraz do trzech godzin (22%). Duży odsetek ankietowanych poświęcał na aktywność więcej niż 8 godzin. Głównym powodem zbyt niskiej aktywności fizycznej był brak czasu wolnego (37%), a rzadziej stan zdrowia (11%). Aktywność fizyczną najczęściej podejmowano w obiektach sportowych (43%) i na łonie natury (40%), a rzadziej w domu (14%). Główne powody podejmowania aktywności fizycznej to poprawa zdrowia (32%), utrzymanie dobrej formy (31%) oraz ćwiczenie dla przyjemności (27%), a rzadziej dla odreagowania stresu (6%). Większość ankietowanych uważała, że dostępność bazy sportowej i nowoczesnych obiektów sportowo-rekreacyjnych w otoczeniu ankietowanego jest dobra (43%) lub bardzo dobra (21%). Mniejszy odsetek respondentów uważał, że dostępność ta jest dostateczna (19%) lub mała (17%).

Tabela 1.

Miary tendencji centralnej oraz rozproszenia dla czasu wolnego podczas tygodnia
(1: 0,5–1 h; 2: 1–2 h; 3: 3 h; 4: 4–5 h; 5: >5 h)

dzień tygodnia	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	min	maks
poniedziałek	1,9	1,01	2,0	1,0	1,0	5,0
wtorek	1,9	1,02	2,0	1,0	1,0	5,0
środa	1,9	1,00	2,0	2,0	1,0	5,0
czwartek	1,9	1,01	2,0	1,0	1,0	5,0
piątek	2,0	1,06	2,0	1,0	1,0	5,0
sobota	3,1	1,40	3,0	3,0	1,0	5,0
niedziela	3,2	1,44	3,0	5,0	1,0	5,0
średni czas wolny od poniedziałku do piątku	1,9	0,99	2,0	1,0	1,0	5,0
średni czas wolny od soboty do niedzieli	3,2	1,41	3,0	5,0	1,0	5,0
średni czas wolny w tygodniu	2,3	1,01	2,1	1,0	1,0	5,0

M – średnia, *Sd* – odchylenie standardowe, *Me* – mediana, *Mo* – dominanta, min – wartość minimalna, maks – wartość maksymalna

Źródło: Opracowanie własne

W dni powszednie najwięcej czasu poświęcali na aktywność w czwartek (co najmniej połowa z nich przeznaczala co najmniej 1,6 godziny czasu wolnego (średnio 1,6 h), chociaż wartości dla pozostałych dni tygodnia były niewiele niższe, oscylowały w granicach 1,5–1,6 godziny. W sobotę i niedzielę, średnia ocena 1,5–1,6 godzin (tabela 2).

Tabela 2.

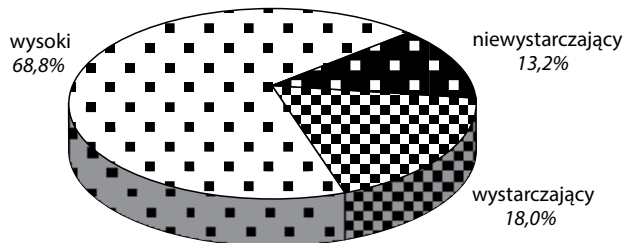
Miary tendencji centralnej oraz rozproszenia czasu wolnego poświęconego na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia (1: 0,5–1 h; 2: 1–2 h; 3: 3–h; 4: 4–5 h; 5: >5 h)

dzień tygodnia	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	min	maks
poniedziałek	1,6	0,75	1,0	1,0	1,0	5,0
wtorek	1,6	0,73	2,0	1,0	1,0	5,0
środa	1,6	0,75	2,0	1,0	1,0	5,0
czwartek	1,7	0,77	2,0	2,0	1,0	5,0
piątek	1,6	0,78	1,0	1,0	1,0	5,0
sobota	1,5	0,67	1,0	1,0	1,0	5,0
niedziela	1,6	0,80	1,0	1,0	1,0	5,0
średni czas wolny od poniedziałku do piątku	1,6	0,73	1,6	1,0	1,0	5,0
średni czas wolny od soboty do niedzieli	1,5	0,71	1,0	1,0	1,0	5,0
średni czas wolny w tygodniu	1,6	0,61	1,6	1,0	1,0	4,4

