

## METODE ȘI MIJLOACE DE REFACERE ȘI RECREERE A ORGANISMULUI POLIȚIȘTILOR DE FRONTIERĂ

*Moroșan Raisa<sup>1</sup>,  
Donțova Natalia<sup>2</sup>,  
Moroșan Ion<sup>3</sup>,*

*<sup>1,2,3</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

**Rezumat.** Ca rezultat al anchetării polițiștilor de frontieră, s-au stabilit opiniile personale ale acestora referitoare la posibilitatea implementării unor metode și mijloace accesibile de refacere și recreere a organismului. Printre cele mai importante se enumeră: implementarea pauzelor de odihnă activă în timpul lucrului, folosirea exercițiilor fizice speciale pentru îmbunătățirea activității creierului și a capacității de efort intelectual, iar după lucru: plimbări în aer liber, dușul de contrast, somnul cu

**Cuvinte-cheie:** metode, polițiști de frontieră, activitate.

**Actualitatea studiului.** Activitatea polițiștilor de frontieră se caracterizează printr-un șir de particularități specifice, determinate de responsabilitățile impuse de paza frontierei de stat a Republicii Moldova, care influențează nefast starea de sănătate a acestora și eficiența muncii lor. S-a stabilit că, printre cele mai frecvente afecțiuni ale acestui contingent de populație, în funcție de numărul cazurilor înregistrate, se numără maladiile sistemului cardiovascular, ale aparatului digestiv și ale celui locomotor, ale sistemului endocrin, precum și maladiile infecțioase și parazitare [8]. Prin urmare, abordarea științifică a aspectelor ce țin de afectarea sănătății polițiștilor de frontieră, în procesul desfășurării serviciului, este actuală, iar implementarea măsurilor colective de prevenție a maladiilor respective, corespunde necesităților actuale din acest domeniu.

Datele din bibliografia de specialitate denotă că aspectele folosirii unor tehnologii eficiente de refacere și recreere în domeniul poliției de frontieră sunt insuficient studiate. Cele mai recente studii în direcția respectivă sunt realizate printre militari [5], sportivi și muncitori [7].

până în prezent s-au acumulat un șir de rezultate științifice privind optimizarea procesului de adaptare a polițiștilor de frontieră (a grănicerilor) în condițiile Cercului Polar [6], ale climei calde și umede [4], ale climei calde și uscate [1], ale climei continentale alpine [2], accentele

principale fiind puse pe metodele de prevenire a dezadaptării organismului la etapele incipiente ale serviciului militar.

În bibliografia științifică de specialitate n-am întâlnit lucrări în care ar fi abordată posibilitatea folosirii mijloacelor de refacere și de recreere, în scopul optimizării stării de sănătate a polițiștilor

Dar pentru a elabora și a implementa metode eficiente de prevenire a maladiilor și de menținere a capacității de muncă a organismului la un nivel înalt, este necesar să cunoaștem profund specificul activității contingentului care se află în zona preocupărilor noastre, inclusiv opiniile lor privind factorii de risc pentru sănătate și posibilitatea folosirii unor metode eficiente de refacere și recreere a organismului.

**Scopul cercetării:** stabilirea opiniilor polițiștilor de frontieră referitoare la factorii de risc pentru sănătate și metodele de refacere și recreere accesibile pentru ei.

**Metode de cercetare:** chestionarea - anchetarea, metodele matematico-statistice de prelucrare a rezultatelor.

Pentru atingerea scopului propus am elaborat o anchetă, cu un număr suficient de întrebări, pentru a obține cât mai multe detalii asupra unor aspecte ce țin de activitatea profesională a acestora și viziunea lor asupra posibilităților de implementare a unor metode și mijloace de refacere și recreere. În cercetări au participat 100 de polițiști

de frontieră, bărbați, cu vârsta cuprinsă între 21 și 46 ani, cu stagiul de muncă în domeniu până la 15 ani. În conformitate cu procedura uzuală, subiectul alegea una dintre cele câteva variante de răspuns sau își exprima opinia în scris.

**Rezultatele înregistrate.** În urma prelucrării matematico-statistice a datelor din anchete, am obținut următoarele răspunsuri:

La întrebarea "Cum apreciați munca Dvs.?" marea majoritate a polițiștilor de frontieră au calificat munca lor ca "moderat de grea" (83,3%) și "foarte grea" (16,7%), fapt ce este reflectat pe Figura 1.

