

## Δημοσιεύσεις σε ηλεκτρονικά περιοδικά και εφημερίδες





Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα τους. Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένος κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλη), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάσθηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων. Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε). Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάσθηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες - παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλη κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνθηκών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλη, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία. Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία. Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).

## ΥΓΕΙΑ

ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

## Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;



Άσκηση στο χώρο εργασίας. Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας -Φωτογραφία: healpworkers

NEWSROOM IEFIMERIDA.GR

*Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ'επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους.*

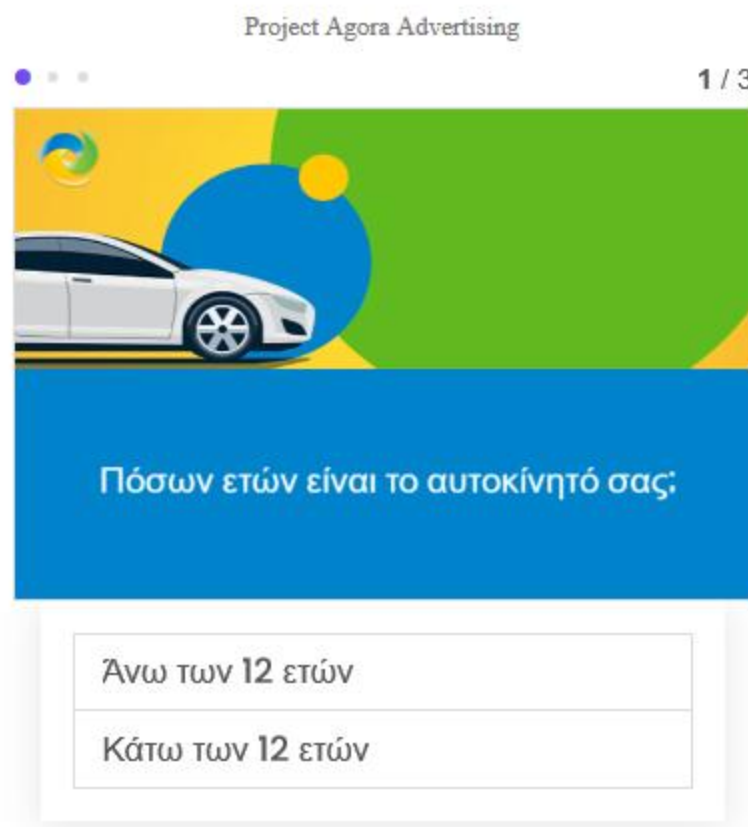
Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένια κ.α.).

Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους.

Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων.

Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε).



Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες - παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα.

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνθηκών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία.

Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία.

Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού.

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healpworkers.gr](http://www.healpworkers.gr).

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΣΚΗΣΗ | ΧΩΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ | ΜΟΔΑ | ΥΓΕΙΑ | ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ | ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ |

## ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

21:10  
**Κουμπάρα σε γάμο: Τι να κρατήσεις αντί για τσάντα -Η πρόταση της fashion expert που μας ενθουσίασε**

21:06  
**Κορωνοϊός: Στις 4.696 τα νέα κρούσματα στη Ρωσία το τελευταίο 24ωρο**

21:04  
**Viral: Γάτα έγινε κίτρινη μετά από θεραπεία με σαφράν για μύκτες [εικόνες]**

21:00  
**Στιλνίδα: Τροχάιο δυστύχημα με νεκρή 55χρονη**

20:55  
**«Βόμβα» στο παγκόσμιο ποδόσφαιρο: Ο Μέσι ενημέρωσε επίσημα την Μπαρτσελόνα πως θέλει να φύγει**

20:52  
**Απόντση Πέτσα σε Τσίπρα: «Σπεκουλάρει ανεύθυνα με ψεκασμένες θεωρίες πάνω στην ανησυχία των πολιτών για την εξέλιξη της πανδημίας»**

20:40  
**The Bachelor: Από την «Τελεία» του Γκλέτσου, στο Nomads και από εκεί στην σγκαλιά 20 γυναικών**

20:30  
**Παναγιωτού Φαναρίου Λαγού ΠΑΡΥ**

iefimerida

NEWSLETTER

Συμπληρώστε το email σας

Απόρρητο

# Μαγιορκίνης: Να μη μας ξεγελάσει η μικρή ανάσχεση του δεύτερου κύματος κορωνοϊού - Η επιδημία «σιγοβράζει»

Ζωή TAGS: ΤΕΦΑΑ · Εργαζόμενοι · Σωματική Άσκηση · Συνθήκες εργασίας

## Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας

f  
wa  
tw  
pr  
+  
424 SHARES



21/12/2019, 11:47

**Τι έδειξε έρευνα του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σε 100 εργαζόμενους – Στόχος να διαπιστωθεί εάν οι συνθήκες εργασίας επηρεάζουν τη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων**

Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους. Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένια κ.α.).

Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβρασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

### Πολύ ενθαρρυντικά τα πρώτα αποτελέσματα

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων. Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε).

### Ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους οι εργαζόμενοι

Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες - παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Κωνσταντίνα.

### Το πρόγραμμα σχεδιάζει ένα πολυπαραγοντικό πρόγραμμα ευεξίας

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία. Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία. Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού.

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Δείτε όλες τις τελευταίες [Ειδήσεις](#) από την Ελλάδα και τον Κόσμο, τη στιγμή που συμβαίνουν, στο [Protothema.gr](#)

Η εμπιστοσύνη γράφεται με E

EONIKH Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

### ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ



**Έρευνα Χάρβαρντ: 35 λεπτά άθλησης την ημέρα προστατεύουν από την κατάθλιψη**  
06/11/2019, 14:42

### Thema Insights



**Πρότυπο Ποιοτικής Εκπαίδευσης: Πρώτη επιλογή για σπουδές στην Κύπρο**  
07/08/2020, 17:41

**H Omniclia, επίσημος Marketing Partner της Facebook στην Ελλάδα**  
14/08/2020, 11:27

**Οι Βάκκες του Ευρωπαϊκού στις 3/9 στο Ηρώδειο**  
24/08/2020, 17:51

e-shop.gr

Μαθήματα - Η διαδρομή μου προς μια ζωή με νόημα

To Best Seller της ZIZEL

Το διασημότερο μοντέλο στον κόσμο αποκαλύπτει το μυστικό του για την επιτυχία



ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

Αρχική > ΥΓΕΙΑ > Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή στρατηγική υγείας;

## Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή στρατηγική υγείας;

21/12/2019 - 15:32



Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα τους. Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων – θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρπού, αυχένια κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένια και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διατρέχει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων. Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε). Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες – παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας – άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνα τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνθηκών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία. Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία. Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζόμενων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Προσφέρουμε σύγχρονες και ασφαλείς οδικές μεταφορές σε σχεδόν 2.000 χλμ. αυτοκινητοδρόμων.