M – średnia, *Sd* – odchylenie standardowe, *Me* – mediana, *Mo* – dominanta, min – wartość minimalna, maks – wartość maksymalna

Źródło: Opracowanie własne

Większość funkcjonariuszy cechowała się wysokim poziomem aktywności fizycznej (69%), wystarczającym poziomem charakteryzowało się (18%) respondentów, u pozostałych ankietowanych stwierdzono niewystarczający poziom aktywności fizycznej (13%) (wykres 1).



Wykres 1. Poziom aktywności fizycznej

Źródło: Opracowanie własne

Stwierdzono istotne różnicę pomiędzy poszczególnymi grupami funkcjonariuszy pod względem aktywności intensywnej ($p < 0,001$), umiarkowanej ($p < 0,001$) i ogólnej aktywności ($p < 0,001$). Największą aktywnością charakteryzowali się funkcjonariusze z pionu samodzielnego pododdziału antyterrorystycznego i grupy realizacyjnej, najmniejszą z pionu kryminalnego. Niski poziom aktywności intensywnej odnotowano również wśród pionu prewencji.

Swoją aktywność fizyczną bardzo dobrze oceniali 28% ankietowanych, 42% dobrze, 21% przeciętnie, a pozostali funkcjonariusze twierdzili, że ich aktywność fizyczna jest słaba (7%) i zła (2%).

Bardzo duży odsetek ankietowanych codziennie odczuwał stres (44%), a 34% respondentów odczuwało stres kilka razy w tygodniu, 20% funkcjonariuszy stresowało się kilka razy w miesiącu, a tylko 2% ankietowanych nie odczuwało w ogóle stresu. Codziennie stres odczuwali najczęściej policjanci z pionu kryminalnego (57%) oraz z pionu samodzielnego pododdziału antyterrorystycznego i grupy realizacyjnej (50%), najrzadziej funkcjonariusze z pionu prewencji (31%) i dochodzeniowego (39%). Analiza za pomocą testu niezależności chi kwadrat nie wykazała jednak statystycznie istotnych różnic w rozkładzie odpowiedzi ($p = 0,056$), choć otrzymany poziom istotności był na granicy tendencji statystycznej. Najczęściej stres był odczuwany od kilkunastu lat, a nawet dłużej (56%), 28% ankietowanych odczuwało do kilka lat, a niewielki odsetek respondentów przebywał w warunkach, które narażają na stres krócej niż rok (16%). Ankietowani musieli również za pomocą 6 stopniowej skali, ocenić siłę wpływu wybranych czynników stresogennych, gdzie 1 oznaczał brak wpływu, a 6 zdecydowany wpływ. Wartości uśredniono, a następnie uszeregowano od najwyższych do najniższych, od czynników mających największy wpływ, do czynników rzadko go wywołujących. Najczęściej stres był spowodowany pracą zawodową 4,6 pkt. i chorobą własną lub kogoś bliskiego 4,1 pkt., rzadziej był spowodowany przez konflikty domowe 3,6 pkt., sytuację materialną 3,5 pkt. czy wywołany innymi konfliktami.

Najczęstszym sposobem radzenia sobie ze stresem było uprawianie aktywności fizycznej (62%), rzadziej szukano wsparcia wśród innych i omawiano z nimi problem (39%), zajmowano się hobby 35%, jeszcze rzadziej w celu eliminacji stresu podjadano słodycze (23%), wyjeżdżano na wycieczki (15%), palono papierosy (10%), sięgano po alkohol (8%), lekarstwa (8%) i narkotyki (4%).

