

# Policija i njihova tjelesna aktivnost

---

Šimunović, Manuela

Graduate thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:013672>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-21**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET  
STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE  
SMJER REKREACIJA I FITNES

**POLICIJA I NJIHOVA TJELESNA  
AKTIVNOST**

(DIPLOMSKI RAD)

**Student:**

Manuela Šimunović

**Mentor:**

Izv. prof. dr. sc. Mirjana Milić

Split, 2023.

## **SADRŽAJ:**

<b>1. UVOD</b> .....	5
1.1. Općenito o policiji.....	5
1.2. Policijska akademija.....	6
1.3. Tjelesna aktivnost u polociji.....	8
<b>2. DOSADAŠNJE SPOZNAJE</b> .....	11
<b>3. CILJ RADA</b> .....	16
<b>4. HIPOTEZE</b> .....	17
<b>5. METODE RADA</b> .....	18
5.1. Uzorak ispitanika.....	18
5.2. Uzorak varijabli .....	19
5.3. Opis eksperimentalnog postupka .....	20
5.4. Metode obrade podataka .....	20
<b>6. REZULTATI I RASPRAVA</b> .....	21
<b>7. ZAKLJUČAK</b> .....	27
<b>8. LITERATURA</b> .....	29

## SAŽETAK:

Tjelesna aktivnost ima ključnu ulogu u policijskoj službi, gdje je fizička spremnost od suštinskog značaja za obavljanje policijskih dužnosti. Policijski službenici se suočavaju s raznim fizičkim izazovima, brzim reakcijama i dugim smjenama, zbog čega je očuvanje tjelesne spremnosti od vitalnog značaja.

Cilj ovog rada je utvrditi vrste i učestalosti organizirane tjelesnu aktivnost policijskih službenika pri Ministarstvu unutarnjih poslova Republike Hrvatske te njihov osobni stav o važnosti istog primjenom novokonstruiranog upitnika *Policijska i tjelesna aktivnost* autora Šimunović i Milić (2023).

Uzorak ispitanika predstavlja 212 policijskih službenika Ministarstva unutarnjih poslova s područja cijele Republike Hrvatske (140 policajaca ili 66,04%, odnosno 72 policajke ili 33,96%). Prosječni radni staž svih uključenih ispitanika iznosi  $14,72 \pm 9,27$  godina, prosječno su tjedno tjelesno angažirani  $1,92 \pm 1,66$  sati, njihova prosječna tjelesna visina je  $177,06 \pm 8,31$  cm, dok je prosječna tjelesna masa  $84,44 \pm 16,72$  kg.

Primjenom deskriptivne statistike, utvrđeno je da policijski službenici/ce smatraju kako je obvezno vršiti češća testiranja i kontrole motoričkih i funkcionalni sposobnosti svojih zaposlenika, da organizirana tjelesna aktivnost reducira stres u policijskom poslu te da su žene znatno napredovale u tjelesnoj formi koja je nužna u izvršavanju svojih obveza u policiji. Ujedno izražavaju osobno nezadovoljstvo načinom i mogućnostima organiziranih tjelesnih aktivnosti unutar policijskih uprava,

Kroz sustavnu analizu literature, istraživanja i analize ankete rad pruža bolje odnosno dublje razumijevanje veze između tjelesne aktivnosti i uspješne policijske karijere te ističe važnost uvođenja programa očuvanja tjelesne spremnosti u policijskom sustavu radi poboljšanja performansi i dobrobiti policijskih službenika.

**Ključne riječi:** *policijski službenici, tjelesna spremnost, organizirane kineziološke aktivnosti.*

## **ABSTRACT:**

Physical activity plays a key role in the police service, where physical fitness is essential for the performance of police duties. Police officers face a variety of physical challenges, quick reactions and long shifts, which is why maintaining physical fitness is vital.

The aim of this work is to determine the types and frequency of organized physical activity of police officers at the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Croatia and their personal attitude about the importance of the same application of the newly constructed questionnaire Police and physical activity by Šimunović and Milić (2023).

The sample of respondents is represented by 212 police officers of the Ministry of the Interior from the entire Republic of Croatia (140 police officers or 66.04%, or 72 police officers or 33.96%). The average length of service of all involved respondents is  $147.2 \pm 9.27$  years, they are physically engaged for an average of  $1.92 \pm 1.66$  hours per week, their average body height is  $177.06 \pm 8.31$  cm, while the average body mass is  $84,44 \pm 16.72$  kg.

By applying descriptive statistics, it was determined that police officers believe that it is mandatory to perform more frequent tests and control of the motor and functional abilities of their employees, that organized physical activity reduces stress in police work, and that women have made significant progress in the physical form that is necessary in performing of their duties in the police. At the same time, they express personal dissatisfaction with the manner and possibilities of organized physical activities within police administrations,

Through a systematic analysis of literature, research and survey analysis, the paper provides a better or deeper understanding of the connection between physical activity and a successful police career and highlights the importance of introducing a program to preserve physical fitness in the police system in order to improve the performance and well-being of police officers.

**Keywords:** *police officers, physical fitness, organized kinesiology activities.*

# 1.UVOD

## 1.1 Općenito o policiji

Policija je javna i državna služba. Najčešća definicija policije je ta da je policija tu da drži javni red i poredak te nacionalnu sigurnost . Policija je organizacija koja se suočava s problematikom koja mora biti riješena instant odnosno odmah. Kao čimbenik formalnoga društvenoga nadzora, ona je od države dobila pravo otkrivati i ograničavati kriminal i protuzakonito ponašanje ali isto tako biti na usluzi građana. Važno je naglasiti da policija kao takva organizacija nije ovlaštena da donosi zakone nego da ga samo provodi, odnosno da smanji stopu kršenja zakona.. U svim društvima policija je birokratska organizacija. U policiji je isto tako bitno pošto je državni-represivni aparat da se zna da ima svoju hijerarhiju te da se nje kao takve strogo drži; no ne treba miješati policijsku hijerarhiju i vojnu jer su te dvije organizacije slične po nekim stvarima toliko su u pogledu države različite te imaju različite zadatke a u konačnici i hijerarhiju. Zakon mora biti osnova postupanja svakoga policijskog službenika a ne njegovo viđenje i osobno mišljenje. Policijski službenik ne smije prosuđivati neko djelo bilo to da se radi o kaznenom dijelu ili prekršaju kao moralno ili nemoralno, ispravno ili neispravno, već treba utvrditi dali je osoba počinitelj tog djela kršio zakon. Policijski službenik mora svoje postupanje provoditi službeno odnosno profesionalno, a to znači da mora isključiti svoje emocije te raditi kako bi se ljudi u konačnici osjećali sigurno i da bi postojalo povjerenje. Poznati policijski moto „ sigurnost i povjerenje“ je zapravo jako bitan za policijski posao jer ako ljudi nemaju povjerenje u službu kao takvu da će odraditi svoj posao po zakonu bez pristranosti onda dolazi do problema u državi; ne može se postupati normalno nego se policija onda služi svim svojim represivnim metodama koje ima. Ako dođe do toga onda više nismo demokratska država nego postajemo „policajska država“ a to nikako nije u interesu nijednoj državi u 21 stoljeću. Posao policajca izrazito je složen. U konačnici posao nijednog policajca ne bi trebao biti da se ide na rezultate odnosno postupanja koja nisu potrebna sa kažnjavanjem nego bi policija trebala djelovati preventivno. Prvenstveno je policijski posao prije bilo kojeg postupanja da zaštiti ljudske živote i kao takvo se podrazumijeva da je u tom slučaju jako često ugrožen i život policajca. No svi policijski službenici su svjesni rizika i opasnosti koju donosi njihov posao ali isto tako i zahvala ljudi koji su sigurni radi njih. Kako bi policijski službenik mogao otkloniti opasnost od sebe a tako i od drugih ljudi mora imati visku razinu tjelesne forme. Što je tjelesna aktivnost veća kod policijskog