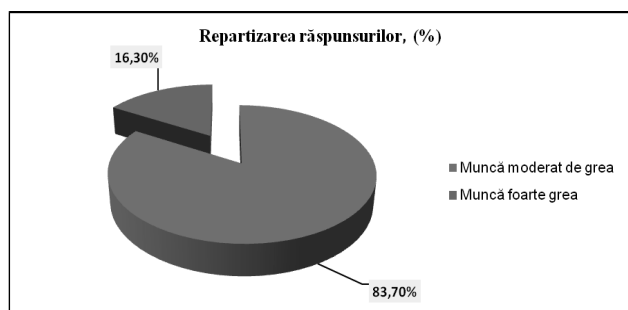


Fig. 1. Structura răspunsurilor la întrebarea "Cum apreciați munca Dvs.?", %

În opinia noastră, aceste rezultate confirmă necesitatea acordării unei atenții sporite condițiilor de muncă ale polițiștilor de frontieră, deoarece ele ar putea influența negativ asupra stării de sănătate a acestora.

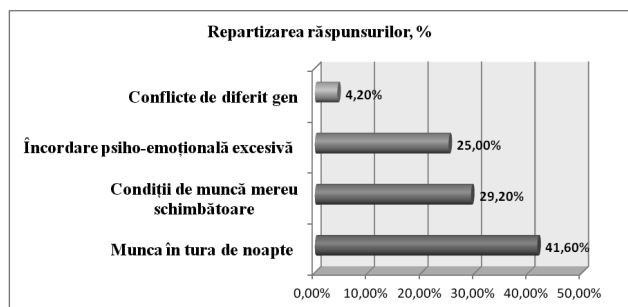


Fig. 2. Structura răspunsurilor la întrebarea "Care sunt dificultățile majore cu care Vă confrunțați în procesul muncii?", %

La întrebarea "Care sunt dificultățile majore cu care Vă confrunțați în procesul muncii?", s-a constatat că printre cele mai mari dificultăți cu care

se confruntă polițiștii de frontieră se numără: munca în tura de noapte (41,60%), condiții de muncă mereu schimbătoare (29,2%), încordarea psihoemoțională excesivă (25,0%) și conflictele de diferit gen (4,2%): Figura 2.

La propunerea "Exprimați-vă gradul de oboseală după ziua de muncă pe o scală de la 1 până la 5, încercuind cifra respectivă", au fost înregistrate următoarele rezultate: cifra 1 – 0%; 2 – 4,17%; 3 – 50%; 4 – 25%; 5 – 20,83%, care sunt prezentate în Figura 3.

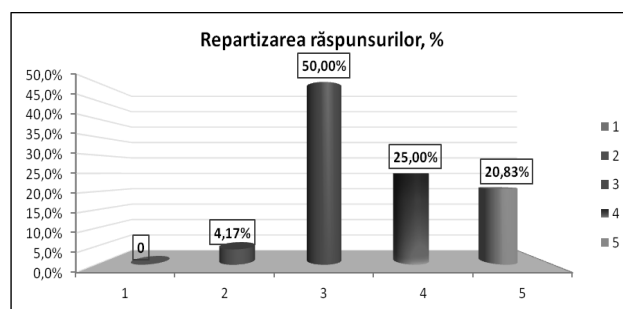


Fig. 3. Structura răspunsurilor la întrebarea ce ține de exprimarea gradului de oboseală după ziua de muncă, %

Din cele expuse, rezultă că marea majoritate a polițiștilor de frontieră resimt un mare grad de oboseală după ziua de muncă, ceea ce dictează necesitatea implementării unor metode și mijloace eficiente de recreere.

În Figura 4 sunt prezentate răspunsurile la întrebarea "De regulă, unde Vă petreceți concediul?".



Fig. 4. Structura răspunsurilor la întrebarea "De regulă, unde Vă petreceți concediul?"

La întrebarea "Care sunt, în viziunea Dvs., schimbările la locul de muncă ce ar putea

*îmbunătăți activitatea profesională și indicii stării de sănătate a polițistului de frontieră?”, au fost oferite răspunsuri, precum: modificarea regimului de muncă, reducerea duratei de muncă în tura de noapte, sporirea numărului de angajați ce activează în tură, respectarea orelor de prânz, oferirea a două zile libere după tura de noapte, respectarea zilelor de odihnă, acordarea foilor de odihnă și tratament etc.*

Observăm că 54,17% dintre respondenți își petrec concediul profesional *acasă*. Deci persoanele respective nu-și schimbă mediul de existență pe parcursul anului calendaristic, confruntându-se cu aceiași factori externi, care excită doar anumiți centri nervoși, sporind starea de oboseală a organismului. Pentru o îmbunătățire substanțială a stării de sănătate mintală și fizică, pe perioada concediului este necesară o relaxare a centrilor nervoși implicați sistematic în activitate, ceea ce ar însemna abandonarea condițiilor obișnuite de trai și vizitarea unor localități noi, obținerea unor emoții pozitive și folosirea eficientă a factorilor naturali pentru odihnă activă și călire. Doar 25% dintre polițiștii de frontieră își petrec timpul la mare, iar 29,16% dintre ei continuă să muncească și pe durata concediului, ceea ce creează premise pentru apariția surmenajului și a diverselor maladii.