Ponieważ ankietowani najczęściej radzili sobie ze stresem poprzez aktywność fizyczną sprawdzono czy częstość odczuwania stresu jest z nią powiązana. Analiza korelacyjna wykazała statystycznie istotny związek między częstością odczuwania stresu, a współczynnikiem MET dla umiarkowanej ($p < 0,001$) i całkowitej ($p = 0,002$) aktywności fizycznej. Rzadziej stres odczuwali ci funkcjonariusze, którzy na wskazanych skalach uzyskiwali wyższe wyniki (tabela 3).

Tabela 3.

Wartości współczynnika korelacji rang Spearmana. Związek między częstością odczuwania stresu, a aktywnością fizyczną, ogół badanych

współczynnik MET	współczynnik korelacji	istotność (dwustronna)
wartość współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej	0,07	0,292
wartość współczynnika MET dla umiarkowanej aktywności fizycznej	0,27	< 0,001
wartość współczynnika MET dla ogółu aktywności fizycznej	0,19	0,002

Źródło: Opracowanie własne

Wyniki te potwierdziła analiza chi kwadrat, gdzie ankietowanych podzielono ze względu na poziom aktywności fizycznej, codziennie stres odczuwały najczęściej osoby o niewystarczającej aktywności (64%) z nich, niż osoby o wystarczającej (38%) i wysokiej (41%) aktywności $p = 0,009$ (Tabela 4).

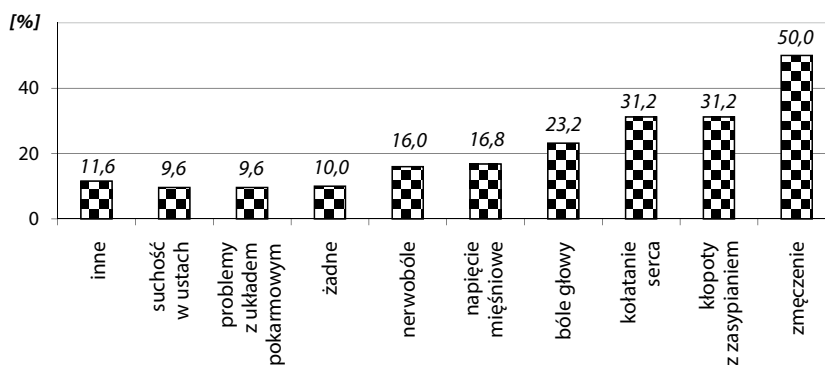
Tabela 4.

Odczuwanie stresu a aktywność fizyczna w opiniach badanych

			odczuwanie stresu		
			codziennie	kilka razy w tygodniu	kilka razy w miesiącu lub wcale
poziom aktywności fizycznej	niewystarczający	<i>n</i>	21	9	3
		%	63,6	27,3	9,1
	wystarczający	<i>n</i>	16	21	5
		%	38,1	50,0	11,9
	wysoki	<i>n</i>	71	55	46
		%	41,3	32,0	26,7
test niezależności chi kwadrat			$\chi^2 = 13,53; p = 0,009$		

Źródło: Opracowanie własne

Najczęściej występujące objawy somatyczne związane ze stresem to zmęczenie (50%), rzadziej kłopoty z zasypianiem (31%), kołatanie serca (31%), bóle głowy (23%), napięcia mięśniowe (17%) oraz nerwobóle (16%). Najrzadziej występowały problemy z układem pokarmowym (10%) i suchość w ustach (10%) (wykres 2).



Wykres 2. Objawy somatyczne związane ze stresem (możliwość wielokrotnych odpowiedzi)

Źródło: Opracowanie własne

Analiza korelacyjna wykazała, że u osób z wyższym poziomem aktywności fizycznej (MET), rzadziej występowały takie objawy jak: suchość w ustach $p = 0,025$, bóle głowy $p < 0,001$, kłopoty z zasypianiem $p = 0,049$ i nerwobóle $p < 0,050$. Jednakże napięcia mięśniowe częściej występowały u osób z wysokim współczynnikiem MET $p = 0,013$ (Tabela 5).