- Σχεδιασμός
- Χρηματοδότηση
- Κατασκευή
- Συντήρηση
- Λειτουργία

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healrworkers.gr](http://www.healrworkers.gr).

**"Η ΜΟΝΑΔΑ" - Το απόλυτο αστυνομικό μυθιστόρημα της χρονιάς «Σκεφτείτε τον Νονό, αλλά με αστυνομικούς, είναι τόσο καλό» Stephen King**



και στο τέλος...

Αναζήτηση



και στο τέλος...

**ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ**

**Ν.Σ.Κ.: Διττός Παράνομη η απόφαση των ΔΟΑΤΑΠ για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση**  
25/08/2020 - 21:15

**Σε εξέλιξη επιχείρηση διάσωσης αλλοδαπών ανοιχτά της Χάλκης**  
25/08/2020 - 21:08

**Με την συμμετοχή και της Ιταλίας η αεροναυτική άσκηση ανοιχτά της**



## ΤΕΦΑΑ – Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;

ΥΓΕΙΑ

© 21/12/2019 - 11:57 | Author: Newsroom Ipaedia



για την εξατομίκευση περιεχομένου και διαφημίσεων, την παροχή λειτουργιών κοινωνικών μέσων και την ανάλυση της επισκεψιμότητάς μας. Επίσης, κοινοποιούμε πληροφορίες και αναλύσεων. [Εντάξει](#)

Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους.

Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων – θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένια κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους.

Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένια και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων. Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε.

Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε). Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους.

Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες – παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας – άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα.

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία. Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία.

Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζόμενων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζόμενους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).



Άσκηση στο χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας

21 Δεκεμβρίου 2019

Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους...



Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων...

Πολύ ενθαρρυντικά τα πρώτα αποτελέσματα

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη Δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει...

Ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους οι εργαζόμενοι

Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους...

Το πρόγραμμα σχεδιάζει ένα πολυπαραγοντικό πρόγραμμα ευεξίας

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας...

Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας...

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυικών ομάδων...

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα www.healworkers.gr.



ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΤΟ NEWSLETTER ΤΟΥ VOUCHER ERGASIA

Registration form for Newsletter with fields for Name, Email, City, and interests.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΑΡΘΡΟ ENΔΙΑΦΕΡΕΙ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΑΣ with social media icons.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ DP STUDIES ΠΛΗΡΟΦΟΡΚΗ with image of a woman.

ΧΩΡΙΣ ΣΧΟΛΙΑ

Κανένα σχόλιο ακόμη

Comment form with fields for Nickname, E-mail, Website, and a checkbox for notifications.

Ξένες γλώσσες για ενήλικες with a diagram showing language learning paths.

ΜΠΟΤΖΑΚΗΣ Λογιστικές Υπηρεσίες with contact information.

ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ...

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ - ΆΛΛΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ 534 ευρώ: Νέες πληρωμές την Παρασκευή 28/8

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ Επίδομα 534 ευρώ: Πότε λήγει η προθεσμία αιτήσεων

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ 534 ευρώ: Άρchiσαν οι αιτήσεις - Πότε λήγει η προθεσμία

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ Σε περισσότερους το επίδομα των 534 ευρώ

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ Πώς θα μειωθούν το 2021 οι εισφορές των επαγγελματιών

ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

Παρατίθεται από τις τάξεις του κλήρου ο π. Ανδρέας Κονάνος 25 Αυγούστου 2020

Δείτε όλη τη Ροή Ειδήσεων

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

Calendar for August 2020 with dates and corresponding news items.

Ειδήσεις



## Τρίκαλα: Άσκηση Στον Χώρο Εργασίας: Μόδα Ή Αποτελεσματική Στρατηγική Υγείας;

21 Δεκεμβρίου, 2019 Ειδήσεις

Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ'επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα τους. Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένια κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψη) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων. Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε). Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες - παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία. Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία. Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).

Like 2 Tweet

ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

- 21:22 Για την Ούρσουλα Άντρες ο Σον Κόνερι είναι ο καλύτερος Τζέιμς Μποντ
- 21:16 Άρης: Δεν έπαισε, αλλά νίκησε 1-0 τον Πανσερραϊκό
- 20:56 Ιταλία-κορονοϊός: 878 νέα κρούσματα και 4 επιπλέον νεκροί
- 20:52 Στην Κύπρο οι ευρωπαϊκοί αγώνες του Ηρακλή
- 20:52 Ο Τσαβούσογλου προειδοποιεί την Αθήνα ενάντια στην κλιμάκωση των εντάσεων. Προτρέπει σε διάλογο
- 20:43 Β. Κικιλίας: Στη μάχη για την αντιμετώπιση της πανδημίας δεν περισσεύει κανείς
- 20:42 Βουλή: Ανησυχία για δεύτερο κύμα της πανδημίας και την επιστροφή

ΠΙΟ ΔΙΑΒΑΣΜΕΝΑ

- Ειδήσεις  
Ερντογάν: Η Ελλάδα δεν έχει δικαίωμα να εκδίδει Navtex
- Πολιτική  
Ν. Δένδια: Σύντομα ανακοινώσεις της κυβέρνησης για τα 12 ναυτικά μίλια στο Ιόνιο
- Ειδήσεις  
ΥΠΕΣ: Διευκρινίσεις για τα αθλήματα τετραγωνικά
- Ειδήσεις  
Με NAVTEX εντός ελληνικής υφαλοκρηπίδας απαντά η Ελλάδα στην παράταση της παράνομης τουρκικής NAVTEX για το Oruc Reis
- Πολιτική  
«Παρών» στη συμφωνία Ελλάδας-Αιγύπτου και «υπέρ» στη συμφωνία Ελλάδας-Ιταλίας θα ψηφίσει ο ΣΥΡΙΖΑ

ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟ

Ελλάδα	Κόσμος	Τάση Οικονομίας
ΑΘΗΝΑ - ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ	629.34	-0.51%
ΔΕΗ	3.82	1.11%
ΟΠΑΠ	7.93	3.05%
ΕΥΔΑΠ	6.98	0.58%
ΕΤΕ	1.135	0.67%
ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1.220	-2.01%
ΑΛΦΑ	0.530	-0.11%
ΑΤΤΙΚΑ	0.177	0.34%
ΕΛΠΕ	5.18	-0.77%
ΟΤΕ	13.60	0.15%

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ευρωζώνη	Ελλάδα	ΗΠΑ	ΓΕΡΜΑΝΙΑ
Ανάπτυξη ΑΕΠ (ΜΜ)			0.2%
Ανάπτυξη ΑΕΠ (ΥΥ)			1.7%
Άνεργια			8.1%
Επτόκιο ΕΚΤ			0%
Επιχειρηματικό Κλίμα			1.01
Βιομηχανικό Κλίμα			3
Καταναλωτική Εμπιστοσύνη			0
Κυκλοφορούν Χρήμα (Μ3) (ΥΥ)			3.5%

ΑΓΟΡΕΣ



Διαφημίσεις Google

Διακ. προβολής διαφ. Γιατί αυτή η διαφήμιση; ▶

## Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;

Πρώτη καταχώρηση: Σάββατο, 21 Δεκεμβρίου 2019, 11:42



Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους. Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένος κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων. Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών εννοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε). Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες - παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία. Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία. Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζόμενους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healrworkers.gr](http://www.healrworkers.gr).

