



9^ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης

με Διεθνή Συμμετοχή

Τόμος
Περιλήψεων

18-20 Οκτωβρίου 2019
Capsis Hotel Thessaloniki

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



Εθνικό
Συμβούλιο
Καταπολέμησης
Ντόπινγκ



@HSEBP
#HSEBP2019



Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και
Φυσιολογίας της Άσκησης (ΕΕΒΦΑ)

www.eevfa.gr





P28 ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Κ. Καρατράντου, Ν. Μανούρας, Α. Μελισσοπούλου, Θ. Βασιλοπούλου, Γ. Γρίβας, Γ. Θεοδωράκης, Β. Γεροδήμος

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα

ΣΚΟΠΟΣ: Η πολύωρη καθιστική εργασία, ο ακατάλληλος εξοπλισμός, οι λανθασμένες στάσεις-θέσεις εργασίας και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας-άσκησης επηρεάζουν αρνητικά τη σωματική και ψυχική υγεία, αλλά και την ποιότητα ζωής των εργαζόμενων, με αποτέλεσμα τη συχνή εμφάνιση μυοσκελετικών προβλημάτων, καθώς και τα χαμηλά επίπεδα υγείας και φυσικής κατάστασης. Οι κύριοι στόχοι της παρούσας έρευνας ήταν: α) να εξετάσει την αξιοπιστία διαφόρων δοκιμασιών και β) να αξιολογήσει και να δημιουργήσει ένα «προφίλ» από επιλεγμένους δείκτες υγείας και φυσικής κατάστασης σε άτομα που κάνουν καθιστική εργασία.

ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ: Για να επιτευχθούν οι στόχοι της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκαν δύο μελέτες. Στην πρώτη μελέτη, στην οποία εξετάστηκε η αξιοπιστία των δοκιμασιών αξιολόγησης, έλαβαν μέρος 30 άτομα που κάνουν καθιστική εργασία ($42,37 \pm 5,55$ έτη). Αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σωματική μάζα, ανάστημα, δείκτης μάζας σώματος, σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικά προβλήματα, ανθυγιεινές συμπεριφορές, ψυχική υγεία και ποιότητας ζωής) και φυσικής κατάστασης [κινητικότητα (δοκιμασία δίπλωσης του κορμού από εδραία θέση και δοκιμασία φερμουάρ), στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη ισομετρική δύναμη αυχένα και χειρολαβής, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων και κορμού και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης ΥΜCΑ]. Όλες οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν δύο φορές με μια εβδομάδα κενό μεταξύ τους. Στη δεύτερη μελέτη, στόχος της οποίας ήταν να αξιολογήσει επιλεγμένους δείκτες υγείας και φυσικής κατάστασης, έλαβαν μέρος και αξιολογήθηκαν 100 άτομα τα οποία κάνουν καθιστική εργασία ($43,72 \pm 6,65$ έτη). Η παρούσα έρευνα χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από την ανάλυση των δεδομένων της πρώτης μελέτης παρατηρήθηκε υψηλή σχετική και απόλυτη αξιοπιστία σε όλες τις δοκιμασίες που χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας και φυσικής κατάστασης (ICC 0,92-0,99; SEM 1-5,5%). Από την ανάλυση των δεδομένων της δεύτερης μελέτης παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (78%) παρουσίασε μυοσκελετικά προβλήματα – ενοχλήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος [υψηλότερα ποσοστά εμφάνισης σε οσφυϊκή μοίρα (49%) ή/και αυχένα (41%) ή/και ισχίο (16%)]. Επίσης, ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού ($\geq 50\%$) παρουσίασε χαμηλό-μέτριο επίπεδο σε επιλεγμένους δείκτες υγείας (υψηλές τιμές δείκτη μάζας σώματος και σωματικού λίπους ή/και υψηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης ή/και υψηλά επίπεδα καθιστικών συνηθειών και ανθυγιεινών συμπεριφορών, όπως είναι το κάπνισμα και το αλκοόλ, ή/και υψηλά επίπεδα στρες και άγχους πάνω από τα φυσιολογικά όρια σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, καθώς και χαμηλές τιμές αναπνευστικής λειτουργίας ή/και φυσικής δραστηριότητας κάτω από το φυσιολογικά όρια σύμφωνα με τη βιβλιογραφία) και φυσικής κατάστασης (με χαμηλότερα επίπεδα φυσικής κατάστασης στις ικανότητες της κινητικότητας, της στατικής ισορροπίας και της αερόβιας ικανότητας).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Οι δοκιμασίες που χρησιμοποιήθηκαν είναι πολύ αξιόπιστες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με τις τιμές αναφοράς που δημιουργήθηκαν (προφίλ δεικτών υγείας και φυσικής κατάστασης) για την αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας και φυσικής κατάστασης, αλλά και για τον σχεδιασμό και την καθοδήγηση αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης και ευεξίας σε άτομα που κάνουν καθιστική εργασία.