Tabela 5.

Wartości współczynników korelacji rang Spearmana – związek między wartością współczynnika aktywności fizycznej a odczuwaniem objawów stresu

objawy stresu	wartości	MET*
suchość w ustach	współczynnik korelacji	-0,14
	istotność (dwustronna)	0,025
kołatanie serca	współczynnik korelacji	-0,06
	istotność (dwustronna)	0,336
bóle głowy	współczynnik korelacji	-0,40
	istotność (dwustronna)	< 0,001
kłopoty z zasypianiem	współczynnik korelacji	-0,12
	istotność (dwustronna)	0,049
zmęczenie	współczynnik korelacji	-0,07
	istotność (dwustronna)	0,250
napięcia mięśniowe	współczynnik korelacji	0,16
	istotność (dwustronna)	0,013
problemy z układem pokarmowym	współczynnik korelacji	0,09
	istotność (dwustronna)	0,145
nerwobóle	współczynnik korelacji	-0,12
	istotność (dwustronna)	< 0,050
żadne	współczynnik korelacji	0,09
	istotność (dwustronna)	0,147

*Wartość współczynnika MET dla ogółu aktywności fizycznej

Źródło: Opracowanie własne

Większość oceniała swój stan zdrowia dobrze (54%) lub bardzo dobrze (30%), przeciętnie swoje zdrowie oceniało (15%) respondentów, a tylko (1%) oceniał je słabo.

Dyskusja

Pliniusz Młodszy uważał „Mens sana in corpore sano” – „W zdrowym ciele, zdrowy duch” [6]. Wydawać by się mogło, że sentencja ta jest oczywista i każdy stara się według niej postępować. Niestety jak dowodzą prowadzone badania nie jest to do końca prawdą. Pochłonięci do granic możliwości pracą (według najnowszego raportu Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju OECD Polacy należą do najbardziej zapracowanych na świecie, średnio 41,6 godz./tyg., dla porównania Holandia 30,5 godz./tyg.) [7] oraz codziennymi obowiązkami wynikającymi z posiadania rodziny (szkoła, pomoc w nauce, pozalekcyjne zajęcia, wycieczki, zabawa) zostaje już tak naprawdę niewiele wolnego czasu.

Według badań przeprowadzonych przez CBOS około (69%) pracujących kobiet oraz (53%) mężczyzn uważa, że posiadają bardzo mało czasu wolnego, mniej niż 20 godz./tyg. Wynika z tego, że większość społeczeństwa jest zapracowana i gdy ma chwile wyłącznie dla siebie, to jest zbyt zmęczona, aby aktywnie spędzać wolny czas. Osoba przemęczona idealny odpoczynek widzi przede wszystkim w całkowitym bezruchu, najlepiej w postaci leżącej na powietrzu i słońcu [8]. Bardzo często czas wyznaczony przez naturę na formę relaksu, przeznaczany jest na zajęcia mające bardzo mało wspólnego z rekreacją, jak na przykład gry karciane, bilard, gry video w zadymionych pokojach, nierzadko przy dużej ilości spożywanych napojów alkoholowych.

Tego typu zachowania nie sprzyjają zachowaniu zdrowia. Co trzeci z nas pomimo, że regularnie ogląda telewizję nie wykazuje czynności tej jako preferowanej podczas czasu wolnego (została pominięta w trzech najważniejszych). Około (13%) domaga się więcej czasu poświęconego na zabawę, częstszych wyjść do kawiarni, kina, dyskoteki czy też restauracji. Pozostają one jednak w sferze marzeń. Prawie (30%) chętnie wyjechałoby za miasto, jednak tego nie robią. Polacy przejawiają poczucie tęsknoty za naturą oraz świeżym powietrzem i chcieliby realizować bardziej aktywne formy spędzania wolnego czasu [8].