službenika tako mu je tjelesna forma veća. Policajac u ophodnji mora biti spreman primijeniti silu u opasnim situacijama, ali pritom mora biti usredotočen na to da ne prekorači svoje ovlasti, i da ta sila ne bude pretjerana. Dodatna težina policijskoga posla predstavlja položaj policajca kao pojedinca u društvu. S jedne strane, on je uključen u svakodnevni život zajednice, kao i svaki drugi građanin i ima svoj civilni život. Obično kad ljudi vide odoru postoji određena odbojnost prema njoj jer su u shvaćanju da su tu samo kako bi ih kaznili osim kada su u opasnosti onda je obrnuta situacija, po meni najveći problem u takvom razmišljanju što to prenose na svoje potomke/djecu te su ona na kraju neodlučna kako da gledaju na policiju s pozitivnim ili negativnim stavom. Treba biti jednostavno da mlađe naraštaje naučimo da policiju treba poštovati ali isto tako i da nam je ista ta policija na usluzi 24/7 za bilo koju situaciju. Policijski službenici svoj posao odrađuju u smjenama/turnusima što znači da rade na način 12 sati radi iza toga 24 sata odmora, zatim 12 sati noćnog rada te 48 sati odmora. S takvom satnicom odnosno s takvim načinom života jer je policija dežurna služba 24/7 što znači da se radi i vikendom i blagdanom dolazimo do „neshvaćanja“ društva da i oni imaju svoj osobni i obiteljski život nakon odrađene smjene, događa se da često moraju biti dežurni i nakon svoje odrađene smjene; jer svaki policajac je dužan biti dostupan 24/7 te se u skladu i s tim ponašati. Za svakog stanovnika ove države bi trebalo vrijediti da se zakon primjenjuje na sve jednako bez iznimaka, zato i postoje načela kojom bi se policajci trebali voditi kao npr. načelo pravednosti da se svaki sudionik nekog prekršaja ili kaznenog djela kazni ili upozori identično. Djelovanje policije regulirano je Zakonom o policiji, što ga je Sabor usvojio 14. prosinca 2000. Policija je služba središnje države, ali u svom je djelovanju čvrsto uklopljena u lokalnu zajednicu u kojoj djeluje. Unutar policije osim zapovjednog nadzora postoje i oni izvršne vlasti jer je Ravnateljstvo policije pod MUP-om. Isto tako mediji imaju pravo na informacije kako bi informirali javnost o pojedinim slučajevima koji su interesantni za javnost. Ponekad je to jako dobra stvar jer se o slučaju raspravlja u civilnom društvu (građana) te to usmjeri ljude koji možda ne bi istupili inače da daju korisnu informaciju za slučaj da to učine.

## **1.2. Policijska akademija**

### **1.2.1. Povijest**

Policijska i visoka policijska škola "Josip Jović" –pedeset godina obrazovanja.

Kratka povijest : Od 1945. obrazovanje policijskih službenika (tadašnjih redarstvenika) provodilo se putem tečajeva.

Visoka policijska škola „Josip Jović“ počela je s radom deset godina kasnije - 1970./71. godine.

1972./73 počela s radom Srednja škola za milicionare, u trajanju od 4 godine, koja od 17. svibnja 1991. mijenja naziv te se dalje naziva Srednja škola unutarnjih poslova i dalje traje četiri godine. Policijska akademija i njezini djelatnici imali su značajnu ulogu u Domovinskom ratu ,pogotovo jer je njegovom početku prostor na policijskoj akademiji služio za obuke postrojbi policije, ZNG-a, a kasnije i Hrvatske vojske. Mnogobrojni djelatnici policijske akademije su sudjelovali u vojnim operacijama. Nakon završetka Domovinskog rata policijska akademija se vraća na prvobitnu svrhu, a to je izobrazba policijskog kadra.

Nakon odluke Ministarstva kulture i prosvjete RH 1993 se odobrava srednja škola u trajanju od 2 godine. Nekoliko godina kasnije, Srednja škola je 1. 1. 2002. je dobila novo ime Policijska škola, a predviđa se da školu upisuju polaznici tek nakon završene četverogodišnje srednje škole.

Novi nastavni plan koji se i danas koristi je da prekvalifikacija nakon završene srednje škole traje 11 mjeseci, te da se u tom okviru odradi i stručna praksa u iznosu od četiri tjedna. Početak rada škole pod novim nazivom: Policijska škola "Josip Jović" obilježen je 29. rujna 2011.

Istodobno, Visoka policijska škola obrazuje studente, buduće kriminaliste i diplomirane kriminaliste.

### **1.2.2. Uvjeti za upis na policijsku akademiju**

Jedan od uvjeta za upis kandidata je taj da moraju biti mlađi od dvadeset i osam godina na dan upisa te da moraju imati završenu trogodišnju ili četverogodišnju srednju školu. Natjecati se mogu državljani i državljanke Republike Hrvatske pod uvjetom da ispunjavaju osim navedenih i ostale uvjete: imaju posebnu psihičku i tjelesnu zdravstvenu sposobnost, ispunjavaju posebno propisanu razinu tjelesne motoričke sposobnosti, osobno su dostojni za obavljanje policijske službe te nisu članovi političke stranke.

Psihička sposobnost (psiho testiranje) i tjelesna sposobnost posebno se testiraju.



Kandidati koji uspješno završe tečaj (prekvalifikaciju) ili srednjoškolsko obrazovanje će se primiti u radni odnos kao vježbenici s time da su dužni zadovoljiti određene norme kroz vježbenički staž, a nakon odrađenog staža dužni su najkasnije u roku od 6 mjeseci nakon završetka vježbeničkog staža, položiti državni ispit. Kada polože državni ispit dobivaju značku i osobno naoružanje te postaju ovlašteni policijski službenici isto tako su dužni ostati najmanje 5 godina u sustavu kako bi vratili odnosno opravdali školovanje koje je ministarstvo u njih uložilo, u protivnome moraju vratiti propisana novčana sredstva.

*Kriterije provjeru razine tjelesne motoričke sposobnosti za prijem u radni odnos.*

Norme:

- Poligon unazad (sec) – najduže 12,8 za žene
- Poligon unazad (sec) – najduže 10,9 za muškarce
- Sklekovi na ručama (broj ponavljanja) – min dva za žene
- Sklekovi na ručama (broj ponavljanja) – min tri za muškarce
- Pretkloni na »švedskoj klupi« (broj ponavljanja) – min šest za žene
- Pretkloni na »švedskoj klupi« (broj ponavljanja) – min 10 za muškarce
- Skok u dalj s mjesta (u centimetrima) – min 160 za žene
- Skok u dalj s mjesta (u centimetrima) – min 197 za muškarce
- Trčanje na 2400 metara (u minutama) – min 15,58 za žene
- Trčanje na 2400 metara (u minutama) – min 12,49 za muškarce

Kandidati/tkinje koji pristupe provjeri, na svim motoričkim testovima moraju zadovoljiti propisane norme. Testiranje se obavlja na princip eliminacija stoga kandidat koji nije zadovoljio automatski ispada te ne može dalje pristupiti testiranju.

