# Sportolási és életmódszokások kérdőíves vizsgálata a Budapesten szolgálatot teljesítő rendőrállomány körében

# Questionnaire examination of sports and lifestyle habits among police officers serving in Budapest

DOI: 10.21486/recreation.2017.7.3.1


## ÖSSZEFOGLALÁS

***Bevezetés:*** A munkahelyi egészségfejlesztés legfőbb célja a munkaerő egészségének, motivációjának, mentális és fizikális kapacitásának, továbbá munkavégző képességének erősítése.

***Célkitűzések:*** Legfőbb célunk volt annak a felmérése, hogy az Országos Rendőr-főkapitányság Rendészeti Szervek Kiképző Központjában, Budapesten szolgálatot teljesítő állomány tagjai milyen módon kívánnak megújulni, rekreálódni. Ezenfelül megnéztük, hogy milyen sportágak, versenyek szervezésével fejleszthető leghatékonyabban a rendőrök fizikai és egészségi állapota.

***Eredmények:*** A vizsgált személyek n=1000 fő (658 fő férfi; 342 fő nő; életkor= 28,6 év). A sportolási szokásokat illetően 87,12% rendőr állította, hogy rendszeresen sportol, ebből heti rendszerességgel 47,3%, heti több alkalommal is 39,8%. A nem sportolók 73%-a az időhiányra panaszkodott. A minta harmadrésze a stresszfaktorok következtében, 33,4% dohányzik. Azonban sokan részt vesznek a rendészeti szervek által nyújtott sportolási lehetőségeken.

***Következtetések:*** Igény van a rendészeti állomány sportolási szokásainak szervezett, munkahelyi egészségfejlesztés általi fejlesztésére, irányítására.

***Kulcsszavak:*** rendvédelmi szervek, sportolási szokások, egészséges életmód, munkahelyi egészségfejlesztés

Szerző:
**Mácsár Gábor**
rendőr alezredes, testnevelő tanár, küzdősport-szakreferens
Munkahelye: Rendőrségi Oktatási és Kiképző Központ Rendészeti Szervek Kiképző Központ

További szerzők:
**Bognár József**
Eszterházy Egyetem
Sporttudományi Intézet
bognar.jozsef@uni-eszterhazy.hu

**Plachy Judit**
(szerkesztőséggel kapcsolattartó is)
Miskolci Egyetem
Egészségügyi Kar
efkplachy@uni-miskolc.hu



## ABSTRACT

***Introduction:*** Regarding scientific studies the health promotion at workplace, improve the employees' health status, make motivation for the work, and support the physical or mental working ability is very important.

***Aim:*** Examination of sport and lifestyle habits among police officers serving in Budapest by a self- made questionnaire. Therefore, two important question were analysed, Firstly, what is the most effective method for the employees' recreation habits. Secondly, which sport abilities are the most favourite for the officers' health promotion.

***Results:*** The sample was: n=1000; 658pc policemen; 342pc policewomen; Mage= 28,6 years. Regarding sport habits 87.12% of the examined person did regular physical activity; 47.3% more than two time per week and 39,8% just two time per week. People, who did not do regular physical activity said: „I have no any free time for the sport". Many officer (33,4%) smoking, according to the stress factors in their workplace, but several policemen/policewomen took part in the workplace sport program or training abilities.

***Conclusion:*** The employees need the organized and professionally managed recreation programmes.

***Key words:*** police officers, sport habits, healthy lifestyle, health promotion at the workplace


## BEVEZETÉS

Kérdőíves vizsgálatot végeztünk 2009-ben az Országos Rendőr-főkapitányság Rendészeti Szervek Kiképző Központjában (RSZKK) a Budapesten szolgálatot teljesítő állomány vonatkozásában. A vizsgálat során arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen volt az állomány akkori fizikai és egészségügyi állapota, valamint a sportolási szokásai. Ez kiindulópontkén szolgált ahhoz, hogy a kiképző központ mely fittségi területekre koncentrálja a kondicionális felkészítést, továbbképzést a munkahelyi feladatok ellátásának és a munka-egészségügyi teljesítőképesség elvárásainak tekintetében.

Az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint (WHO, 2001) „az egészség nem pusztán a betegségi tünetek vagy károsodás hiányát jelenti, hanem egyben a testi, lelki, szociális jólét állapotát is". Ennek része a fizikai aktivitás. A fizikai egészség az emberi test és testrészek egészséges működésének állapota.