Spółeczeństwo polskie jest niestety cały czas na tzw. „dorobku” próbując nadążyć za zachodnimi standardami. Obserwujemy jednak wyraźną tendencję spadkową respondentów określających brak czasu wolnego o prawie (7%) [8]. Coraz więcej Polaków zaczyna widzieć zależność pomiędzy dobrym zdrowiem oraz samopoczuciem a aktywnym spędzaniem czasu wolnego jako jedną z form niwelowania narastającego stresu. Rozwój cywilizacyjny spowodował, iż żyjemy znacznie dłużej oraz bardziej komfortowo, jednak cena jaką za to płacimy jest bardzo wysoka. Stajemy się coraz bardziej osamotnieni oraz odosobnieni. Pęd co-

dziennych zdarzeń, wszechobecna wzajemna rywalizacja, czy też nadmiar pracy, razem składają się na ogromną ilość, stale otaczających nas sytuacji wywołujących stres, od których jest nam coraz trudniej się uwolnić. Według specjalistów nawet tzw. „dobry stres”, jeśli zbyt długo się utrzymuje albo pojawia się za często, może działać destrukcyjnie [4].

W obecnych czasach, nastawionych przede wszystkim na szybki rozwój oraz konsumpcję coraz częściej spotykamy się z zjawiskiem często powtarzanych zmian. Mogą mieć one charakter pozytywny albo negatywny. Zasięgiem swoim dotyczą 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 jest jeszcze trudniej. Powstaje zatem zależność stosunków, a raczej prawidłowych parytetów między dwoma głównymi czynnikami ludzkiej egzystencji: w przypadku najmłodszych będzie to nauka, natomiast u starszych praca, a drugiej strony czasem przeznaczonym wyłącznie na wypoczynek. Przedmiotowe zagadnienie powinno mieć pierwszorzędne znaczenie w celu zachowania właściwego cyklu i nie doprowadzić do zachwiania równowagi między wykonywaną pracą a wypoczynkiem. Naruszenie tego rytmu wzajemnych zależności, w dużej kwestii 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 młodych, jak i starszych dotyczą wszelkiego rodzaju alergii czy też schorzenia neurologiczne, w postaci migren, bólów kleszczowych oraz napięciowych głowy. Kolejnymi narządami, które gorzej funkcjonują przez brak albo ograniczenia ruchu są serce oraz płuca. Ogólna wydolność oraz sprawność w związku z niedoborem ruchu zmniejsza się dość istotnie. Jednym z przykładów jest moment zasapania się podczas szybszych kroków na przykład do tramwaju albo autobusu.

Oprócz subiektywnego odczuwania utraty wydolności, przejawiającej się dusznością wysiłkową, w sercu oraz przede wszystkim dużych naczyniach krwionośnych, następuje stopniowe odkładanie się tłuszczów, soli, wapnia, co powoduje stwardnienie naczyń, inaczej sklerozę. Są to również symptomy wyraźnego starzenia się organizmu. Wyważony ruch bardzo pozytywnie wpływa na zmniejszenie objawów tych procesów, a nawet całkowitego ich ustąpienia. Z kolei brak ruchu w płucach wpływa na zmniejszenie wydolności układu oddechowego, co objawia się przede wszystkim wyraźnym spadkiem pojemności życiowej płuc. Proces oddychania staje powierzchowny, maleje skuteczna wentylacja, co skutkuje zmniejszoną możliwością dostarczenia organizmowi niezbędnego dla organizmu tlenu. Ogólnie osłabienie ma też decydujący wpływ na efektywność radzenia sobie ze stresem. Czynności przeznaczone na wypoczynek odbywają się z reguły w czasie wolnym, którego według obecnych badań jest co raz mniej [3].