### **1.3. Tjelesna aktivnost**

Najpoznatija definicija tjelesne aktivnosti je ona od Svjetske zdravstvene organizacije koja glasi da je tjelesna aktivnost svaki pokret tijela koji se izvodi aktivacijom skeletnih mišića i koji zahtjeva potrošnju energije. Po ovoj definiciji da se zaključiti da je tjelesna aktivnost svaka aktivnost koju izvodimo bilo to da je na poslu ili u svoje slobodno vrijeme. Redovom tjelesnom aktivnosti radimo i na unaprjeđenju svoga zdravlja a time svoga života. Redovitom tjelesnom aktivnosti kroz cijeli život preveniramo različite srčano-žilne bolesti kako kod mlađe a tako i kod starije populacije. Veću mogućnost za oboljenje imamo ukoliko nismo aktivni sa tjelesnom aktivnosti ne samo od srčano-

žilnih oboljenja nego i moguće ostale kronično nezarazne bolesti. Za početak tjelesne aktivnosti nikad nije kasno ali je najbolje odnosno najadekvatnije ako krenemo već u mladim danima kako bi si poboljšali život. Po svjetskoj organizaciji trebali bi imati 150 umjerene te 75 min žustre aerobne tjelesne aktivnosti tjedno s time da bi bilo dobro ubaciti i jačanje svih mišića barem dva puta tjedno kako bi kompletirali trening, odnosno da bi nam cijelo tijelo bilo uključeno. Kod starijih osoba koji su već oboljeli od različitih kroničnih bolesti se isto tako predlaže da se bave sa tjelesnom aktivnosti u bilo kojem obliku pa makar to bilo sam hodanje, kako ne bi došlo do dodatnog pogoršanja zdravstvenog statusa. Jedna od dobrih strana različitih platformi medija poput instagrama, facebooka, youtubea je ta što je potakla mnogo ljudi da se pokrenu sa nulte točke. Upravo zbog toga što su im razni videi sa objašnjenjima dostupni ali isto tako slike i tekstovi te su ljudi sada više znatiželjni nego prije.

Tjelesna priprema je izuzetno važna u policiji iz nekoliko razloga:

1. Izdržljivost i snaga: Policajci se svakodnevno mogu suočiti s fizički zahtjevnim situacijama kao što su hvatanje kriminalaca, proganjanje ili obračunavanje s nasilnicima. Tjelesna priprema im omogućava da ostanu izdržljivi i snage, što je ključno za uspješno obavljanje njihovih dužnosti.
2. Zaštita osobne sigurnosti: Tjelesna priprema pomaže da policajac bude spreman na potencijalno opasne situacije. Fizička snaga i kondicija mogu pomoći u izbjegavanju ozljeda ili se uspješno suprotstaviti napadačima, čime se povećava vjerojatnost da se zadrži osobna sigurnost i sigurnost drugih.
3. Brza reakcija i odlučnost: Tjelesna priprema poboljšava brzinu reakcije i odlučnost policajaca. U hitnim situacijama, brza reakcija može biti ključna za spašavanje života ili sprječavanje daljnje štete. Također, fizička kondicija pomaže u održavanju jasnog razmišljanja i snalaženja pod stresom.
4. Povjerenje javnosti: Policajci su često simbol sigurnosti i povjerenja u zajednici. Tjelesna priprema odražava profesionalnost i ozbiljnost policajaca u njihovim dužnostima. Kada javnost vidi policajce koji su fizički sposobni i zdravi, to može povećati povjerenje u njihovu sposobnost zaštite i osigurati svoju sigurnost.
5. Prevencija zdravstvenih problema: Tjelesna priprema pomaže u održavanju općeg zdravlja policajaca. Redovita vježba može pomoći u smanjenju stresa, poboljšanju kardiovaskularnog zdravlja, održavanju tjelesne težine i prevenciji raznih bolesti. Zdravi

policajci su manje podložni bolestima i mogu održavati visoku razinu energije koja im je potrebna za izvršavanje dužnosti.

6. Profesionalni izgled: Tjelesna priprema doprinosi profesionalnom izgledu policajaca. Policija je javna služba koja predstavlja zakon i red, pa je važno da policajci izgledaju i djeluju profesionalno. Fizička kondicija pomaže u održavanju dobrog držanja tijela, samopouzdanja i izgleda, što može poboljšati dojam koji ostavljaju na ljude s kojima dolaze u kontakt.

7. Suradnja i timski rad: Tjelesna priprema često uključuje i treninge i vježbe koje policajci provode zajedno. Ovo jača suradnju i timski rad među kolegama. Kroz zajedničke vježbe, policajci uče kako raditi zajedno, pružajući podršku jedni drugima i koordinirajući akcije u situacijama koje zahtijevaju brzu reakciju. O snažen timski duh povećava efikasnost i učinkovitost policije.

8. Prevencija profesionalnog izgaranja: Policijski posao često je stresan i emocionalno iscrpljujuć. Tjelesna priprema pomaže u smanjenju stresa i poboljšava psihičko zdravlje policajaca. Redovita tjelesna aktivnost oslobađa endorfine, hormone sreće, koji mogu podići raspoloženje, smanjiti anksioznost i pomoći u borbi protiv depresije. Kroz vježbanje se također poboljšava otpornost na stres i povećava sposobnost suočavanja s izazovima koji dolaze s policijskim poslom.

9. Uspješan policijski rad: Tjelesna priprema pomaže policajcima u obavljanju svojih zadaća na najbolji mogući način. Fizička snaga i kondicija omogućuju im da budu brzi, okretni i koncentrirani, što je važno u situacijama kada svaki trenutak broji. Također, kroz trening policajci se upoznaju s tehnikama samoobrane i borbe, što im omogućuje sigurno i učinkovito postupanje u slučajevima sukoba.

10. Lojalnost službi: Policajci su profesionalci koji su posvećeni svojoj službi. Kroz tjelesnu pripremu pokazuju predanost i lojalnost svojoj profesiji. Prikazivanje fizičke kondicije može biti i simbol njihove posvećenosti i spremnosti da se suoče s bilo kojim izazovima koji im se postave, što može ojačati njihovu pripadnost i lojalnost prema policijskim službama.

## 2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Policijski poslovi su prema Zakonu o policijskim poslovima i ovlastima (NN 76/09., 92/14.), zaštita života, prava, slobode, sigurnosti i nepovredivosti osobe; zaštita javnog reda i mira te imovine; sprječavanje kaznenih djela i prekršaja; i drugi poslovi. Zbog specifičnosti posla, policajci su nerijetko izloženi psihičkom i fizičkom naporu. Radno vrijeme policijskih službenika je organizirana na sljedeći način a to je osmosatno radno vrijeme ili turnusi odnosno dvanaestosatno vrijeme ili kako se to interno zove turnusi (12-24-12-48), pri tome policijski službenik odradi 12 sati dnevne smjene nakon čega je 24 sata slobodan te sljedeći dan ide u noćnu smjenu di odradi 12 sati noćne smjene te je nakon toga slobodan 48 sati. Ovo radno vrijeme nije uvijek fiksno zbog opisa posla policijskih službenika te oni dosta često moraju ostati i duže na poslu odnosno prekovremeno. Utvrđeno je se u prosijeku policajci baš puno i ne kreću tokom posla. Policijski službenici rade sjedeći više od pola radnog vremena što isto zavisi u kojem su rodu policije, više od dva sata stoje i oko sat i pol rade hodajući. Iako policijski službenici provode većinu smjene u pasivnom stanju to se automatski mijenja ako dođe do potrebe za postupanjem te iz pasivnog stava moraju preći u trčanje, korištenje tjelesne snage kako bi savladali drugu osobu kako bi otklonili opasnost da ta osoba ne bi ozlijedila sebe ili druge, tu dolazi do izražaja da li je policajac u tjelesnoj spremi i li ne. Zbog takve prirode posla kojom se bave rizik za razvoj od različitih oboljenja veći je kod policijskih službenika nego u općoj populaciji. S obzirom na radno vrijeme i stres koji je izražen kod policijskih službenika utječe na njihov bioritam koji je poremećen te drugačiji nego kod drugih. To se sve događa zbog neadekvatnog spavanja, psihološkog poremećaja od stresa koji su izloženi tokom smjene, metaboličkih poremećaja, dijabetesa te različitih kardio oboljenja. A sve to prvenstveno proizlazi od stresa iako si mnogi policijski službenici to ne žele priznati svakim danom su izloženi najmanje blagoj verziji istoga.