Nyilvánvalóan nem szükséges bemutatni, hogy a rendőrségen jelenleg működő kiképzési rendszert egészében kell vizsgálnunk ahhoz, hogy komplett képet kaphassunk a fizikai aktivitás vonatkozásában. A kulcsszó az egészség, ami a mindennapi életvitelhez, munkaképességhez szükséges emberi erőforrás. Amelyet mind fenntartani, illetve olykor egyes helyzetekben visszanyerni szeretnénk. Ez magába foglalja tehát a fizikai, társas és mentális jólétet egyaránt, ami az embernek önmagával és másokkal való kapcsolatában, személyes és társas helyzeteiben a sikerességet biztosítja (Soósné, 2005).

A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózatának (ENWHP) és az Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI) definíciója szerint (Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2007) „a munkahelyi egészségfejlesztés a dolgozó, a munkáltató és a társadalom együttes törekvése az egészség és a jól-lét fejlesztésére a munkahelyen".

A munkahelyi egészségfejlesztés legfőbb célja a munkaerő egészségének, motivációjának, mentális és fizikális kapacitásának, továbbá munkavégző képességének erősítése. A motivált munkaerő jóval hatékonyabb az alulmotivált társakhoz képest (Juhász, 2002).

A szervezet szempontjából kiemelkedő fontosságú a dolgozók egészségének fenntartása, hiszen az egészség megóvása számos betegségből fakadó hiányzást előzhet meg (Collins és Gibbs, 2003). A munkahelyi egészségfejlesztés közös nyereség mind a munkáltató, mind a munkavállaló számára. Az egyéni és szervezeti eredmények további pozitív hatásokat eredményezhetnek, mint például a növekvő munkahelyi elégedettség, amelynek pozitív hatása lesz a szervezet eredményeire. Kevesebb hiányzás, baleset esetén gyorsabb regenerálódás, hatékonyabb szolgálati feladatellátás (Cseh és Felszeghi, 2012).

A fentiek értelmében a munkahelyi egészségfejlesztés a szervezet és az egyén számára egyaránt kedvező hatású. Ennek eléréséhez elengedhetetlen, hogy az egészségfejlesztési programok az adott szervezet sajátosságaihoz igazodjanak (Fritz és mtsai, 2004). Ennek esetünkben szerves részét képezi a Belügyminisztérium sportversenyrendszere, melyet a helyi, területi és országos versenyek, bajnokságok, továbbá a kisebb-nagyobb sport- és szabadidős rendezvények, pl. családi napok, kirándulások alkotják elemeit.

Legfőbb célunk volt annak a felmérése, hogy hogyan és milyen módon kívánnak megújulni, rekreálódni a vizsgált személyek. Megvizsgálni a budapesti rendőrállomány sportolási szokásait, egészségi állapotát és életmódját. Ezenfelül megnéztük, hogy milyen sportágak, versenyek szervezésével fejleszthető leghatékonyabban a rendőrök egészségi állapota. Ennek megfelelően szerettük volna megállapítani, hogyan, milyen egészségfejlesztési programokkal lehet tovább javítani a vizsgált állomány egészségi állapotát a munkahelyi teljesítőképesség növelése érdekében.

## MÓDSZEREK

A rendőrséget – mint sok más állami szervezetet – nagymértékű, mélyreható, struktúráját és működését alapjaiban érintő változások érték és érik napjainkban. Emellett a rendőri munka olyan feladat, amely fokozott egészségügyi, pszichológiai és fizikai terheléssel, igénybevétellel jár. A szakszerű és hatékony feladat-végrehajtás megköveteli a rendőrtől a jó kondíciót, erőnlétet éppúgy, mint a kiváló mozgáskoordinációt, helyzetfelismerő és törvényes döntéshozatali képességet.

*Mintaválasztás*

Mintánkat 2009-ben az Országos Rendőr-főkapitányság Rendészeti Szervek Kiképző Központjában megjelenő, a Budapesten szolgálatot teljesítő állomány tagjai köréből választottuk. A kérdőíves felmérés önkéntes alapon történt és megfelel a humán kísérletek „Helsinki Deklaráció” etikai követelményeinek (WMA, 2008). A vizsgált állomány létszáma 1000 fő, ebből 658 fő férfi és 342 fő nő, az átlagéletkor 28,6 év volt.