Πηγή: ΑΠΕ

Τελευταία ενημέρωση: Σάββατο, 21 Δεκεμβρίου 2019, 11:42



**ΕΚΕΙ ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ**

ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟ ΤΩΡΑ

www.hhg.gr

App Store Google Play

ΑΠΟ ΤΟ: **HHG**

### Τελευταίες ειδήσεις



- Τουρκία: Καταγράφηκε ο υψηλότερος αριθμός νέων κρουσμάτων από τα μέσα Ιουνίου 21:05
- Το νέο κλιπ της Κρυσταλλίας που γύρισε ενώ ήταν έγκυος και σκηνοθέτησε ο σύζυγός της 21:00
- COSMOTE TV: Τα top της τηλεθέασης για την εβδομάδα 17-23/8 21:00
- Σκληρή γλώσσα με απειλές από την Άγκυρα 20:57
- Ιταλία: 878 νέα κρούσματα Covid-19 20:54
- Αναβλήθηκε ο αγώνας της Παρί Σεν Ζερμέν με τη Λανς 20:44
- Επέτειος γάμου για την Κατερίνα Στικούδη - Τα τρυφερά λόγια για τον αγαπημένο της 20:33

Όλες οι ειδήσεις

Advertisement for home appliances, including a bathtub and a wardrobe, with a -14% discount tag.



Καφέ

Ψητοπωλείο  
Fast FoodPizza  
Κρεπερί

ΤΟΠΙΚΑ ΠΑΡΑΠΟΛΙΤΙΚΑ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΑΓΡΟΤΙΚΑ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

## Τρίκαλα: Άσκηση στον χώρο εργασίας - Μόδα ή στρατηγική υγείας;

ΤΡΙΚΑΛΑ | 21 ΔΕΚ 2019, 12:50

ΜΟΙΡΑΣΟΥ ΤΟ



Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους.

Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένες κ.α.).

Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους.

Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων.

Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε.

Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε).

Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους.

Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες - παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα.

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (καπνιστικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία.

Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία.

Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν.

Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού.

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).

Η Τράπεζα Πειραιώς διαθέτει ειδικά σχεδιασμένες λύσεις, για όσους αγρότες επιθυμούν να επενδύσουν σε Φωτοβολταϊκούς Σταθμούς, προσφέροντας:



Αδριανού 9 - Νέο Φυλάκι / www.espresso.gr / email:pages@espresso.gr  
τηλ.: 210 6722615 / fb: Espresso - portoli espresso

Εισαγωγική εταιρεία με έδρα τα Τρίκαλα  
**αναζητά για άμεση πρόσληψη**  
Υπάλληλο για τη στελέχωση  
του Λογιστηρίου

**Απαραίτητα προσόντα:**  
Πτυχίο Α.Ε.Ι. Οικονομικής ή Λογιστικής Κατεύθυνσης, Γνώση Η/Υ και Αγγλικών, Γνώση Microsoft Office, Προϋπηρεσία επί του αντικείμενου άνω των 2 ετών σε μηχανογραφημένο λογιστήριο εμπορικής διαχείρισης ή λογιστικού γραφείου (Γ' κατηγορίας βιβλίων), ευχέρεια στην επικοινωνία τόσο σε προφορικό όσο και σε γραπτό λόγο, οργανωτική ικανότητα, ομαδικό πνεύμα συνεργασίας, κάτοχος διπλώματος αυτοκινήτου.

Αποστολή βιογραφικών:  
[quantreltd@gmail.com](mailto:quantreltd@gmail.com).

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



**www.autovitas.gr**

Ανταλλακτικά | Συντηρίαση | Φανοστάσιο  
Παρομπρί | Αμφοισπίρ | Ελαστικά  
Αεριοκίνηση | Τρόικερ  
Όχημα Εξοπλισμός | Ασφάλειες

2431022833  
Παραρτησιακή Οδός Αλφειάς - Καρδίτσας  
ΤΡΙΚΑΛΑ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ  
ΑΠΟ ΤΟ 195

ΤΕΛΕΤΕΣ

**ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ**

1) Καραϊσκάκη 54, 2) Βασ. Πατισσών 10, Τρίκαλα 42100  
Τηλ.: 24310-26258, 27800, 6932 403990  
E-mail: [panagiotoumix@yahoo.gr](mailto:panagiotoumix@yahoo.gr)

trikalaenimerosi.gr  
5,583 likes

Like Page Share

Be the first of your friends to like this

trikalaenimerosi.gr  
11 minutes ago

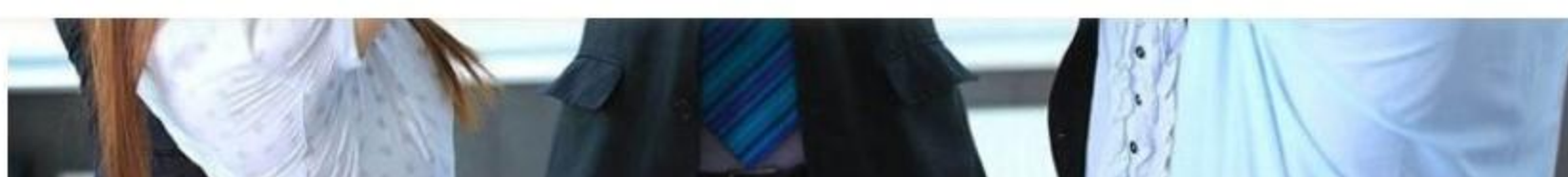
ΥΓΕΙΑ - ΖΩΗ

## Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;

© 21/12/2019 - 14:20



Αυτός ο ιστότοπος χρησιμοποιεί cookies για να βελτιώσει την εμπειρία σας. Υποθέτουμε ότι είστε εντάξει με αυτό, αλλά μπορείτε να εξαιρεθείτε αν το επιθυμείτε. [Ρυθμίσεις Cookie](#) [Αποδοχή](#)



Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ'έπекταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους. Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων – θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένα κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων. Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε). Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες – παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας – άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία. Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία. Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).