Ovim odlomkom Lauš predstavlja rodove policije, njihovo radno vrijeme te s time pokazuje kako bi zapravo zbog specifičnosti poslova, policijski službenici trebali biti u određenoj tjelesnoj formi, ali zbog sedentarnog načina života što kroz službu što kroz svoje slobodno vrijeme nemaju dovoljno tjelesne aktivnosti odnosno takav način života pridonosi i razvitku određenih bolesti. (Lauš,2019)

S obzirom na to da postoje čvrsti dokazi o utjecaju tjelesne aktivnosti na ranije navedene bolesti tjelesna aktivnosti bi trebale biti na prvom mjestu policijskim službenicima. Istim bi trebalo biti omogućeno da tokom radnog vremena provode svoje treninge. Jer je prevencija od bolesti jako bitna za policijske službenike. Stoga ako imamo zdrave i zadovoljne djelatnike MUP-a s time će se i njihova radna učinkovitost povećati. Problem nastaje tako što se o tjelesnoj aktivnosti kod policijskih službenika vodi samo dok su na školovanju na policijskoj akademiji te nakon završetka dosta toga prestaje. Policijski službenici su nakon završetka školovanja prepušteni da samoinicijativno vode brigu o svojoj tjelesnoj aktivnosti, što u većini slučajeva nemaju vremena za istu a trebali bi provoditi na one dane kada su slobodni a ne tokom smjene te mnogi odustanu nakon određenog perioda.

Ovim odlomkom Lauš predstavlja da tjelesnom aktivnosti možemo prevenirati razvoj različitih bolesti, nadalje dolazi do povećane radne učinkovitosti jer se tokom tjelesnog vježbanja ispušta hormon zadovoljstva (serotonin). Isto tako se slaže s prijedlogom da se uvede vježbanje policijskih službenika jedanput tjedno za vrijeme trajanja radnog vremena. (Lauš,2019)

Prema istraživanju 1996 o tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme policijskih službenika te njezini rezultati su oni koji su se bavili tjelesnom aktivnosti u mladim danima nastavili sa redovnom tjelesnom aktivnosti i kasnije odnosno i kroz službu te nije bilo potrebe za dodatnim stimulacijama za isto jer je poznata činjenica da „mišići pamte“ . Policijski službenici su tijekom svog radnog vremena nerijetko izloženi tjelesnim i psihičkim naporima. Do psihološkog stresa koji je kao uzročno-posljedična veza sa njihovim poslom dolazi kada su policijski službenici potrebni kako bi savladali osobu koja želi sebe ili druge ozlijediti ili nauditi na bilo koji način te se očekuje da će policijski službenici otkloniti opasnost na što brži i efikasniji način, bilo koja situacija koja kao posljedicu ima posttraumatski simptom, o čemu se nažalost tokom obavljanja svojih poslova ne priča dovoljno s policijskim službenicima. Do stresa dolazi htjeli mi pričati o tome ili ne u svakodnevnim zadaćama policijskih službenika bila da je to u malim dozama ili većim ali smatram da bi se o tome trebalo više pričati. Najbolji način za smanjivanje stresa odnosno držanje pod kontrolom nije samo priča nego i dobra tjelesna aktivnost. Kao što sam već ranije napisala tokom vježbanja bilo da je to bicikliranje, trčanje, boks, fitness itd. dolazi do opuštanja hormona „serotonina“ te se

službenici nakon treninga osjećaju puno zadovoljnije i sretnije te je njihova radna efikasnost puno bolja.

Prvi korak u oblikovanju intervencija za provođenje tjelesne aktivnosti jest utvrđivanje razine tjelesne aktivnosti te identificiranje „rizičnih skupina“ tj. onih skupina u kojima je niska razina tjelesne aktivnosti. Uz promociju tjelesne aktivnosti, u zadnja dva desetljeća intervencije za unaprjeđenje zdravlja usmjeravaju se na skraćivanje vremena koje pojedinac provodi u sedentarnom ponašanju iz razloga što jako puno zanimanja a tako i policijskog službenika provode sjedeći. Potvrđeno je raznim istraživanjima da je sedentarni način života jako težak za zaustaviti odnosno smanjiti. Iz razloga što jako puno profesija pa tako i policijskog službenika je taj da provode više od 30 % vremena sjedeći što nikako nije dobro za ovako zahtjevan posao. Stoga prije oblikovanja intervencija za unaprjeđenje zdravlja policijskih službenika u Republici Hrvatskoj, postoji jasna potreba za utvrđivanjem njihova vremena provedenog u sjedenju.

Ovim odlomkom se želi skrenuti pažnja na već spomenuti sedentarni način života i kako on uvelike utječe na naš sveukupni zdravstveni status, možda se posljedice odmah ne primijete ali nakon određenog perioda dolazi do pogoršanja našeg zdravstvenog statusa u koliko mi to sami ne stopiramo odnosno držimo pod kontrolom. Iako su policijski službenici pod velikim stresom iznimno je važno da kako poslodavac a tako i oni sami vide stimulans u tjelesnom vježbanju a isto tako i u psihološkom rasterećenju koji se isto tako događa tokom tjelesnog vježbanja.

( <https://danas.hr/hrvatska/hrvatski-policijci-cak-6-sati-na-dan-provedu-sjedeci-trecina-ne-odradi-ni-dva-umjerena-treninga-tjedno-62bf6e4c-b9f3-11ec-b8f3-0242ac12003c>)

Lagestad i Van Den Tillaar, (2014) su utvrdili promjene u razini tjelesne aktivnosti policijskih službenika promjenom životnog stila nakon tri godine rada u policiji, u odnosu na razinu njihove tjelesne aktivnosti prije završetka studija. Lagestad je otkrio da su studenti policije imali znatno veću razinu tjelesne aktivnosti od opće populacije. Gotovo polovica studenata vježbala je pet puta tjedno ili više, a druga polovica, dva ili tri puta tjedno. No, rezultati su pokazali značajan pad razine tjelesne aktivnosti nakon tri godine rada u policiji. Istraživanja u Hrvatskoj nisu pronađena.