*Kérdések, feltételezések*

A budapesti állomány tekintetében az általunk összeállított, zárt végű kérdéseket tartalmazó kérdőívünkben a következő szempontokat elemeztük:

– Sportolnak-e rendszeresen, és milyen sportokat űznek szívesen?
– Az elmúlt évben mennyi időt töltöttek betegállományban?
– Dohányoznak-e?
– Milyen szolgáltatásokat vesznek igénybe a Rendészeti Szervek Kiképző Központjában a Rendőrség Kiképzési, Sport- és Rekreációs bázisán?
– Milyen egyéb tevékenységet végeznek egészségi állapotuk megőrzéséért, fejlesztéséért?

*Feltételezéseink szerint:*

– A minta nagy része sportol annak érdekében, hogy megőrizze fittségi állapotát, mely a rendőri szakma egyik alapfeltétele.
– A vizsgált személyek többsége volt betegállományban.
– A rendőrök nagy többsége a pszichés terhelés következtében dohányzik.
– Jelentős százalék kihasználja az RSZKK által biztosított rekreációs lehetőségeket.
– Több személy választ a sportoláson kívül kiegészítő lehetőséget az egészségének megóvása érdekében.

*Adatfeldolgozás*

Az adatokat Excell táblázatban rögzítettük és összegeztük, majd program segítségével dolgoztuk fel. Átlagot és százalékot számítottunk.

## EREDMÉNYEK

A rendőrség állományába csak olyan dolgozók kerülhetnek felvételre, akik egészségügyi, pszichológiai és fizikai (kondicionális) alkalmasság vizsgálatok során megfelelőnek bizonyulnak a szolgálati feladatokkal együtt járó fokozott terhelés elviselésére. Ezért volt szükségünk az alábbi kutatási feladatok elvégzésére.

Elemeztük a minta összetételét korcsoportok szerint. Az összehasonlítást a fizikai alkalmassági vizsgálat akkori hivatalos korcsoportjaihoz igazítottan soroltuk be (1. táblázat).

**1. táblázat:** A vizsgált személyek korcsoportonkénti besorolása

| | Korcsoport (év) | Fő (db) |
|---|---|---|
| I. | 18–25 | 201 |
| II. | 26–35 | 515 |
| III. | 36–45 | 258 |
| IV. | 46–50 | 26 |

A válaszadók korátlaga 28,6 év volt, ami hűen jellemezte az akkori állomány korösszetételét, korfáját.

A sportolási szokásokat megfigyelve örvendetes, hogy a nyilatkozók 87,12%-a (752 fő) úgy ítélte meg, hogy rendszeresen sportol; 24,7% (247 fő) azt jelezte, hogy nem sportol rendszeresen. Egy fő nem válaszolt a kérdésre.

A kutatók a legtöbb esetben egyetértenek abban, hogy a gyermekkorban napi 60 perc közepes intenzitású mozgás, míg a serdülőkorban az ajánlott fizikai aktivitáson felül, a heti háromszor 20 perc időtartamig végzett erős intenzitású mozgást szükséges végezni ahhoz, hogy egészségesen fejlődjenek (Martos, 2006). Az a felnőtt személy, aki heti háromszor 1-1,5 óra közepesnél nagyobb intenzitású fizikai aktivitást végez, legyen ez akár házimunka, kertészkedés, kirándulás vagy sportolás, rendszeres aktivitásnak mondható, és egészségre gyakorolt hatása kielégítő.

A fönti szakirodalmak tekintetében megvizsgáltuk, hogy a magát rendszeresen sportolónak valló személyek – 752 fő – milyen gyakorisággal végeznek testmozgást (2. táblázat).

**2. táblázat:** A fizikai aktivitás rendszerességének alakulása

| Rendszeresség | Fő (db) | Százalék (%) |
|---|---|---|
| Mindennap | 51 | 6,8 |
| Heti 3-4x | 250 | 33 |
| Heti rendszeres | 356 | 47,3 |
| Havi | 84 | 11 |
| Nem válaszolt | 11 | 1,4 |

Arra is kíváncsiak voltunk, hogy mi lehet az oka a rendszeres testmozgás hiányának annál a 247 főnél, aki azt válaszolta, hogy nem végez rendszeresen fizikai tevékenységet (3. táblázat).