Πηγή: ΑΠΕ

Πηγή: zougla.gr



Αρχική &gt; Αθλητισμός &gt; Έρευνα για την άσκηση στον χώρο εργασίας

Αθλητισμός Άλλα αθλήματα Άλλα νέα Υγεία

## Έρευνα για την άσκηση στον χώρο εργασίας

Από [anath.com](#) - 21 Δεκεμβρίου 2019, 12:03

Like 0

Facebook Twitter Pinterest Email



Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακού χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους.

Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων – θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένια κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους.

Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάσθηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων.

Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών νοσημάτων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε). Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάσθηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους.

Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες – παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας – άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα.

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνθηκών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία.

Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία.

Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](#).



### Πρόσφατα άρθρα

“Μόλις 101 ευρώ τον μήνα η «στηριξη» σε εργαζόμενους και ελεύθερους επαγγελματίες”

Δύσκολη η ιχνηλάτηση των κρουσμάτων στο νομό Λασιθίου

Ανοίγουν κανονικά από την 1η Σεπτεμβρίου οι βρεφονηπιακοί σταθμοί

Συνάντηση του δημάρχου με τον πρόεδρο της ΠΑΕ Ο.Φ. Ιεράπετρας

Γέφυρα στην Κίτροπλατεία ή λιμάνι έξω από τη Μαρίνα Αγίου Νικολάου

Πεζοπορία Μαριδάτη-Βαί-Ερμούπολη (Σητείας)

Συνεχίζεται η έκθεση φωτογραφίας Τοπία εν Ευδία με έργα της Αγγελικής Σβορώνου στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αγίου Νικολάου

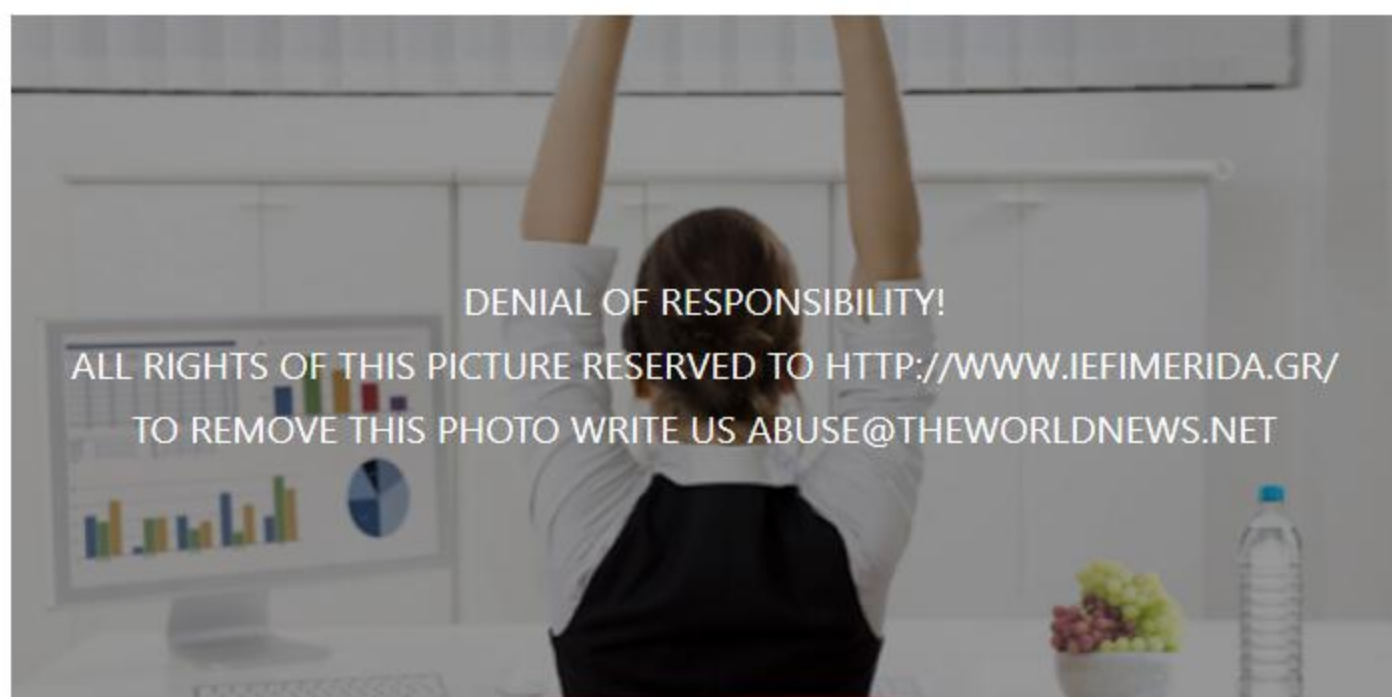
Την Κέρκυρα επισκέπτεται την Πέμπτη και την Παρασκευή ο Γιάννης Πλακιωτάκης

“Ο Φάρος”, συναρπαστικό θρίλερ αγωνίας στη Λέσχη Κινηματογράφου Αγίου Νικολάου

“Φαίνεται ότι έχει περιοριστεί η δραματική αύξηση των κρουσμάτων που καταγράφηκε στις αρχές Αυγούστου”

TRUSTED 12/21/2019, 11:17:32 AM IEFIMERIDA

## Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;



DENIAL OF RESPONSIBILITY!  
ALL RIGHTS OF THIS PICTURE RESERVED TO HTTP://WWW.IEFIMERIDA.GR/  
TO REMOVE THIS PHOTO WRITE US ABUSE@THEWORLDNEWS.NET

Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους.

Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένια κ.α.).

Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους.

Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένια και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη Δρ. Κωνσταντίνη Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων.

Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε).

Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες - παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα.

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία.

Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργαζομένου δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία.

Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρτέλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού.

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).

### Football news:

- Puyol about Messi: Respect and admiration, Leo
- Barcelona responded to Messi's Fax: the request has no legal basis
- Messi decided to leave Barca. He notified the club by Fax (Onda Cero)
- Leeds have agreed a transfer of Rodrigo with Valencia for 30+10 million euros
- Inter retained Conte as head coach
- Maguire was found guilty of assaulting a police officer in Greece. He spoke during the arrest: I am the captain of Manchester United, I can give you money
- Roma confirmed the transfer of Pedro. The contract is for 3 years

**SOURCE** <https://www.iefimerida.gr/ygeia/askisi-ston-horo-ergasias-moda-i-apotelesmatiki-strat...>

383 198 383

NEWS VIEWED

104 482 501

TOTAL USERS

2 703

ONLINE

**Denial of responsibility!** The World News is an automatic aggregator of the all world's media. In each material the author and a hyperlink to the primary source are specified. All trademarks belong to their rightful owners, all materials to their authors. If you are the owner of the content and do not want us to publish your materials, please contact us by email [abuse@theworldnews.net](mailto:abuse@theworldnews.net). The content will be deleted within 24 hours.

