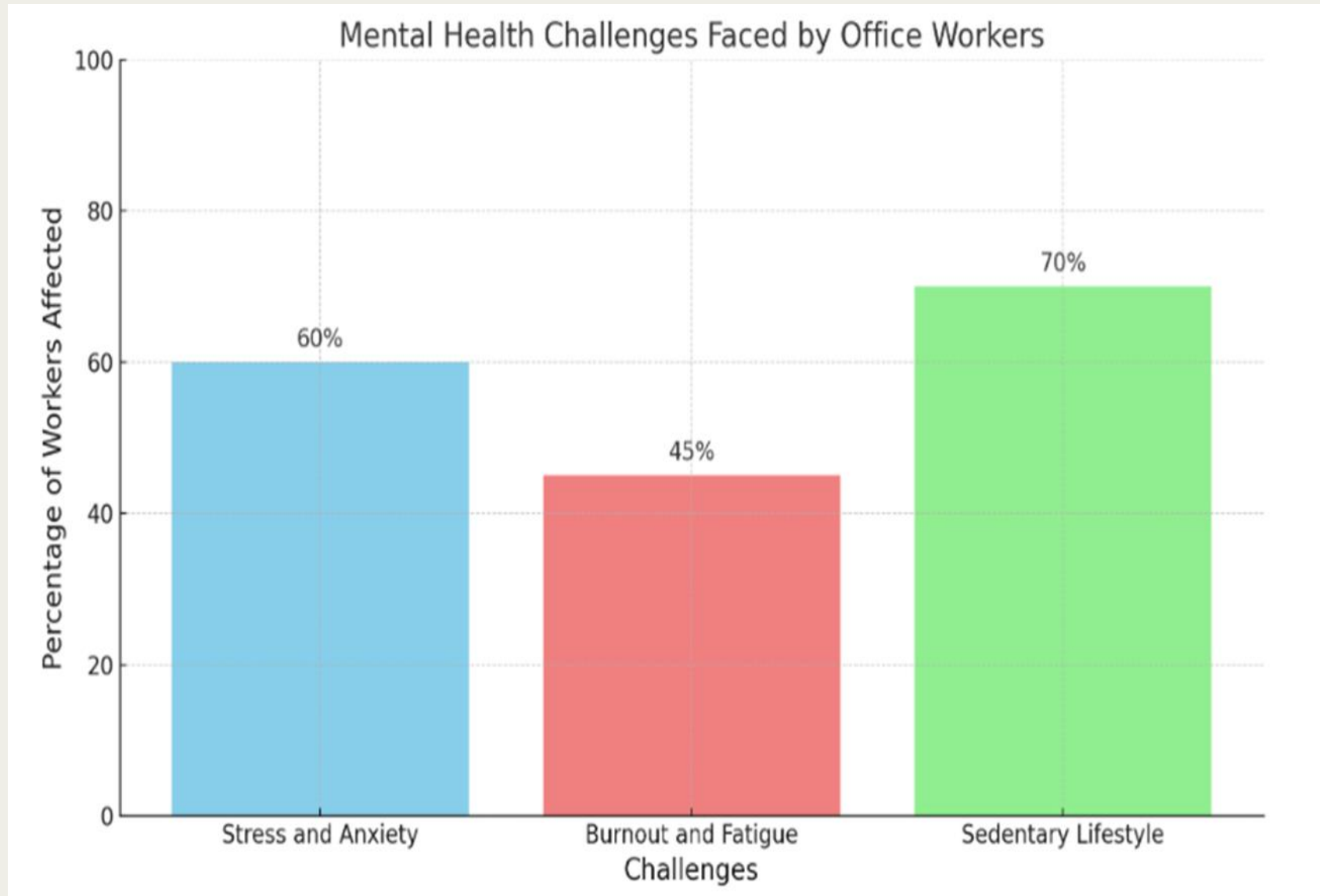


Η Σημασία της Φυσικής Δραστηριότητας για την Ψυχική Υγεία στον Εργασιακό Χώρο



- Η διαταραχή των κινητικών μοτίβων μπορεί να οδηγήσει σε πόνο και μείωση της λειτουργικότητας
- Ο σύγχρονος εργασιακός τρόπος ζωής απαιτεί πολλές ώρες καθιστικής εργασίας.
- Τα οφέλη της σωματικής άσκησης έχουν ευρεία αναγνώριση για την ευημερία και την παραγωγικότητα.
- Η σωματική δραστηριότητα συσχετίζεται ισχυρά με βελτιωμένη ψυχική υγεία
- Η ψυχική υγεία στον εργασιακό χώρο είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία των εργαζομένων και την αποδοτικότητα των επιχειρήσεων
- Προβλήματα όπως στρες, άγχος και εξάντληση είναι κοινά στο εργασιακό περιβάλλον.