**3. táblázat:** A fizikai aktivitás hiányának okai

| Fizikai aktivitás hiányának okai | Fő (db) | %-os arány |
|---|---|---|
| Nincs rá ideje | 178 | 73 |
| Idegi fáradtság | 11 | 4,4 |
| Testi fáradtság | 19 | 8 |
| Túlterheltség | 32 | 13 |
| Egyéb ok | 2 | 0,8 |
| Nem válaszolt | 2 | 0,8 |

A jövőbeli munkahelyi fizikai egészségfejlesztési program érdekében megnéztük, hogy mik a preferált sportágak (4. táblázat). Egy fő több sportágat is bejelölhetett.

**4. táblázat:** Preferált sportágak

| Preferált sportág | Fő (db) | Prioritás |
|---|---|---|
| Futás | 271 | 1. |
| Kondi | 262 | 2. |
| Úszás | 253 | 3. |
| Labdarúgás | 243 | 4. |
| Túrázás | 137 | 5. |
| Aerobic | 106 | 6. |
| Küzdősportok | 100 | 7. |
| Egyéb labdajáték | 91 | 8. |
| Ütős játékok | 79 | 9. |
| Téli sportok | 46 | 10. |
| Vízi sportok | 45 | 11. |
| Atlétika | 18 | 12. |
| Nem válaszolt | 96 | – |

Munka-egészségügyi szempontból fontosnak tartottuk felmérni, hogy az elmúlt évben hány fő volt betegállományban, és hány munkanapot hiányzott ennek okán (5. táblázat).

**5. táblázat:** Betegállományban töltött esetek száma egy éven belül

| Volt-e beteg az elmúlt évben? | Fő (db) | Százalék (%) |
|---|---|---|
| igen | 515 | 51,5 |
| nem | 480 | 48 |
| nem válaszolt | 5 | 0,5 |

A táblázatból kiderül, hogy a minta többsége egy éven belül volt betegállományban. Ebből 1-10 nap időtartamban 355 fő (68,9%) rendőr; 11-20 napig 101 fő (19,6%) volt beteg. Ami elkeserítő, hogy 30 napnál tovább 46 fő (8,9%) tartózkodott betegszabadságon.

A dohányzási szokások tekintetében a válaszadó állomány 33,4%-a bevallottan dohányzik. Ennek több mint a fele napi 1 dobozzal szív. Ez komolyan befolyásolhatja a hivatásos dolgozók egészségi kockázatát.

Kérdéseink között szerepelt, hogy milyen arányban veszik igénybe a felmért rendőrök a Rendészeti Szervek Kiképző Központjának szolgáltatásait. Több válasz is lehetséges volt (6. táblázat).

**6. táblázat:** Melyik szolgáltatást veszi igénybe kérdésre a válaszok a következő táblázatban leírtak szerint alakult

| Prioritás | Szolgáltatás | Fő (db) |
|---|---|---|
| 1. | Uszoda | 202 |
| 2. | Szauna | 144 |
| 3. | Konditerem | 82 |
| 4. | Futópálya | 37 |
| 5. | Sportcsarnok | 35 |
| 6. | Szabadtéri labdarúgó-pálya | 31 |
| 7. | Teniszpálya | 25 |
| 8. | Lőtér | 15 |
| 9. | Asztalitenisz | 15 |
| 10. | Kosárpálya | 5 |

A munkahelyi egészségfejlesztés és az egészségi állapot további javításának érdekében azt is megvizsgáltuk, hogy milyen további módszereket alkalmaznak a mérés résztvevői egészségi állapotuk megóvása érdekében. Több válasz bejelölésére is lehetőséget adtunk (7. táblázat).

**7. táblázat:** Az egészségmegőrzés érdekében igénybe vett további módszerek

| Prioritás | Tevékenység | Fő (db) |
|---|---|---|
| 1. | Vitamint szed | 442 |
| 2. | Méregtelenít | 192 |
| 3. | Táplálék-kiegészítőt szed | 123 |
| 4. | Meditál | 93 |
| 5. | Egyéb | 92 |
| 6. | Nincs válasz | 275 |

## KÖVETKEZTETÉSEK

A rendőrség állományába csak olyan dolgozók kerülhetnek felvételre, akik egészségügyi, pszichológiai és fizikai (kondicionális) alkalmassági vizsgálatok során megfelelőnek bizonyulnak a szolgálati feladatokkal együtt járó fokozott terhelés elviselésére. A dolgozók állapotának monitorozása ezután is rendszeres időközönként megtörténik, és amennyiben szükséges, a megfelelő beavatkozásokra is lehetőség van a testi-lelki állapot helyreállítása, megőrzése vagy fejlesztése érdekében. A fenti tevékenységeket a fegyveres szervek hivatásos, közalkalmazotti és köztisztviselői állományának munkaköri egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, a szolgálat-, illetve keresőképtelenség megállapításáról, valamint a belügyi egészségügyi szolgálat igénybevételéről szóló 57/2009. IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet szabályozza (Nemzeti Jogszabálytár, 2009).

