

Health-promoting effects of a multicomponent workplace wellness program in sedentary workers



Ερευνητικό πρόγραμμα

Φορέας χρηματοδότησης

Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας της ΓΓΕΤ

Φορέας υλοποίησης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Επιστημονικά Υπεύθυνη

Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα, Μεταδιδακτορική ερευνήτρια

Το πρόγραμμα «HealPWorkers» έχει ως στόχο να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πολυπαραγοντικού προγράμματος ευεξίας διάρκειας 12 μηνών, στο χώρο εργασίας, σε επιλεγμένους δείκτες σωματικής και ψυχικής υγείας. Πιο συγκεκριμένα, στο πλαίσιο του προγράμματος θα πραγματοποιηθούν:



Φυσική δραστηριότητα
& Άσκηση

Βιωματικές δράσεις άσκησης στο χώρο εργασίας διάρκειας 12 μηνών (5 ημέρες την εβδομάδα), υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού και τη χρήση οπτικοακουστικού υλικού, με στόχο τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία, της ισορροπίας και της αερόβιας ικανότητας.



Διατροφικές συνήθειες

Εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις, ενημερωτικά φυλλάδια, ομαδικές συνεδρίες) σε θέματα σχετικά με τη σημασία της υγιεινής διατροφής στην υγεία και την καθημερινότητα, την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στο χώρο εργασίας κ.α.



Εργασιακό περιβάλλον
& Εργονομία

Βιωματικές δράσεις και εκπαιδευτικές δραστηριότητες με στόχο την υιοθέτηση των βασικών εργονομικών αρχών στο χώρο εργασίας και τη διαμόρφωση ενός ασφαλούς, άνετου, ευχάριστου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος (π.χ. σχεδιασμός κατάλληλων - εργονομικών θέσεων εργασίας, χρήση εργονομικού εξοπλισμού κ.α.).



Ανθυγιεινές
συμπεριφορές

Εκπαιδευτικές δραστηριότητες (παρουσιάσεις, ενημερωτικά φυλλάδια, ομαδικές συνεδρίες) σχετικές με την υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών (π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ κ.α.) στην καθημερινότητα και την επίδρασή τους στην υγεία, τη χρήση αποτελεσματικών στρατηγικών με στόχο την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών στο χώρο εργασίας κ.α.



Ψυχική Υγεία

Βιωματικές δράσεις άσκησης για τη μείωση του άγχους και του στρες (αναπνευστικές ασκήσεις, τεχνικές χαλάρωσης κ.α.) **και εκπαιδευτικές δραστηριότητες** (παρουσιάσεις, ενημερωτικά φυλλάδια, ομαδικές συνεδρίες) σε θέματα σχετικά με τη σημασία της άσκησης στην ψυχική υγεία, την υιοθέτηση τεχνικών χαλάρωσης στην εργασία κ.α.