### All News

Great Britain News

USA News

Spanish News

Switzerland News

Belgium News

Italy News

Czech News

Poland News

Sweden News

Netherlands News

Colombian News

Austrian News

Football sport news

Deutsche fußballnachrichten

Notizie sul calcio italiano

Noticias de fútbol español

Football sport nouvelles

- Κορονοϊός: Ρεκόρ κρουσμάτων στην Τουρκία μετά τα μέσα Ιουνίου  
21:14 Comments
- Κορονοϊός - Άνοιγμα σχολείων: Τι είπε η Κεραμέως για τους μαθητές ανά τμήμα  
21:10 Comments
- Κορονοϊός: Έτσι θα λειτουργήσει το Δημόσιο - Backoffice και τηλεργασία για τους δημοσίους υπαλλήλους  
21:09 Comments
- Κορονοϊός: 878 νέα κρούσματα και 4 νεκροί το τελευταίο 24ωρο στην Ιταλία  
21:06 Comments
- Κορονοϊός: Στις 4.696 τα νέα κρούσματα στη Ρωσία το τελευταίο 24ωρο  
21:06 Comments
- Τουρκία: Καταγράφηκε ο υψηλότερος αριθμός νέων κρουσμάτων από τα μέσα Ιουνίου  
21:05 Comments
- Viral: Γάτα έγινε κίτρινη μετά από θεραπεία με σαφράν για μύκητες [εικόνες]  
21:04 Comments
- Δείτε την "τρελή" προπόνηση που ακολουθεί ο Σέρχιο Ράμος στις διακοπές του  
21:03 Comments
- ΕΒΡΟΣ : Άσκηση των Ενόπλων Δυνάμεων αύριο και μεθαύριο – Σε ποιες περιοχές απαγορεύεται η διέλευση των κατοίκων...  
21:02 Comments
- Το νέο κλιπ της Κρυσταλλίας που γύρισε ενώ ήταν έγκυος και σκηνοθέτησε ο σύζυγός της  
21:00 Comments
- Στυλίδας: Τροχαίο δυστύχημα με νεκρή 55χρονη

Αρχική &gt; ΕΛΛΑΔΑ &gt; Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;

**Δημοφιλή άρθρα**

Τι φυτεύουμε, καλλιεργούμε και τρώμε τον Σεπτέμβριο

**ΜΑΓΝΗΣΙΑ:** 1 νέο θετικό κρούσμα Covid-19

Εάν έχετε αυτό το φυτό στο σπίτι σας, δεν θα δείτε ξανά ποτέ ποντίκια, αράχνες και έντομα

Έρχεται πείνα «βιβλικών διασπάσεων» λόγω του κορωνοϊού!

Ροφήματα για ν' ανακουφιστείτε από τον πόνο στα νεφρά

Η Ρένα Κουμιάτη αποκαλύπτει πώς είναι σήμερα ο Γιάννης Πουλόπουλος

**ΜΑΓΝΗΣΙΑ:** Μηδενίστηκαν και πάλι τα κρούσματα Covid-19 το τελευταίο 24ωρο


ΕΛΛΑΔΑ

**Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;**

Στις Δεκ 21, 2019



Πρώτη καταχώρηση: Σάββατο, 21 Δεκεμβρίου 2019, 11:42

Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζομένων, και κατ'επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα τους. Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων – θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένα κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβωσης), διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζομένων. Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε). Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζομένων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζομένων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες – παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας – άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνθηκών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία. Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζομένων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία. Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).

Πηγή: ΑΠΕ

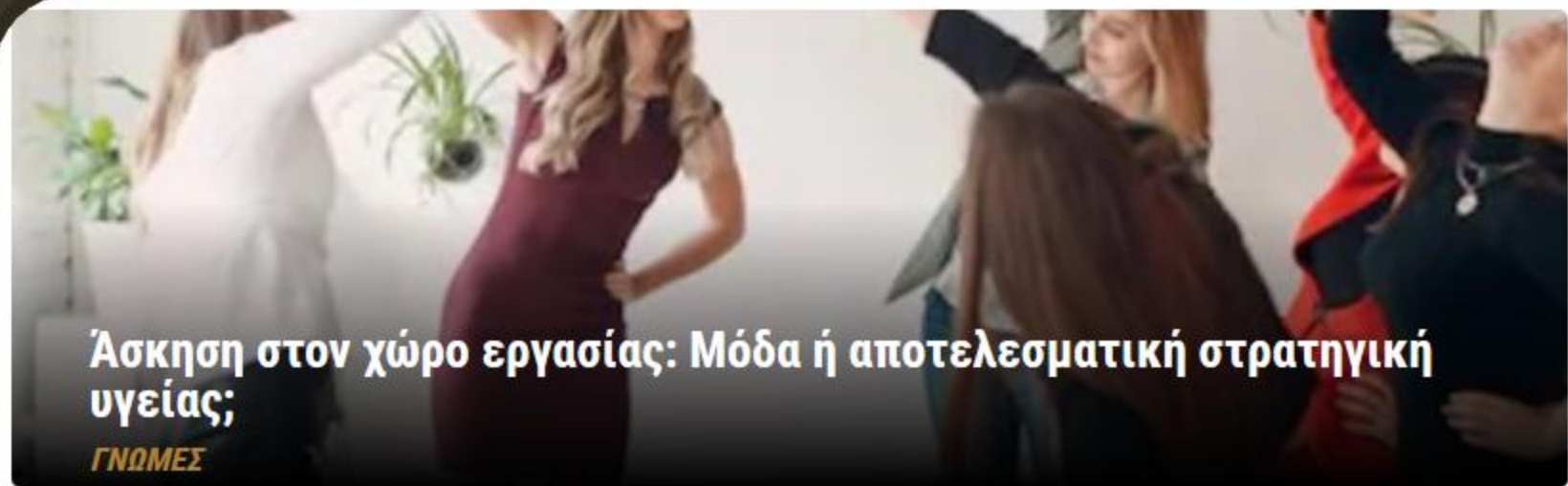
Πηγή: Zougla.gr



- Advertisement -

- Advertisement -





## Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;

ΓΝΩΜΕΣ



19:09 | 21 Δεκ 2019 | Τελευταία ανανέωση 19:09 | 21 Δεκ 2019  
DiaZoma news Team



Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους. Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένας κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), η φυσική κατάσταση (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων,