Ovim odlomkom Lauš opisuje problematiku do koje dolazi kada se policijski službenici opuste nakon određenog vremena provedenog unutar sustava koja iznosi

okvirno 3 godine a to iz razloga jer imaju dvanaestosatno radno vrijeme, te svoje obaveze u slobodno vrijeme dok studenti policije imaju vremena tokom studiranja kako bi održavali svoju tjelesnu formu.(Lauš,2019)

Istraživanje pod nazivom „prevalencija tjelesne aktivnosti i sedentarnog ponašanja policijskih službenika u RH, pokazuje da su rezultati ovoga istraživanja poražavajući za policijske službenike. Čak 30% službenika je ispodprosječno aktivno. Ovo istraživanje se provelo na način da je autore zanimalo koliko zapravo vremena policijski službenici provedu aktivno na poslu a koliko pasivno (sjedenje ili samo stajanje).Rezultati ovog istraživanja su ti da prometna policija provede najmanje vremena u tjelesnoj aktivnosti na poslu dok je kod kriminalističke i temeljne policije da brojka puno veća.

Ovim odlomkom Lauš zapravo usmjerava na problem sa tjelesnom aktivnosti kod policijskih službenika bilo da se očekuje veća aktivnost tokom ili održavanje tjelesne aktivnosti poslije radnog vremena. Policijski službenici bi trebali shvatiti problematiku koju donosi ovo poražavajuće istraživanje te bi isti morali podići svijest o svojoj tjelesnoj aktivnosti, a s time i koliko to utječe na unaprjeđenje zdravlja. (<https://danas.hr/hrvatska/hrvatski-policajci-cak-6-sati-na-dan-provedu-sjedeci-trecina-ne-odradi-ni-dva-umjerena-treninga-tjedno-62bf6e4c-b9f3-11ec-b8f3-0242ac12003c>)



**Slika 1.** Prometni policajac (Izvor: <https://mup.gov.hr/policijske-uprave/sazetak-aktivnosti-u-prometu-tijekom-proteklog-tjedna-214337/210833>)

Suvremeni policijski rad postavlja različite zahtjeve pred policijskog službenika u usporedbi s onima koje je prethodni policijski službenik morao zadovoljiti. Policiji su dodijeljeni novi zadaci, a komunikacija i suradnja postali su sve važniji kako bi se riješili ti zadaci. Stoga operativni policijski službenik veći dio radnog dana provodi

obavljajući aktivnosti niskog intenziteta, a zanimanje se stoga uglavnom opisuje kao sjedeće. Međutim, zbog redovitih epizoda visokog tjelesnog napora, zanimanje i dalje može biti fizički zahtjevno. Takve epizode često su akutne i mogu biti stresne, kritične pa čak i prijetiti životu kako policijskom službeniku, tako i okolnim civilima. Dakle, iako se veći dio posla može obavljati neovisno o tjelesnoj spremi policijskih službenika, neki zadaci ipak zahtijevaju određenu razinu tjelesne spreme za njihovo obavljanje, i ako policijski službenik nije sposoban za njih, može se postaviti pitanje je li uopće sposoban za obavljanje posla. Stoga bi trebalo uspostaviti određene minimalne zahtjeve za opću tjelesnu spremu kako bi se osiguralo da policijski službenici budu sposobni obavljati svoj posao. Međutim, veza između opće tjelesne spreme i sposobnosti suočavanja s fizičkim zadacima policijskog rada još uvijek nije dobro poznata. Stoga bi bilo zanimljivo ispitati utječe li opća tjelesna sprema na to kako se policija stvarno nosi s visoko specifičnim zadatkom fizičkog napora. U svakodnevnom poslu policije, policijski službenik može naići na različite fizičke zahtjeve, a najčešći fizički zadaci koji se prijavljuju uključuju dizanje, nošenje, guranje, vuču, povlačenje i trčanje [4-11]. Međutim, jedan od najkritičnijih i najstresnijih fizičkih zadataka u operativnom policijskom radu je uspostavljanje kontrole nad otpornim osumnjičenikom tijekom uhićenja (Dillern, Thomas, Jenssen, Ole Ragnar, Lagestad, Pål, Nygård, Ørjan, Ingebrigtsen i Jørgen, 2014).

Ovim odlomkom se utvrđuje veza između tjelesne spreme kod policijskih službenika te otklanjanja opasnosti odnosno njihovo obavljanje poslova. Bitna je korelacija između vježbanja odnosno vođenja brige o tjelesnoj aktivnosti i spreme u kojoj se nalaze policijski službenici kako bi na što brži i što efikasniji način obavljali svoje poslove i zadaće.



### **3. CILJ RADA**

Cilj ovog rada je utvrditi vrste i učestalosti organizirane tjelesnu aktivnost policijskih službenika pri Ministarstvu unutarnjih poslova Republike Hrvatske te njihov osobni stav o važnosti istog.

## 4. HIPOTEZE

Slijedom dosadašnjih spoznaja te glavnog cilja ovog istraživanja definirane su sljedeće hipoteze:

**H<sub>1</sub>:** Policijski službenici/e smatraju da je organizirana tjelesna aktivnost potrebna i nužna za dobro obavljanje policijskih dužnosti i obveza.

**H<sub>2</sub>:** Policijski službenici/ce smatraju da je obvezno vršiti češća testiranja i kontrole motoričkih i funkcionalni sposobnosti svojih zaposlenika.

**H<sub>3</sub>:** Policijski službenici/ce smatraju da organizirana tjelesna aktivnost reducira stres u policijskom poslu.

**H<sub>4</sub>:** Policijski službenici smatraju da su žene znatno napredovale u tjelesnoj formi koja je nužna u izvršavanju svojih obveza u policiji

**H<sub>5</sub>:** Policijski službenici/ce izražavaju osobno zadovoljstvo načinom i mogućnostima organiziranih tjelesnih aktivnosti unutar policijskih uprava.

## 5. METODE RADA

### 5.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika predstavlja 212 policijskih službenika Ministarstva unutarnjih poslova s područja cijele Republike Hrvatske (140 policajaca ili 66,04%, odnosno 72 policajke ili 33,96%) podijeljenih prema kronološkoj dobi u pet dobne skupine (6,13% ispitanika mlađe je od 25 godina,  $n_1=13$ ; ukupno 45,75% pripadaju dobnih skupini od 25 do 35 godina,  $n_2=97$ ; prosječnu kronološku dob od 35 do 45 godina ima 28,77% policijskih službenika, odnosno  $n_3=61$ ; prosječnu kronološku dob od 45 do 55 godina ima 17,45% ispitanika ili  $n_4=37$ ; dok najstarijoj dobnoj skupini koja obuhvaća policijske službenike starije od 55 godina, pripada  $n_5=4$  ispitanika ili njih 1,90% ukupnog uzorka).

Ukupni prosječni radni staž svih uključenih ispitanika iznosi  $14,72 \pm 9,27$  godina, prosječno su tjedno tjelesno angažirani  $1,92 \pm 1,66$  sati, njihova prosječna tjelesna visina je  $177,06 \pm 8,31$  cm, dok je prosječna tjelesna masa  $84,44 \pm 16,72$  kg.