La întrebarea *”Vă alimentați sănătos?”*, 41,67% dintre respondenți au oferit un răspuns negativ, ceea ce denotă că alimentația nerațională sau nesănătoasă este specifică pentru specialiștii din acest domeniu, fiind necesară crearea unor condiții bune pentru servirea hranei, dar și manifestarea griji pentru conținutul și calitatea rației alimentare zilnice.

În acest context, menționăm că doar 45,83% dintre ei își apreciază starea de sănătate ca *bună*, iar restul, 54,17%, ca *satisfăcătoare*, iar printre

maladiile de care suferă se întâlnesc: gastrita cronică, pielonefrita cronică și bronșita. Totodată, 33,33% dintre ei afirmă că nu dispun de rezistență la stres.

Având în vedere faptul că contingentul anchetat reprezintă o cotă importantă a forței de muncă din acest domeniu, iar rezultatele anchetării invocă necesitatea ameliorării condițiilor lor de activitate profesională, am analizat și răspunsurile la întrebarea *”În opinia Dvs., care dintre metodele de refacere și recreere în timpul lucrului ori după muncă ar putea îmbunătăți starea organismului polițistului de frontieră?”*. Referindu-se la metodele accesibile și eficiente de recreere și refacere în timpul lucrului, polițiștii au menționat necesitatea implementării pauzelor de odihnă activă (37,5%), folosirea exercițiilor fizice speciale pentru îmbunătățirea activității creierului și a capacității de efort intelectual (62,50%), iar după lucru: plimbări în aer liber (35,8%), duș de contrast, dimineața și seara (15,1%), somn cu o durată de 7-8 ore (29,1%), alimentație sănătoasă (20,0%).

Astfel, rezultatele anchetării polițiștilor de frontieră ne-au permis să formulăm următoarele

Este necesar a revizui și a modifica regimul de activitate zilnică al polițiștilor de frontieră, ceea ce ar putea diminua gradul de oboseală și nivelul morbidității lor.

Polițiștii de frontieră se confruntă cu anumite dificultăți în organizarea alimentației lor zilnice, ceea ce ar putea fi cauza maladiilor aparatului digestiv, dar și ale altor sisteme de organe.

Rezultatele înregistrate pot servi drept temelie pentru implementarea unor metode și mijloace de refacere și recreere accesibile și eficiente pentru poliția de frontieră.

#### Referințe bibliografice:

1. Аверкин, Д.А. (2005). Совершенствование системы профилактических мероприятий при кишечных инфекциях в организованных воинских коллективах, дислоцированных в жарком климате. Автореф. дис. к.м.н. Н-Новгород. 26 с.
2. Бахмудов, Г.Г. (2006). Гигиеническое обоснование оптимизации рациона питания пограничников при

- адаптации к службе в контрастных климатических условиях (Прикаспийская низменность - среднегорье). Автореф. дис. к.м.н. Н-Новгород. 26 с.
3. Кудрявцева, О.А. (2009). Экологигиенические основы охраны здоровья различных категорий военнослужащих в условиях горной местности. Диссертация кандидата медицинских наук. Нижний Новгород. 124 с.
  4. Меджидова, М.А., Гаджибрагимов, Д.А., Рахманов, Р.С. (2008). К вопросу о влиянии жаркого влажного климата на заболеваемость военнослужащих по контракту инфекциями кожи и подкожной клетчатки. В: Боевой стресс. Медико - психологическая реабилитация лиц опасных профессий: Сб. науч. трудов Всеросс. конф. Москва. с. 69-71.
  5. Михайлов, В.Г. (2013). Комплексное восстановление физической работоспособности военнослужащих срочной службы. Автореферат дисс. к.м.н. Москва. 27 с.
  6. Нагаев, В.М. (2000). Адаптация пограничников к условиям Заполярья и способы её оптимизации в начальный период служебно-боевой деятельности. Автореф. дис. канд. мед. наук: Нижний Новгород. 26 с.
  7. Полеткин, В.В. (2000). Форма организации оздоровительной физической культуры на промышленных предприятиях в современных условиях: Автореф. дис. канд. пед. наук. Волгоград. 24с.
  8. Рахманов, Р.С., Гаджибрагимов, Д.А. (2008). Оценка влияния физических факторов окружающей среды на заболеваемость военнослужащих. В: Методологические проблемы изучения, оценки и регламентирования физических факторов в гигиене окружающей среды: мат. Пленума Научного совета по экологии и гигиене окружающей среды РАМН и Минсоцразвития РФ (17-18.12.2008 г.). Москва: тип. МГУ, с. 188-189.