Amint már említettük, a legfontosabb célunk az volt, hogy a budapesti rendőri szerveknél állapotfelmérést végezzünk kiindulópontként felhasználva egy stratégia kialakításához, valamint felvegyük az állomány állapot-egészségügyi képét, sportolási, egészségtudatos szokásait, és ennek eredményeit integráljuk a feladatrendszerünkbe. További célunk volt az új életpályamodell kialakításának támogatása.

A Rendészeti Szervek Kiképző Központ Sportszervezési szakterülete a testnevelés és sport tudatos nevelési hatásait felhasználva a rendőri állományban tapasztalható folyamatos eróziós folyamatok ellentételezéseként, a sport és testi nevelés által képviselt értékeket – közösségteremtés, küzdeni tudás, egészséges életmódra nevelés, versenytársak tisztelete, kitartás, munka megbecsülése – folyamatosan, minden rendelkezésre álló eszközzel népszerűsíteni kívánja.

Az evolúcióbiológusok szerint ideje átgondolnunk a testmozgásról alkotott régi elképzelést: a mozgás egyáltalán nem valami hasznos ráadás, ami javítja az egészséget. Sokkal inkább előfeltétele a normális testműködésnek (Martos, 2006). A kutatók azt is állítják, hogy az ember, mint biológiai lény megrekedt a kőkorszakban a táplálkozás és a mozgás tekintetében, vagyis ha nem mozog megfelelően és rendszeresen, akkor a teste nem funkcionál jól, és megbetegszik. Örömtelinek tekintjük, hogy a vizsgált állomány legnagyobb része önmagától is folytat sporttevékenységet, de hogy ezt mennyire értékelhetjük rendszeresnek, megkérdőjelezhető a vizsgált személyek tekintetében. Ezeket a dolgozókat nagy valószínűség szerint ösztönözni lehet a megfelelő idejű és terhelési szintű fizikai rekreációs tevékenység végzésére.

Az aktív sportolás iránti vágyunkat gyakran, mint a mintánkban is bebizonyosodott, olyan tényezők befolyásolják, mint az időhiány, kitartásra való képesség hiánya, a túlzott elvárások, komforthelyzet elhagyásának kellemetlensége vagy a szemérmesség. Holott a rendszeres edzés többek között növeli a teljesítőképességet, és fokozott védelmet nyújt a betegségekkel szemben, sőt a mozgásnak gyógyító ereje sem elhanyagolható (Sósné, 2005).

A sport a humán stratégia szerves része a rendőri szerveknél. Kutatásunkból kiderült, hogy a rendszeresen sportoló rendőrök, közalkalmazottak kevesebbet betegek, mint kevésbé aktív társaik, valamint a testkultúrában szerzett ismeretek, jártasságok, képességek átültethetők az élet más területeire, pl. a szolgálati feladatok szakszerű és hatékony végrehajtása. Ezek a dolgozók jobban terhelhetők mind fizikai, mind pedig szellemi vonatkozásban, stressztűrő képességük átlag feletti. A sportolás kialakítja az egészséges versenyszellemet, és asszertivvé tesz (Cropanzano, Rupp, és Byrne, 2003). Természetesen nincs olyan sportág vagy mozgásforma, amely ne járna kockázattal a sérülések tekintetében. Az esetlegesen bekövetkezett sérülés esetén azonban jellemző a gyorsabb és hatékonyabb regenerálódási képesség, amit részben ugyancsak a mozgásnak tulajdoníthatunk. Az a tény, hogy a kérdőívek szerint sok a dohányzó dolgozó, elgondolkodtatja kutatócsoportunkat, hogy nem csak a testi, hanem a pszichés és lelki tényezőkre, esetleg a szellemi rekreációra is hangsúlyt kellene fektetni. Azt sem szabad elfelejteni, hogy az állomány nagyobb része időt és anyagi forrásokat fordít további lehetőségekre – vitaminok szedése, táplálékkiegészítő használata, relaxáció stb… – az egészségi és fittségi állapotának megóvása érdekében.