Wnioski

1. Większość respondentów oceniła swój stan zdrowia oraz aktywność fizyczną jako dobre lub bardzo dobre. Głównym powodem zbyt niskiej aktywności fizycznej był brak czasu wolnego, rzadziej stan zdrowia. Aktywność fizyczną najczęściej podejmowano w obiektach sportowych i na łonie natury, rzadziej w domu. Główne powody podejmowania aktywności fizycznej to poprawa zdrowia, formy, ćwiczenie dla przyjemności oraz dla odreagowania stresu.
2. Wysokim poziomem aktywności fizycznej (na podstawie MET) charakteryzuje się 70% funkcjonariuszy wybranych grup funkcjonariuszy z Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu.
3. Na codzienny stres wskazywali najczęściej policjanci z pionu kryminalnego oraz samodzielnego pododdziału antyterrorystycznego i grupy realizacyjnej, najrzadziej funkcjonariusze z pionu prewencji i dochodzeniowego. Najczęściej stres był odczuwany od kilkunastu lat, a nawet dłużej.
4. Istnieje wyraźna zależność między wysokim poziomem aktywności fizycznej a częstością występowania objawów stresu. Objawy takie suchość w ustach, bóle głowy, kłopoty z zasypianiem i nerwobóle rzadziej występowały u osób wyróżniających się wyższym poziomem aktywności fizycznej.
5. Analiza wyników badań wskazuje na konieczność modyfikacji programów w szkołach policyjnych i w trakcie kursów kwalifikacyjnych pod kątem zwiększenia aktywności fizycznej.

Piśmiennictwo

1. Olszewska G., *Zarys psychologii pracy i wypoczynku*. Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań 1982.
2. Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*. Cz. II. Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk 1996.
3. Lipowski M., *Rekreacja ruchowa kobiet jako zachowanie prozdrowotne uwarunkowania a motywy uczestnictwa*. Wydawnictwo Uczelniane AWFIS, Gdańsk 2006.
4. Winstanley J., *Klucz do psychologii. Najważniejsze teorie, pojęcia, postaci*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
5. Trauer T., *Stres-wszystko o przyczynach, mechanizmach i skutkach napięć nerwowych*. Wydawnictwo Tentem, Warszawa 1992.
6. Wikipedia, https://pl.wikipedia.org/wiki/Mens_sana_in_corpore_sano (dostęp 02.12.2017).
7. Puls biznesu, <https://www.pb.pl/oecd-polacy-pracuja-coraz-dluzej-846630> (dostęp 02.12.2017).
8. Centrum Badania Opinii Społecznej, Komunikat Badań, [https://www.cbos.pl/ SPISKOM.POL/2010/K_133_10](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K_133_10) (dostęp 02.12.2017).
9. Medycyna i pasje, Dobry i zły stres, <https://medycynaipasje.com.pl/a1595/Dobry-i-zly-stres.html> (dostęp 02.12.2017).

PHYSICAL ACTIVITY IN THE LEISURE TIME IN THE CONTEXT OF STRESS REDUCTION

Summary

Keywords: *Physical activity, leisure time, stress*

This work attempts to draw attention to the existing dependencies between physical activity in the leisure time and the reduction of all kinds of stress symptoms. It assumes the development of theoretical and empirical premises which will allow for finding effective answers to the posed question: Is activity during sports and recreational classes of the officers of the Province Police Headquarters in Poznań in the leisure time a sufficient form of combating stress?

During the conducted theoretical research, the methods applied were the analysis and critical approach to literature, scientific research, monographic method as well as content analysis. In turn, in the course of empirical research, the method applied was the diagnostic poll method using a questionnaire as the tool for conducting research, which consisted of 10 closed questions on the group of 250 Police officers.

International Physical Activity Questionnaire - IPAQ short version, used to assess levels of physical activity.

I hope that the ideas discussed in my work sufficiently presented the view that the words of Pliny the Younger *Mens sana in corpore sano – a sound mind in a sound body* are still [6].

Translated by Marcin Domiter