Κοτταρά Μ.¹, Μπενέκα Α.¹, Κωνσταντινίδης Θ.², Χατζηνικολάου Α.¹

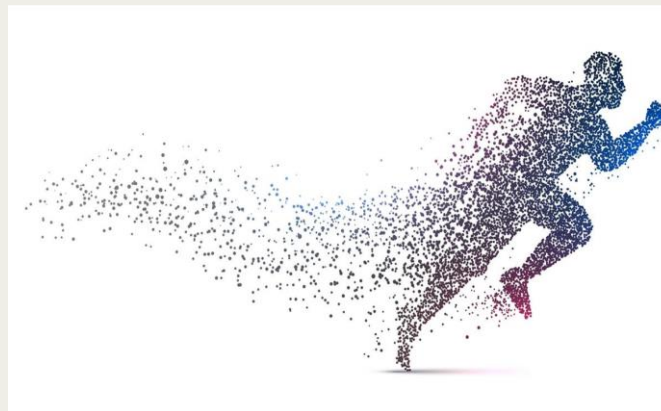
1. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή

2. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής, Αλεξανδρούπολη

Σημασία του Θέματος

Οφέλη της Άσκησης

- Βελτίωση της υγείας και της ευεξίας
- Αυξημένη παραγωγικότητα & συγκέντρωση
- Μείωση του στρες, του άγχους & της κατάθλιψης
- Ενίσχυση της ψυχικής υγείας & διάθεσης
- Ενίσχυση ομαδικότητας
- Μείωση των εξόδων υγειονομικής περίθαλψης
- Ενίσχυση της εικόνας & της ελκυστικότητας της εταιρείας



Εταιρείες Που Προάγουν Την Άσκηση Στον Χώρο Εργασίας

- Google
- Facebook
- Microsoft
- Nike
- Salesforce
- ΟΠΑΠ
- Cosmote
- Plaisio Computers
- Τράπεζα Πειραιώς
- ΔΕΗ