— PRINT IT YOUR WAY —



### ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

Αναζήτηση

### ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

Δελτίο καιρού για Τετάρτη 26/8  
38 λεπτά πριν

Νέο ωράριο αποκομιδής απορριμμάτων στην πλατεία 18 Αγγλων από τις 7 Σεπτεμβρίου  
41 λεπτά πριν

Έναρξη διαδικασίας κατάθεσης Εντολής Τοποθέτησης (Voucher) στα ΚΔΑΠ Ηρακλείου  
44 λεπτά πριν

Στο Ηράκλειο το 28,09% των ποσοτήτων οίνου που κατευθύνονται για Απόσταση Κ...  
50 λεπτά πριν



ΕΜΕΙΣ

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ



ΚΡΗΤΗ



ΖΩΗ



ΕΠΟΧΕΣ



ΚΟΣΜΟΣ



ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



ΓΝΩΜΕΣ



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



**diazoma**  
NEWS PORTAL

Αυτό το website χρησιμοποιεί cookies για να καλύτερη πλοήγηση. Διαβάστε αναλυτικότερα [εδώ](#)

Αποδοχή

Home &gt; Κεντρική &gt; Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;



## ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΜΟΔΑ Ή ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑΣ;

Κεντρική, Υγεία



21/12/2019

Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα τους. Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων – θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένας κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων. Πιο συγκεκριμένα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε). Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες – παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας – άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία. Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία. Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).

Πηγή: ΑΠΕ



ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΕΣ  
ΣΚΑΛΑΣ  
2310530892

mirovalis.gr  
ΜΥΡΟΒΑΛΗΣ  
LIFTS & STAIRLIFTS  
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

BΡΕΙΤΕ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK

TF GN Timeforgoodnews  
1.602 "Μου αρέσει!"  
η καλύτερη πλευρά της ενημέρωσης

Μου αρέσει η Σελίδα! Εγγραφή

Γίνετε ο πρώτος από τους φίλους σας στον οποίο αρέσει

ΧΟΡΗΓΟΙ



Klepsidra  
VILLA - BEACH BAR  
KLEPSIDRA  
LEPTOKARIA - PIERIA - GREECE

OLYMPUS PIERIA

Na odronoma Olimpa u Leptokariji, okružje KLEPSIDRA. Takvo izjed može živjeti u vlastem boravku u jednoj od naših 12 soba koje su opremljene kuhinjom, hladnjakom, televizorom LCD sa televizijskim programom, klimom, fenom za kosu i jako prostoran terasama sa pogledom na plavo Egejsko more i sa pogledom na moćni Olimp.

Uživajte u vlastem odmoru u organiziranoj plaži Vile KLEPSIDRA sa iznajmljivanim kupaćim krevetima gdje možete da uživate u sunčevom toplini i da žudite za pićem, pizzom, saladom i club omnom.

Imajući kao roditelje Vile KLEPSIDRA posetite Olimp, Paliu, Pileopsku, Pelionu, Dion i poseta mesta od turističkog značaja, Olimpu i Vile KLEPSIDRA ostade vam u nezaboravnom iscuvanju.

Leptokaria, Pierias  
tel. 0030 23520 33414  
mob: +30 6946 755 601  
www.villaklepsidra.gr www.klepsidra.gr  
e-mail: klepsidrerooms@yahoo.gr

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΚΜΗ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΑΥΤΑ ΤΑ TIPS

POPULAR

RECENT

COMMENTS



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

«Ελπίζω να είμαστε μαζί μέχρι τέλους» Ο θεσμός της Αναδοχής



ΑΡΧΙΚΗ > ΕΝΟΤΗΤΕΣ > ΥΓΕΙΑ

## Τρίκαλα: Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;

23:10 21/12/2019



**Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους.**

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένια κ.α.).

Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους.

Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων.

Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε.

Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε). Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους.

Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες - παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα.

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία.

Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία.

Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζόμενων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζόμενους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν.

Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).



ΕΠΟΜΕΝΟ ΑΡΘΡΟ

**ΠΟΥ: Εξαλείφθηκε η πολιομειλίτιδα από την Αφρική**

ΥΓΕΙΑ

## Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;

Δημοσίευση 22 Δεκεμβρίου 2019, 02:00 / Ανανεώθηκε 30 Δεκεμβρίου 2019, 17:12



Facebook



Twitter



Whatsapp

### Τι έδειξε έρευνα του ΤΕΦΑΑ του Παν. Θεσσαλίας σε 100 εργαζόμενους



Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα τους.

Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένες κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους.

Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων. Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε).


Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες - παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία. Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία. Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζόμενων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζόμενους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».


Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).




### NEWSROOM


 Στα χέρια Τσίπρα οι προτάσεις Κατσέλη για το σχέδιο «αντι-Πισσαριδής»  
ΠΟΛΙΤΙΚΗ - 24' πριν

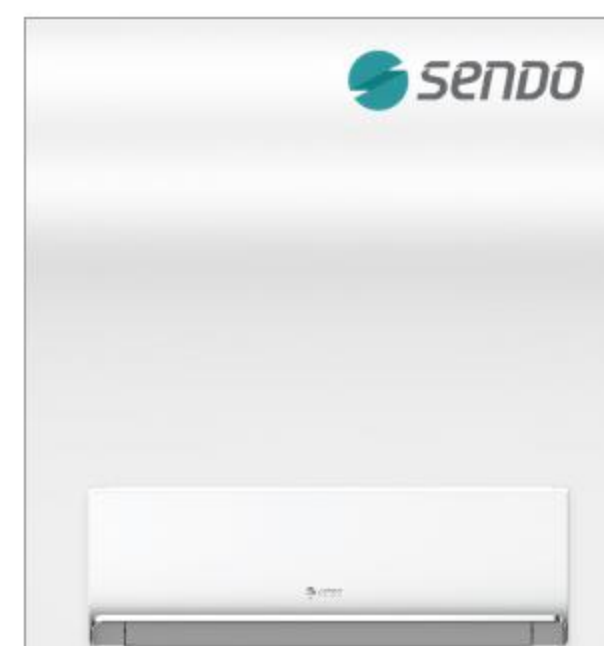
 Live: ΠΑΟΚ - Μπεσίκτας: 3-0  
ΑΘΛΗΤΙΚΑ - 48' πριν

 Ζήτησε να φύγει από την Μπαρτσελόνα ο Μέσι - Τα σενάρια για την επόμενη ομάδα του  
ΑΘΛΗΤΙΚΑ - 50' πριν

 Κινητά τηλέφωνα, USB και τρία σουβλιά στις φυλακές Κορυδαλλού - «Λαβράκια» και στην Πάτρα  
ΕΛΛΑΔΑ - 1 ώρα πριν