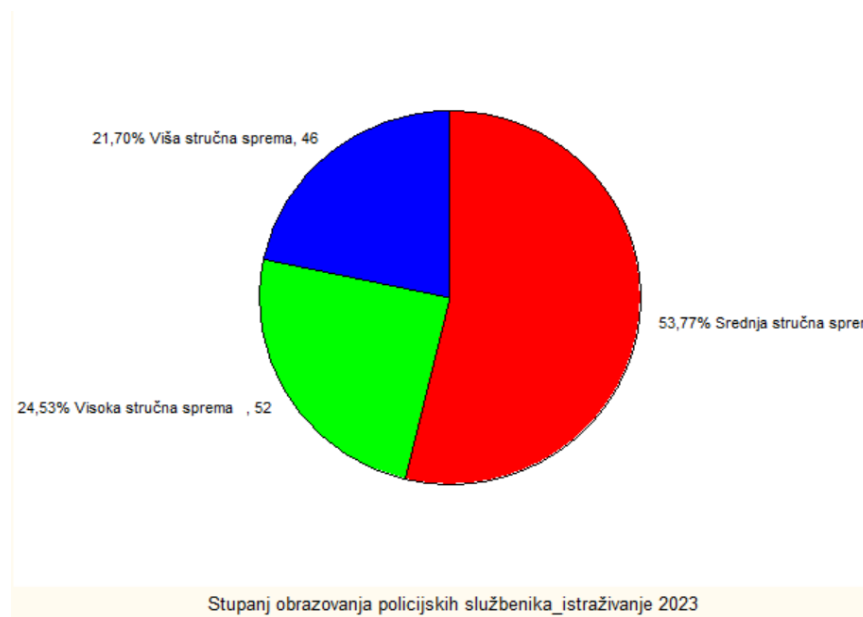
S obzirom na vrstu policijske organizacije, najveći broj policijskih službenika, njih 76 ili 35,75%, pripada *Temeljnoj policiji*; zatim 49 ili 23,31% policijskih službenika, zaposleni su na radnom mjestu u *Graničnoj policiji*; službenika *Krim policije* ukupno je 38 ispitanika ili 17,92%; predstavnika *Interventne/Specijalne policije* koji su obuhvaćeni ovim istraživanjem je 21 ili 9,91% ukupnog uzorka; dok najmanji broj policijskih službenika, njih 13 ili 6,13% pripada *Prometnoj policiji*, odnosno 15 policijskih službenika ili 7,08% obavljaju neki od *Rukovodećih radnih mjesta* (Graf 1).



**Graf 1.** Radna mjesta policijskih službenika uključenih u ovo istraživanje

U Grafu 2. vidljiv je stupanj obrazovanja ukupnog broja ispitanika N=212, službenika Ministarstva unutarnjih poslova RH koji su sudjelovali u ovom istraživanju.

Najveći broj zaposlenih policajaca/ki ima završeno srednjoškolsko obrazovanje, 144 službenika ili 53,77%, dok ostalih 98 ispitanika ili 46,33% imaju višu ili visoku stručnu spremu.



**Graf 2.** Stupanj obrazovanja policijskih službenika

Ujedno ispitanici djeluju na području svih 20 županija Republike Hrvatske. Najveći broj policijski službenika zaposleno je u Policijskoj upravi grada Zagreba, njih 50 ili 23,58%, a najmanji broj policijskih službenika, samo 2 ispitanika ili njih 0,94% zaposleno je na području Policijske uprave Varaždinske županije.

## 5.2. Uzorak varijabli

Uzorak varijabli sačinjava skup od 25 pitanja koji su sastavljeni za potrebe ovog istraživanja, i predstavljaju anonimni upitnik pod nazivom „*Tjelesna aktivnost i policija*“ autora Simunović i Milić (2023). Upitnik obuhvaća devet pitanja koja se odnose na demografski opis uzorka ispitanika. Preostalih 16 pitanja usmjereno je na samoprocjenu uključenosti u organiziranu tjelesnu aktivnost, važnost tjelesne aktivnost kod policijskih službenika, mogućnosti i potrebe tjelesne aktivnosti u svakodnevnoj policijskoj službi, uključenost motivacije, odgovornosti, zadovoljstva s tjelesnim

aktivnostima unutar policijske uprave, potrebe stručne osobe za organiziranom tjelesnom aktivnosti policijskih službenika, svojim statusom i sl.

### 3.1. Opis eksperimentalnog postupka

Upitnik „*Tjelesna aktivnost i policija*“ postavljen je na on line platformu. Nakon što su se osobno upoznali s ciljem ovog istraživanja, policijski službenici svih policijskih uprava RH, zamoljeni su da sudjeluju u izražavanju svojih stavova i mišljenja. Važno je napomenuti da je autorica ovog diplomskog rada također policijska službenica što je dodatan faktor bliskosti između istraživača i ispitanika. Svi policijski službenici, prije samog odgovaranja na postavljena pitanja i tvrdnje, dali su pismenu suglasnost za sudjelovanje u ovom istraživanju.

### 3.2. Metode obrade podataka

Za utvrđivanje deskriptivnih parametara korištenih varijable, izračunata su: aritmetičke sredine (AS), medijani (M), najniže vrijednosti (Min), najviše vrijednosti (Max), standardne devijacije (SD), koeficijenti distribucije rezultata (SKEW i KURT), učestalost, odnosno apsolutna (U), kao i relativna vrijednost (%) pojedinog odgovora te određivanje MaxD vrijednosti za utvrđivanje značajnog odstupanja od normalne distribucije varijabli Kormogorov-Smirnovljevim testom (KS test).

Podaci su obrađeni računalnim programom *Statistica Ver 13.00*.

## 6. REZULTATI I RASPRAVA

U Tablici 1. prikazani su deskriptivni parametri korištenih varijabli na ukupnom uzorku policijskih službenika, N= 221.

**Tablica 1.** Deskriptivni pokazatelji korištenih varijabli na ukupnom uzorku (N=221)

Varijable	AS	M	Min	Max	SD	KS	Skew	Kurt
Tjelesna visina (cm)	177,06	177,00	158,00	198,00	8,31	0,07	-0,01	-0,57
Tjelesna masa(kg)	84,44	86,00	51,00	140,00	16,72	0,07	0,15	0,13
Radni staž (god)	14,72	13,00	1,00	43,00	9,27	0,14	0,66	-0,58
								KS test = 0,19

**Legenda:** AS – aritmetička sredina, M – medijan, Min – minimalni rezultat, Max – maksimalni rezultat, SD – standardna devijacija, KS – Kolmogorov-Smirnovljev test, Skew – koeficijent asimetrije distribucije, Kurt – koeficijent zaobljenosti distribucije.

Analizom Tablice 1., vidljivo je da ukupan uzorak ispitanika ima prosječnu tjelesnu visinu  $177,06 \pm 8,31$  cm te prosječnu tjelesnu masu  $84,44 \pm 16,72$  kg. Policijski službenici prosječno su zaposleni  $14,72 \pm 9,27$  godina. Analiza distribucijskih pokazatelja navedenih varijabli ukupnog uzorka ispitanika pokazuje da sve varijabla nemaju značajnih odstupanja od normalne raspodjele, što znači da su primijenjene pogodne za daljnju parametrijsku statističku obradu, ali ostale korištene varijable čije vrijednosti su iskazane kroz učestalosti (apsolutne i relativne vrijednosti) ukazuju na potrebu primjene neparametrijske analize dobivenih rezultata. Blaga pozitivna asimetrija distribucije rezultata kao i blagi negativni koeficijenti zaobljenosti distribucije ukazuju na dobru osjetljivost korištenih čestica i tvrdnji primijenjenog upitnika.

U Tablici 2. prikazani su rezultati kumulativne učestalosti i relativne vrijednosti varijable *tjelesna aktivnost*, na ukupnom uzorku ispitanika (N=212).

**Tablica 2.** Kumulativne učestalosti i relativne vrijednosti varijable *tjelesna aktivnost*, na ukupnom uzorku ispitanika (N=212)

Varijable	U	KU	%	K %
<b>Tjelesna aktivnost(vježbanje)</b>				
Sudjelujem aktivno u tjelesnom vježbanju	36	36	16,98	16,98
Samo sam rekreativno uključen/na u tjelesno vježbanje	116	152	54,72	71,70
Ne sudjelujem u nikakvoj tjelesnoj aktivnosti	60	212	28,30	100,00

**Legenda:** U – učestalost; KU – kumulativna učestalost; % – relativna, postotna vrijednost; K% – kumulativna relativna, postotna vrijednost.