A kérdőíves kutatás alapján látható, hogy a vizsgált rendőrök nagyobb része él az RSZKK nyújtotta sportolási lehetőségekkel, de a rendszeres, tervezett testmozgás, munkahelyi egészségfejlesztés támogatása a jövőben szükségesnek mutatkozik.

A felmérés alapköveit felhasználva közelítjük meg a jelen kihívásait. A Rendészeti Szervek Kiképző Központ Sportszervezéssel foglalkozó munkatársai minden lehetséges erejüket megmozgatják annak érdekében, hogy a rendőrségi sportmozgalom rugalmasan, aktívan és változatosan működjön, és megfeleljen ezeknek a kihívásoknak és elvárásoknak.

A kiképzéssel és sporttal foglalkozó szakemberek irányításával, a helyi sajátosságok figyelembevételével a rendszeres testmozgást népszerűsítő és a fizikai állóképességet fejlesztő programok szervezésével állunk a kollégáink rendelkezésére (versenyrendszer működtetése). A célunk minden esetben az egészségmegőrzés, a hatékonyabb munkavégzés és a kiképzés kondicionális hátterének támogatása.

**A felmérés eredményei alapján a további feladatokat állapítottuk meg a vizsgált rendőrállomány munkahelyi egészségfejlesztésének tekintetében:**

- Edzettebb állománnyal hatékonyabb alapot teremteni a kiképzésnek és a szakszerű munkavégzésnek
- Hozzájárulni az egészséges életmód kialakításához és megtartásához
- Életpályamodell kialakítása, hatékonyabbá tétele
- Heti 2 óra sportcélú szolgálatmentesség hatékony kihasználása
- Versenyrendszer működtetése, mely talán az egyetlen eszköz, amely képes a valós stresszhelyzetek szimulálására, hasonlóan a szolgálati feladat végrehajtása kapcsán keletkezett szituációkhoz
- Folyamatosan fejleszteni és finomítani a fizikai (kondicionális) alkalmassági vizsgálat rendszerét
- Munkánk által növelni a sportszakemberek, testnevelők szakmai elismertségét.

## IRODALOMJEGYZÉK:


Collins PA., Gibbs A.C.C (2003): Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force. Occupational Medicine, 53. 256–264 p.

Cropanzano R., Rupp D.E, Byrne Z.S. (2003): The relationship of emotional exhaustion to work attitudes, job performance, and organizational citizenship behaviors. Journal of Applied Psychology, 88. 160–169 p.

Cseh K., Felszeghi S. (2012): A foglalkozás orvostan helyzete. Népegészségügy, 90. 91–95.

Martos É. (2006): Országos Sportegészségügyi Intézet, www.pointernet.pds.hu

Soós B., Tuska A. (2005): Stressz, testi-lelki egészség, munkahely. Emberi Erőforrás-menedzsment, 3–4.: 5–87 p.

Fritz P, Jakab E, Dorka P, Hegedűs I, Mészáros J. (2004): A munkahelyi egészségfejlesztés európai gyakorlata. Budapesti Népegészségügy, 35 (4): 323–330.

Juhász Ágnes (2002): Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés. Munka- és szervezetpszichológiai szakképzés, Budapest, p: 1–102.

Nemzeti Jogszabálytár (2009): 57/2009. IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet egyes rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjai egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, közalkalmazottai és köztisztviselői munkaköri egészségi alkalmasságáról, a szolgálat-, illetve keresőképtelenség megállapításáról, valamint az egészségügyi alapellátásról. http://www.njt.hu/cgi_bin/njt_doc.cgi?docid=125025.231230

Országos Egészségfejlesztési Intézet (2007): Egészséges munkavállaló az egészséges munkahelyen, www.oefi.hu/move-europe

Soósné F.M. (2003): Mentálhigiénés, pedagógiai szociálpszichológiai fogalomtár. OPKM Kiadó, Budapest http://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/kokorszaki_dieta_miert_nem_ajanlott/20140619150738

WHO (2001): Constitution of the World Health Organization, Geneva, 1946. Accessed Page 20 of „NATIONAL MENTAL HEALTH POLICY 2001–2005" on March 2001.

World Medical Association (2008): Ethical principles for medical researchinvolving human subjects.