 Παυλόπουλος: Η Τουρκία καταστρατηγεί συστηματικά τη Συνθήκη της Λωζάνης και για τις Μειονότητες  
ΠΟΛΙΤΙΚΗ - 1 ώρα πριν

 Ωμή πολεμική απειλή Τσαβούσογλου παρουσία του Γερμανού ΥΠΕΞ: «Αυτή τη φορά θα κάνουμε ό,τι χρειαστεί και δεν θα είναι ατύχημα» - Μάας: «Σε κρίσιμο σημείο οι σχέσεις ΕΕ-Τουρκίας»  
ΠΟΛΙΤΙΚΗ - 1 ώρα πριν





## Υγεία

# Άσκηση στον χώρο εργασίας: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας;

23.12.2019 - 08:44


 την περιήγησή σας στο ekriti.gr, αποδέχεστε τη χρήση cookies. Τα cookies επιτρέπουν μια σειρά από λειτουργίες που ενισχύουν του ekriti.gr **Περισσότερες πληροφορίες**

Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα **ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα** που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την **ψυχική υγεία των εργαζόμενων**, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους.

Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένια κ.α.).

Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους.

Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων.

Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η **διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων**, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίση βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε).

Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες - παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα.

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία.

Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία.

Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού.

#ασκηση #εργασία

## ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

ακούω

**ΡΑΔΙΟ ΚΡΗΤΗ**

101.5 FM STEREO

**Κρήτη**

 21:32 **Ηράκλειο - Βενιζέλειο**
**Νοσοκομείο: Το ΚΚΕ για τις εξελίξεις στην Ουρολογική Κλινική**
**Πολιτικό Παρασκήνιο**

 21:24 **Γεννηματά για 3η Σεπτεμβρίου: Ραντεβού στις οθόνες σας**
**Πολιτική**

 21:16 **Τσαβούσογλου: Αν η Ελλάδα κάνει τα λάθος βήματα, αυτή τη φορά δεν θα έχουμε ατύχημα**
**Πολιτική**

 21:08 **Αχτσιόγλου: Μόλις 101 ευρώ τον μήνα η «στήριξη» σε εργαζόμενους και ελεύθερους επαγγελματίες**

Gossip - LifeStyle

Συμφωνώ

Δι



Μοιραστείτε το!



296 SHARES

## Άσκηση στον χώρο εργασίας – Τα αποτελέσματα ελληνικής έρευνας

Πολλοί είναι οι παράγοντες που «απειλούν» την σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον και έχουν αντίτυπο στην παραγωγικότητά και στην ποιότητα ζωής τους.

Οι πολλές ώρες εργασίας, ο ακατάλληλος εξοπλισμός στο γραφείο, οι μη φυσιολογικές στάσεις-θέσεις του σώματος στο γραφείο για μεγάλο χρονικό διάστημα οδηγούν σε υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. καρποί, αυχένιας κ.α.).

Σε αυτό το πλαίσιο, πραγματοποιήθηκε έρευνα από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καραπράντου Κωνσταντίνα σε 100 εργαζομένους.

Αρχικά, αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένια και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), **διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών** (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής.

Στη συνέχεια, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Τα πρώτα αποτελέσματα ήταν πολύ ενθαρρυντικά για **την υγεία, την ποιότητα ζωής** και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων.

Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω των παραπάνω εννοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%.

Επίσης, βελτιώθηκαν και άλλοι δείκτες που αξιολογήθηκαν όπως η φυσική κατάσταση, οι διατροφικές συνήθειες, οι ανθυγιεινές συμπεριφορές, η ψυχική υγεία.

Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας, εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους.

Το πρόγραμμα περιελάμβανε δραστηριότητες άσκησης για 6 μήνες σε συχνότητα 5 μέρες την εβδομάδα. Συγκεκριμένα οι ασκήσεις αφορούσαν, μεταξύ άλλων, τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ – ΜΠΕ

### Σεμινάρια



#### GROUP TRAINING SEMINAR

29 Αυγούστου @ 10:00 -



#### PILATES REFORMER

29 Αυγούστου @ 16:00 -



#### PILATES CERTIFICATION

12 Σεπτεμβρίου @ 14:00 -



#### PERSONAL TRAINING CERTIFICATION

19 Σεπτεμβρίου @ 10:00 -











## ΥΓΕΙΑ

**Άσκηση στη δουλειά: Μόδα ή αποτελεσματική στρατηγική υγείας; – Τι έδειξε έρευνα για τη Θεσσαλία**

© 1-01-2020 - 10:45πμ

[f Share](#)
[Share](#)
[Tweet](#)
[Share](#)
[Email](#)
[Print](#)

Τα **απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια**, οι **«άσκημες» συνθήκες** και γενικότερα τα **ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα** που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, **επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων**, και κατ' επέκταση την **ποιότητα ζωής** και την **αποδοτικότητά** τους.

Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται **καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος**, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων – θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένες κ.α.). Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά **δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης** και συχνά υιοθετούν **«ανθυγιεινές συμπεριφορές»** στην καθημερινότητά τους.

Στο πλαίσιο αυτό, σε **έρευνα**, στην οποία έχουν λάβει μέρος **περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι** (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, **εξετάσθηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας** που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

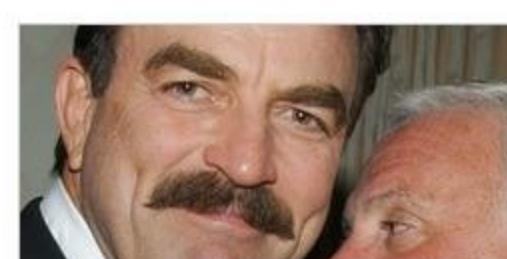
Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη **δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου**, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, **τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων**.

Πιο συγκεκριμένα, η **συχνότητα**, η **διάρκεια** και η **ένταση των μυοσκελετικών πόνων**, οι **ημέρες απουσίας** από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι **αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων** στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) **μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%**, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. **Σημαντική επίσης βελτίωση** παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους **δείκτες λειτουργικής ικανότητας** (κατά 20-188%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε), **φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνθηκών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής** (κατά 21-80%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε). Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας **εξετάσθηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα** όπου η **συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους**.

Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες – παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας – άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψης κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτόν τον λόγο σχεδιάστηκε το **πρόγραμμα «HealPWorkers»**, το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνα τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας **διάρκειας 6 μηνών**, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνθηκών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία.

Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο **Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος** καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, **συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία**. Για να καταλήξει τονίζοντας: *«Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζομένους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια»*.

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).