Analizom Tablice 2., vidljivo je da 16,98% policijskih službenika aktivno sudjeluje u nekom obliku organizirane tjelesne aktivnosti, što predstavlja apsolutnu vrijednost od 36 ispitanika, zatim 54,72% ili njih 116 ispitanika izjasnio se da su rekreativno uključeni/ne u tjelesno vježbanje . Zabrinjava podatak da čak 60 policijskih službenika ne sudjeluje u nikakvim tjelesnim aktivnostima, odnosno 23,80%.

U Tablici 3. prikazani su rezultati kumulativne učestalosti i relativne vrijednosti varijable *tjedni broj sati tjelesna aktivnosti*, na ukupnom uzorku ispitanika (N=212).

**Tablica 3.** Kumulativne učestalosti i relativne vrijednosti varijable *tjedni broj sati tjelesna aktivnosti*, na ukupnom uzorku ispitanika (N=212)

<b>Varijabla</b>				
<b>Tjedna tjelesna aktivnost</b>	<b>U</b>	<b>KU</b>	<b>%</b>	<b>K %</b>
manje od 1 sata	54	54	25,47	25,47
od 1 do 3 sata	50	104	23,58	49,06
od 3 do 4,5 sati	32	136	15,09	64,15
od 4,5 do 6 sati	35	171	16,51	80,66
od 6 do 8 sati	18	189	8,49	89,15
više od 8 sati	23	212	10,85	100,00

**Legenda:** U – učestalost; KU – kumulativna učestalost; % – relativna, postotna vrijednost; K% – kumulativna relativna, postotna vrijednost.

Analizom Tablice 3. vidljivo je da čak 54 policijska službenika provode manje od jednog sata tjedno u tjelesnim aktivnostima. Najviše ispitanika uključena su u tjedne tjelesne aktivnosti od 1 do 3 sata ili ukupno 23,58%, zatim slijede tjelesno aktivni policijski službenici koji su angažirani od 4,5 do 6 sati tjedno, potom ispitanici sa više od 8 sati tjednog tjelesnog vježbanja te na kraju sa relativnom vrijednošću od 8,49%, pojavljuju se policijski službenici koji treniraju od 6 do 8 sati tjedno.

U Tablici 4. prikazani su rezultati kumulativne učestalosti i relativne vrijednosti varijable *samoprocjena tjelesne forme*, na ukupnom uzorku ispitanika (N=212).

**Tablica 4.** Kumulativne učestalosti i relativne vrijednosti varijable *samoprocjena tjelesne forme*, na uzorku policijskih službenika (N=212)

<b>Varijabla</b>				
<b>Samoprocjena tjelesne forme</b>	<b>U</b>	<b>KU</b>	<b>%</b>	<b>K %</b>
Dobra tjelesna forma	82	82	38,68	38,68
Izvrсна tjelesna forma	21	103	9,91	48,58
Slaba tjelesna forma	30	133	14,15	62,74
Srednja tjelesna forma	79	212	37,26	100,00

**Legenda:** U – učestalost; KU – kumulativna učestalost; % – relativna, postotna vrijednost; K% – kumulativna relativna, postotna vrijednost.

Analizom Tablice 4. vidljivi su rezultati samoprocjene tjelesne forme policijskih službenika koji ukazuju da se ispitanici najčešće procjenjuju da imaju dobru ili srednju tjelesnu formu odnosno 161 ispitanik ili njih 75, 94% .Samo 9,91% sigurno je u svoje tjelesne mogućnosti.

U Tablici 5. prikazani su rezultati učestalosti i relativne vrijednosti varijabli *Organizirane tjelesne aktivnosti od strane MUP-a, Stručna pomoć kineziologa za vrijeme tjelesnih aktivnosti, Obvezna tjelesna aktivnost u MUP-a, Tjelesna aktivnost u sklopu radne satnice, Mala ulaganja u sportske terene/teretane unutar PU te Poboljšanje uvjeta sredstvima EU fondova* na ukupnom uzorku ispitanika (N=212).

**Tablica 5.** Učestalosti i relativne vrijednosti korištenih varijabli, na ukupnom uzorku policijskih službenika (N=212)

<b>Organizirane tjelesne aktivnosti od strane MUP-a</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	189	89,15
NE	23	10,85
<b>Stručna pomoć kineziologa za vrijeme tjelesnih aktivnosti</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	148	69,81
NE	53	25,00
NE ZNAM	11	5,91
<b>Obvezna tjelesna aktivnost u MUP-a</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	179	84,43
NE	20	9,43
NE ZNAM	13	6,13
<b>Tjelesna aktivnost u sklopu radne satnice</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	198	92,45
NE	9	4,25
NE ZNAM	7	3,30



<b>Mala ulaganja u sportske terene/teretane unutar PU</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	205	96,70
NE	4	1,89
NE ZNAM	3	1,42
<b>Poboljšanje uvjeta sredstvima EU fondova</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	201	94,81
NE	5	2,36
NE ZNAM	6	2,83

**Legenda:** U – učestalost; % – relativna, postotna vrijednost;

Analizom Tablice 5. vidljivo je da čak 89,15% policijskih službenika smatra da bi trebale biti organizirane tjelesne aktivnosti od strane poslodavca, odnosno Ministarstva unutarnjih poslova. Također njih 148 ili 69,81% smatraju da im je za vrijeme tjelesne aktivnosti potrebna stručna pomoć kineziologa, Skloni su opciji obvezne tjelesna aktivnost u MUP-a i to podržava čak 84,34% odnosno njih 179. Ujedno s relativnom vrijednošću od 92,45% potiču tjelesna aktivnost u sklopu radne satnice, mišljenja su da su mala ulaganja u sportske terene/teretane unutar PU (96,70%) te da je moguće poboljšanje uvjeta tjelesne aktivnosti u svim policijskim upravama korištenjem sredstva EU fondova.

U Tablici 6. prikazani su rezultati učestalosti i relativne vrijednosti varijabli *Obavezno tjelesno testiranje unutar 3 godine, Godišnja obvezna tjelesna testiranja, Koliko su realne procjene tjelesnih testiranja na mjernoj skali, Redovna tjelesne aktivnosti važna je za dobro obavljanje policijskog posla, Provođenje redovnih tjelesnih aktivnosti reducira stres u policijskom poslu, Mlađe kolege mogu uvelike utjecati na starije kolege kako bi održavali svoju formu te Žene unutar MUP-a napredovale u pogledu sporta /rekreacije/ teretane te da im je sada omogućeno sve kao i muškarcima* na ukupnom uzorku ispitanika (N=212).