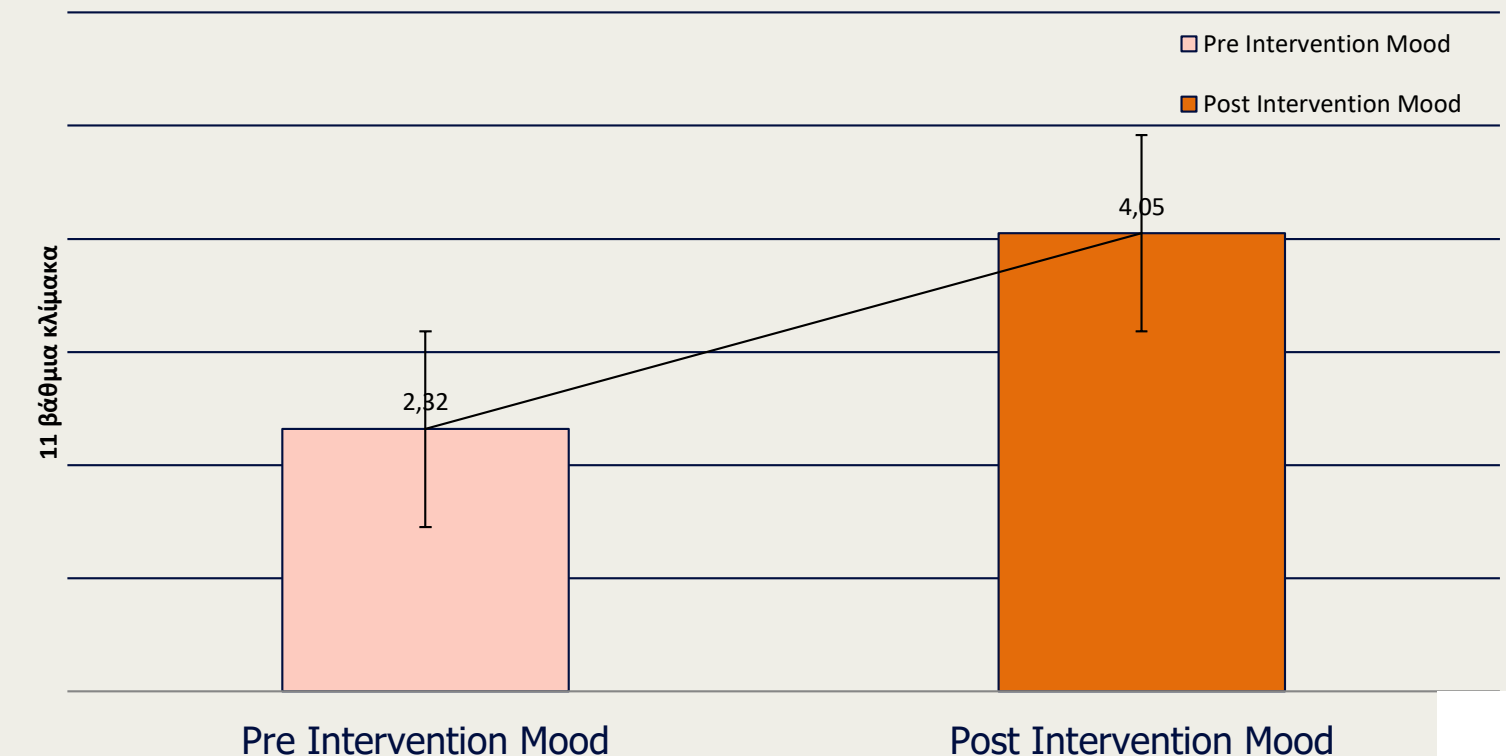
Μετρήσεις

- **64** εργαζόμενους
- Διάρκεια **60'**
- Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε έτσι ώστε να μπορεί να πραγματοποιηθεί στο **χώρο** & τη **θέση εργασίας**
- Το ασκησιολόγιο εμπεριείχε στοιχεία κινητικότητας, δύναμης, ενεργοποίησης & σταθεροποίησης εν τω βάθει μυϊκών ομάδων του κορμού & επιπλέον είχε στόχο να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση της μυϊκής περιτονίας
- Κλίμακες Αξιολόγησης: EMS & Feeling Scale_FS
- Από την εφαρμογή του t- test για εξαρτημένα δείγματα με σκοπό τη σύγκριση των τιμών που προέκυψαν πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($t_{63} = -8,23$; $p < 0,05$) μεταξύ της μέτρησης διακύμανσης της **διάθεσης** πριν και μετά την παρέμβαση
- 1^η μέτρηση: $2,32 \pm 2,11$
- 2^η μέτρηση: $4,07 \pm 1,54$

Pre Intervention

Post Intervention

AVARAGE_Διακύμανση Διάθεσης



Πρακτικοί Τρόποι Ενσωμάτωσης της Άσκησης στον Χώρο Εργασίας



Σύντομες Ασκήσεις & Διαλείμματα Κίνησης

Ασκήσεις κινητικότητας
Ασκήσεις που διαρκούν
5-10 λεπτά



Εργονομικά Στοιχεία

Προγράμματα Γυμναστικής
εντός ή εκτός γραφείου: Π.χ.
γιόγκα, Pilates, κλπ
Καθίσματα & γραφεία που
βοηθούν στη διατήρηση της
σωστής στάσης



Εγκαταστάσεις & Ομαδικές Δραστηριότητες

Δημιουργία ειδικών χώρων
άσκησης: Χώροι με
διαδρόμους ή ποδήλατα
γυμναστικής για σύντομες
ασκήσεις.

Ομαδικές δραστηριότητες:
Π.χ. οργανωμένοι περίπατοι



Εκπαίδευση και Ευαισθητοποίηση

Υποστήριξη Ισορροπίας
Εργασίας-Ζωής: Ευελικτα
ωράρια που επιτρέπουν
χρόνο για άσκηση

Ενθάρρυνση Συμμετοχής &
Υλοποίηση προγραμμάτων
Ευεξίας

Συμπεράσματα

- Η ενσωμάτωση της σωματικής δραστηριότητας στην εργάσιμη ημέρα είναι κρίσιμη για την ευημερία και την παραγωγικότητα των εργαζομένων.
- Οι εταιρείες που επενδύουν στην ευημερία των εργαζομένων τους αποκτούν σημαντικό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα
- Η άσκηση στον χώρο εργασίας δεν είναι απλώς μια τάση αλλά αναγκαιότητα για την υγεία και την παραγωγικότητα
- Ολιστική Προσέγγιση Υγείας: Προάγεται η σωματική αλλά και η ψυχική υγεία

Βιβλιογραφία

- Beneka A. Exercise at workspace as a snack prevents musculoskeletal problems and promotes workers' health. Balkan Health and Safety at Work Congress Proceedings 2024, https://elinyae.gr/sites/default/files/1st-Balkan-Congress/S8_P3.pdf
- Chu, A. H., Koh, D., Moy, F. M., & Müller-Riemenschneider, F. (2014). Do workplace physical activity interventions improve mental health outcomes?. Occupational medicine (Oxford, England), 64(4), 235–245. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu045>
- Hallam, K. T., Peeters, A., Gupta, A., & Bilsborough, S. (2022). Moving minds: Mental health and wellbeing benefits of a 50-day workplace physical activity program. Current psychology (New Brunswick, N.J.), 1–12. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02525-6>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. Cureus, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Saint-Maurice, P. F., Graubard, B. I., Troiano, R. P., Berrigan, D., Galuska, D. A., Fulton, J. E., & Matthews, C. E. (2022). Estimated Number of Deaths Prevented Through Increased Physical Activity Among US Adults. JAMA internal medicine, 182(3), 349–352. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2021.7755>
- <https://www.weforum.org/agenda/2023/07/business-benefits-of-boosting-employee-health-and-well-being/>
- <https://www.weforum.org/publications/promoting-health-and-well-being-employer-strategies-for-encouraging-healthy-weight-and-metabolic-wellness/>