**At 75, Tom Selleck And His Partner Are Still Together**  
At 75, Tom Selleck And His Partner Are Still Together

investmentguru

READ MORE



**Η Φωτογραφία Χωρίς Μακιιάζ Της Σελίν Ντιόν Επιβεβαιώνει Τίς Φήμες**  
Η Φωτογραφία Χωρίς Μακιιάζ Της Σελίν Ντιόν Επιβεβαιώνει...

tradingblvd

READ MORE



**Η Φωτογραφία Χωρίς Μακιιάζ Της Σελίν Ντιόν Επιβεβαιώνει...**  
Η Φωτογραφία Χωρίς Μακιιάζ Της Σελίν Ντιόν Επιβεβαιώνει...

tradingblvd

READ MORE

## Άσκηση στον χώρο εργασίας: Έρευνα του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων

24 Δεκεμβρίου 2019 - 17:41  
από Βασίλης Αλεξίου



Οι cookies για να σας προσφέρουμε την καλύτερη δυνατή εμπειρία στη σελίδα μας. Εάν συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε τη σελίδα, θα υποθέσουμε πως είστε ικανοποιημένοι με αυτό. [Εντάξει](#) [Όχι](#) [Πολιτική](#)

Τα απαιτητικά και πολλές φορές εξουθενωτικά ωράρια, οι «άσχημες» συνθήκες και γενικότερα τα ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων, και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητά τους. Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων – θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένας κ.α.).

Επιπρόσθετα, λόγω των πολύωρων και απαιτητικών ωραρίων εργασίας τα άτομα αυτά δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και συχνά υιοθετούν «ανθυγιεινές συμπεριφορές» στην καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, σε έρευνα, στην οποία έχουν λάβει μέρος περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι (στην περιφέρεια Θεσσαλίας), αφού αξιολογήθηκαν επιλεγμένοι δείκτες υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, μυοσκελετικοί πόνοι), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισορροπία, μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, χειρολαβής και αυχένα και αερόβια ικανότητα με τη δοκιμασία ανάβασης), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ), ψυχικής υγείας (επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης) και ποιότητας ζωής, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας που εφαρμόστηκε καθημερινά κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας.

Πολύ ενθαρρυντικά τα πρώτα αποτελέσματα

Όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η 32χρονη δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, ερευνήτρια και διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που κόντρα στην κρίση έμεινε στην Ελλάδα και διαπρέπει, τα πρώτα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για την υγεία, την ποιότητα ζωής και την αποδοτικότητα των εργαζόμενων. Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των μυοσκελετικών πόνων, οι ημέρες απουσίας από τη δουλειά λόγω μυοσκελετικών ενοχλήσεων και οι αρνητικές επιπτώσεις των μυοσκελετικών πόνων στην εκτέλεση καθημερινών κινήσεων (όπως αυτά αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Nordic) μειώθηκαν σημαντικά κατά 33-100%, ανάλογα με τον δείκτη που αξιολογήθηκε. Σημαντική επίσης βελτίωση παρατηρήθηκε σε επιλεγμένους δείκτες λειτουργικής ικανότητας (κατά 20-188%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε), φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (κατά 21-80%, ανάλογα με το δείκτη που αξιολογήθηκε).

Ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους οι εργαζόμενοι

Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε η ευχαρίστηση των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζόμενων (94%) δήλωσαν ότι ήταν πολύ ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους. Η ίδια επίσης τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι ένα πρόγραμμα ευεξίας στον χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες – παρεμβάσεις τόσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας – άσκησης όσο και για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ κ.α.), τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες, κατάθλιψη κ.α.), καθώς και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, άνετου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάστηκε το πρόγραμμα «HealPWorkers», το οποίο χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) και υλοποιείται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα.

Το πρόγραμμα σχεδιάζει ένα πολυπαραγοντικό πρόγραμμα ευεξίας

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 6 μηνών, στον χώρο εργασίας, σε διάφορους δείκτες: υγείας, φυσικής κατάστασης, καθημερινών συνηθειών και συμπεριφορών (διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστικές συνήθειες κ.α.), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία. Όπως τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ίδιων των εργαζόμενων, συμβάλλει αποφασιστικά στη δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού, μειώνει την πιθανότητα απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, και επίσης συμβάλλει στη μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης και στην αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία. Για να καταλήξει τονίζοντας: «Η εφαρμογή ενός σωστά σχεδιασμένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι μια σημαντική και αποτελεσματική πρωτοβουλία για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και κατά συνέπεια για την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζόμενων. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια ώστε οι εργοδότες να κατανοήσουν τη σημασία τέτοιων προγραμμάτων στον χώρο εργασίας, να τα αποδεχτούν, να παρακινήσουν τους εργαζόμενους τους να συμμετάσχουν και αν χρειάζεται να τα χρηματοδοτήσουν. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC, 2012) για κάθε 1 δολάριο που επενδύει μια επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που έμμεσα επιστρέφει σε αυτή είναι πάνω από 3,27 δολάρια».

Τέλος, το πρόγραμμα ευεξίας περιλάμβανε τόσο δραστηριότητες άσκησης (διάρκεια παρέμβασης: 6 μήνες, συχνότητα: 5 ημέρες την εβδομάδα, προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνευστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα) όσο και εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις και ομαδικές συνεδρίες σε θέματα εργονομίας, φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, υγείας, διατροφής και υγιεινών συμπεριφορών) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού.

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr).

Ζάππα 2 & Διονυσίου, Τρίκαλα  
24310 23717 - 693 696 7600  
info@giliadis.gr - www.giliadis.gr

δίπλα σας από το 1968  
**GrigoriouTools.gr**  
Ολοκληρωμένες λύσεις

**ΑΠΟΣΥΡΙΣΗ ΜΗΧΑΝΗΣ ΓΚΑΖΟΝ**

Σε επιλεγμένες μηχανές γκαζόν.

Φέριτε μας την παλιά σας μηχανή γκαζόν και αναλαμβάνουμε τον αποσυρισμό.

Ήρταν για καλύτερες μετρήσεις, σε οποιαδήποτε κατάσταση.

**12 άτοκες δόσεις με κάρτα (αγορές άνω των 200€)**

**Χωράει όλη τη ΦΥΣΗ**

Προβλεψη φρούτων: Ημαθία, Πέλλα, Κοσσοπόρι & Θεσσαλία

3ο ΧΑΜ ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΚΑΛΑΜΠΙΑΚΑΣ  
42 100 ΤΡΙΚΑΛΑ, ΤΗΛ.: +30 2431 0 74200

Απόλλωνος 13 | Τρίκαλα  
T: 24310 71088 & 6936 605 840  
feniakal@hotmail.com

Ενημερωθείτε για προγράμματα και σεμινάρια  
[www.kaele.gr](http://www.kaele.gr)