**Tablica 6.** Učestalosti i relativne vrijednosti korištenih varijabli, na ukupnom uzorku policijskih službenika (N=212)

<b>Obavezno tjelesno testiranje unutar 3 godine</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
0	75	35,38
1-2	76	35,85
3 ≤	61	28,77
<b>Godišnja obvezna tjelesna testiranja</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	46	21,70
NE	122	57,55
NE ZNAM	44	20,75

<b>Koliko su realne procjene tjelesnih testiranja na mjernoj skali</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	32	15,09
NE	136	64,15
NE ZNAM	44	20,75
<b>Redovna tjelesne aktivnosti važna je za dobro obavljanje policijskog posla</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	194	91,51
NE	14	6,60
NE ZNAM	4	1,89
<b>Provođenje redovnih tjelesnih aktivnosti reducira stres u policijskom poslu</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	188	88,68
NE	7	3,30
NE ZNAM	17	8,02
<b>Mlađe kolege mogu uvelike utjecati na starije kolege kako bi održavali svoju formu</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	95	44,81
NE	77	36,32
NE ZNAM	40	18,87
<b>Žene unutar MUP-a napredovale u pogledu sporta /rekreacije/ teretane te da im je sada omogućeno sve kao i muškarcima</b>	<b>U</b>	<b>%</b>
DA	87	41,04
NE	59	27,83
NE ZNAM	66	31,13

**Legenda:** U – učestalost; % – relativna, postotna vrijednost;

Analizom Tablice 6. vidljivo je da čak 35,38% policijskih službenika nisu imali obavezno tjelesno testiranje unutar 3 godine, odnosno iznose sumnju s relativnom vrijednošću od 57,55% kako se godišnja obvezna tjelesna testiranja ne održavaju. Više od 64% također ističu da nisu realne procjene tjelesnih testiranja na mjernoj skali. Slažu se s tvrdnjama da su redovite tjelesne aktivnosti važne za dobro obavljanje policijskog posla (91,51%) te da provođenje redovnih tjelesnih aktivnosti reducira stres u policijskom poslu (88,68%), Mišljenja su da mlađe kolege mogu uvelike utjecati na starije kolege kako bi održavali svoju formu (44,81%) te da su žene unutar MUP-a napredovale u pogledu sporta /rekreacije/ teretane te da im je sada omogućeno sve kao i muškarcima (41,04%).

Lauš (2017) u svom istraživanju utvrdio je da policijske službenice Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske pripadnice temeljne, prometne i kriminalističke policije imaju u prosjeku visoku razinu ukupne tjelesne aktivnosti. Između promatrana tri roda policijskih službenica najvišu razinu ukupne tjelesne aktivnosti, zatim najviše tjelesne aktivnosti visokog intenziteta i najmanje vrijeme sjedećeg ponašanja tijekom

uobičajenog dana - imale su policijske službenice temeljne policije. Razlika između grupa postoji u kategoriji tjelesne aktivnosti prilikom transporta i tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme, sport, rekreacija, no ne i u kategoriji tjelesne aktivnosti prilikom rada. Više od 80 % ispitanica imalo je sjedeće ponašanje. Luaš smatra da bi za smanjenja prevalencije sjedećeg ponašanja trebalo policijskim službenicama koje imaju više od 4 sata sjedenja na radnome mjestu, unutar radnog vremena, planirati i provoditi rekreativno tjelesno vježbanje u svrhu preveniranja zdravlja. Kineziološkim sadržajima tjelesnog vježbanja pozitivno će se utjecati na razvoj aerobnih sposobnosti i na jakost prije svega velikih mišićnih grupa.

## 7. ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada je utvrditi vrste i učestalosti organizirane tjelesnu aktivnost policijskih službenika pri Ministarstvu unutarnjih poslova Republike Hrvatske te njihov osobni stav o važnosti istog primjenom novokonstruiranog upitnika *Policijska i tjelesna aktivnost* autora Šimunović i Milić (2023).

Uzorak ispitanika predstavlja 212 policijskih službenika Ministarstva unutarnjih poslova s područja cijele Republike Hrvatske (140 policajaca ili 66,04%, odnosno 72 policajke ili 33,96%). Prosječni radni staž svih uključenih ispitanika iznosi  $14,72 \pm 9,27$  godina, prosječno su tjedno tjelesno angažirani  $1,92 \pm 1,66$  sati, njihova prosječna tjelesna visina je  $177,06 \pm 8,31$  cm, dok je prosječna tjelesna masa  $84,44 \pm 16,72$  kg.

Primjenom deskriptivne statistike, utvrđeno je da policijski službenici/ce smatraju kako je obvezno vršiti češća testiranja i kontrole motoričkih i funkcionalni sposobnosti svojih zaposlenika, da organizirana tjelesna aktivnost reducira stres u policijskom poslu te da su žene znatno napredovale u tjelesnoj formi koja je nužna u izvršavanju svojih obveza u policiji. Ujedno izražavaju osobno nezadovoljstvo načinom i mogućnostima organiziranih tjelesnih aktivnosti unutar policijskih uprava,

Prva hipoteza koja glasi:

**H<sub>1</sub>:** Policijski službenici/e smatraju da je organizirana tjelesna aktivnost potrebna i nužna za dobro obavljanje policijskih dužnosti i obveza, u potpunosti se prihvaća.

Druga hipoteza koja glasi:

**H<sub>2</sub>:** Policijski službenici/ce smatraju da je obvezno vršiti češća testiranja i kontrole motoričkih i funkcionalni sposobnosti svojih zaposlenika, u potpunosti se prihvaća.

Treća hipoteza koja glasi:

**H<sub>3</sub>:** Policijski službenici/ce smatraju da organizirana tjelesna aktivnost reducira stres u policijskom poslu. u potpunosti se prihvaća.

Četvrta hipoteza koja glasi:

**H<sub>4</sub>:** Policijski službenici smatraju da su žene znatno napredovale u tjelesnoj formi koja je nužna u izvršavanju svojih obveza u policiji u potpunosti se prihvaća.

Peta hipoteza koja glasi:

**H<sub>5</sub>:** Policijski službenici/ce izražavaju osobno zadovoljstvo načinom i mogućnostima organiziranih tjelesnih aktivnosti unutar policijskih uprava,

U potpunosti se odbacuje.

Kroz sustavnu analizu literature, istraživanja i analize ankete, ovo istraživanje pruža bolje odnosno dublje razumijevanje veze između tjelesne aktivnosti i uspješne policijske karijere te ističe važnost uvođenja programa očuvanja tjelesne spremnosti u policijskom sustavu radi poboljšanja performansi i dobrobiti policijskih službenika.

## 8. LITERATURA

1. Hrvatski policajci čak 6 sati na dan provedu sjedeći, trećina ne odradi ni dva umjerena treninga tjedno. *Danas.hr* (2020). <https://danas.hr/hrvatska/hrvatski-policajci-cak-6-sati-na-dan-provedu-sjedeci-trecina-ne-odradi-ni-dva-umjerena-treninga-tjedno-62bf6e4c-b9f3-11ec-b8f3-0242ac12003c>  
(Pristupljeno 22.11.2023.)
2. Lauš, F., & Lauš, D. (2017). Tjelesna aktivnost policijskih službenica. *Policija i sigurnost*, 26(3), 187-197.
3. Lauš, D. (2019). Odrednice tjelesne aktivnosti u pripadnika različitih rodova policije (Disertacija). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:098896>
4. Lauš, D., Jurakić, D., & Jozić, M. (2020). Prevalencija tjelesne aktivnosti i sedentarnog ponašanja policijskih službenika u Republici Hrvatskoj: populacijsko–presječno istraživanje. *Policija i sigurnost*, 29(1-2), 47-59.
5. Vuori, I. (2004). Tjelesna neaktivnost je uzrok, a tjelesna aktivnost lijek za glavne javnozdravstvene probleme. *Kinesiology*, 36 (2.), 123-153. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/4193>
6. Policijska akademija „Prvi hrvatski redarstvenik“. *Republika Hrvatska. Ministarstvo unutarnjih poslova*. <https://policijska-akademija.gov.hr/>  
(Pristupljeno 22.11.2023.)