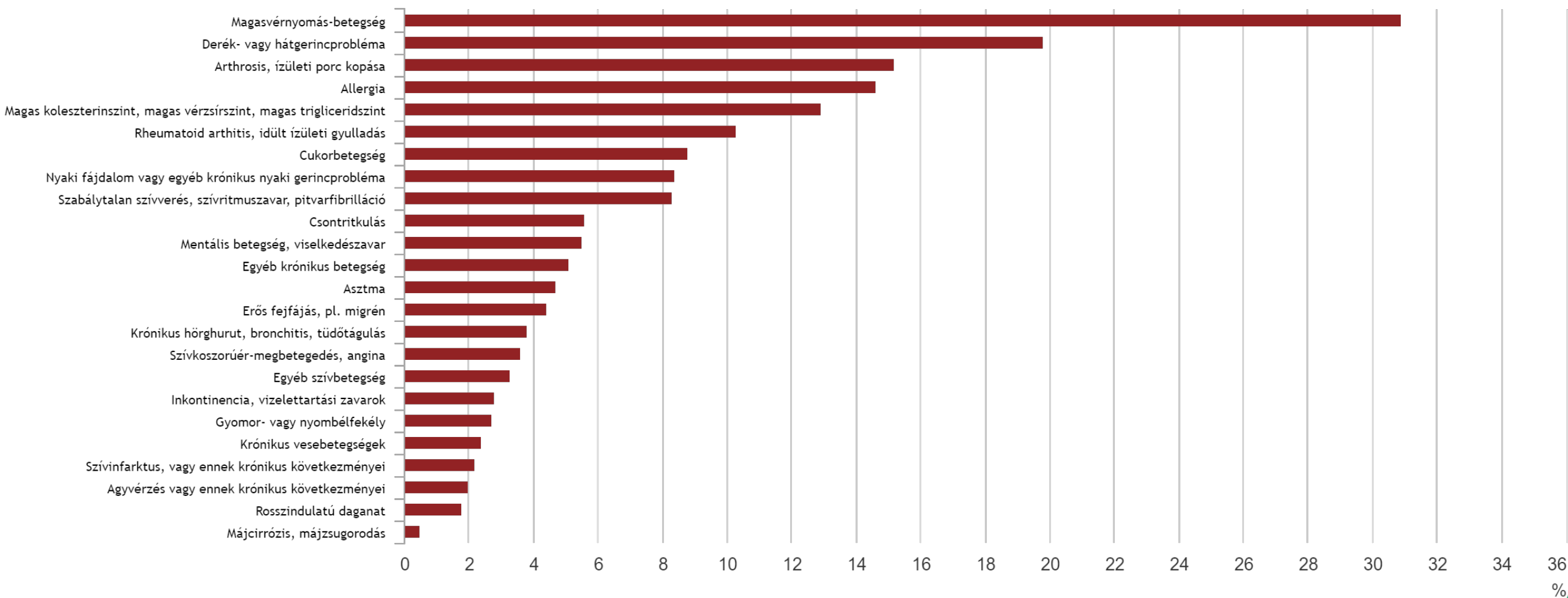


A fizikai aktivitás fontossága, lehetőségei a munkahelyen

Borbély Noémi
egészségfejlesztő referens

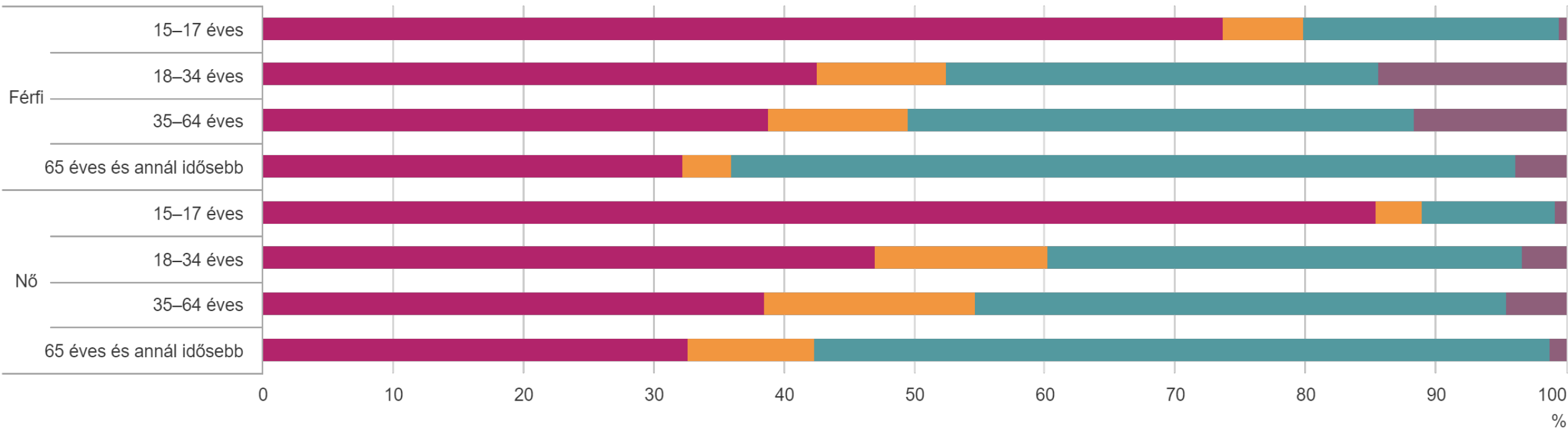
Krónikus betegségek prevalenciája (előfordulása) a 2019. évi adatfelvételt megelőző 12 hónapban*



* Orvos által megállapított krónikus betegségek előfordulása.



Fizikai aktivitás a munkahelyi és az otthon végzett munka során nem és korcsoport szerint, 2019



● Nagyrészt ül
 ● Nagyrészt áll
 ● Nagyrészt sétál
 ● Nagyrészt nehéz fizikai munkát végez

40%

11%

42%

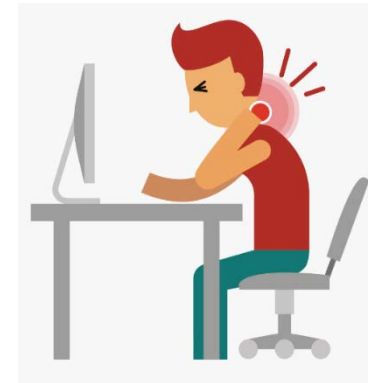
6,7%



Fizikai aktivitás

- **Szellemi munka (ülőmunka)**

a hosszas statikus terhelés, a dinamikus izomhasználattal szemben nehezíti az egészséges, normál pozíciókba való visszatérést



- **Fizikai munka**

a munkahelyi fizikai megterhelés nem jár azokkal az előnyökkel, amelyek a szabadidős testmozgással járnak!



Fizikai munka

Munkahely/vezetőség feladata:

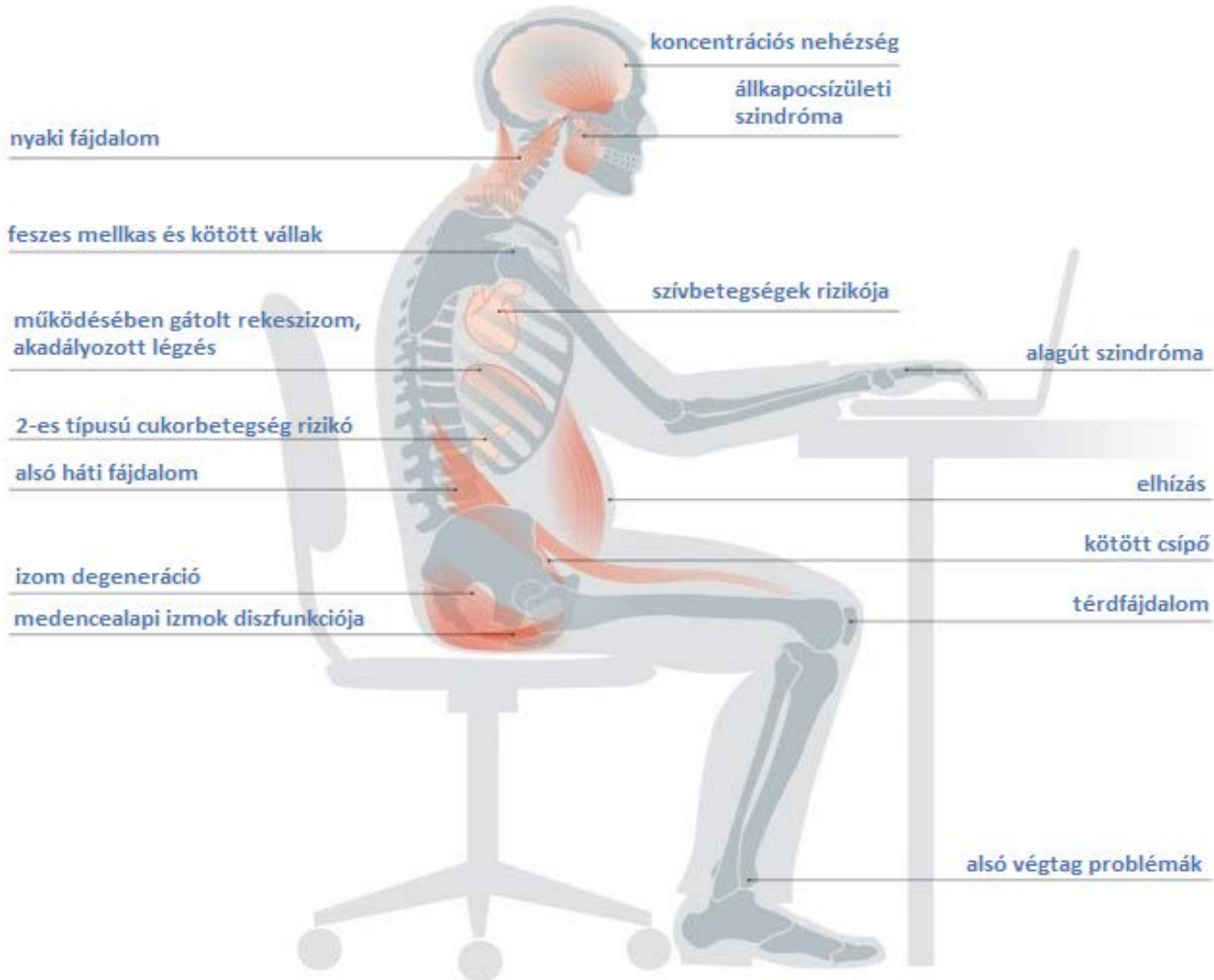
- edzésbérlet támogatás/kedvezmény
- edzőterem kialakítása a munkahelyen (vagy akár csak egy-egy eszköz)
- legyen rugalmasabban véve a munkaszünetek hossza, hogy jusson idő testmozgásra
- munkahelyi testmozgás népszerűsítése
- munkahelyi sportcsapatok alakítása, helyi versenyeken való részvétel támogatása

Munkavállaló feladata:

- reggel, a munka kezdete előtt bemelegítés!
- a Munkaképességi Ház alsó szintje!



Az ülés hatásai



Szellemi munka (ülőmunka)

„Use it or lose it.” = Használd, vagy elveszíted.

Forrás: Kelly Starrett – Asztalhoz kötve



Szellemi munka (ülőmunka)

Munkahely/vezetőség feladata:

- edzésbérlet támogatás/kedvezmény
- edzőterem kialakítása a munkahelyen (vagy akár csak egy-egy eszköz)
- legyen rugalmasabban véve a munkaszünetek hossza, hogy jusson idő testmozgásra
- munkahelyi testmozgás népszerűsítése
- munkahelyi sportcsapatok alakítása, helyi versenyeken való részvétel támogatása
- megbeszélések tarthatók állva, illetve az udvaron sétálva is
- álló íróasztalok beszerzése
- sportnapok szervezése



Szellemi munka (ülőmunka)

Munkavállaló feladata:

- a székben ülve is változtassuk a pozíciókat
- alakítsunk ki álló munkaállomást!
- ha mobiltelefont használunk, akkor mindig álljunk fel, járjunk közben!
- ha van szemetesláda az irodánkban, helyezzük azt távolabb magunktól, ne legyen kéz alatt!
- ha van nyomtató az irodánkban, tegyük távolabb, ne az asztalunkon legyen!
- használjunk lépcsőt, lift helyett!
- az ebédszünetet is használjuk mozgásra!
- ne az íróasztalunknál együnk, menjünk ki egy étkezdébe vagy legalább a konyhába!
- ne e-mail-en, telefonon keressük a kollégákat, hanem sétáljunk át hozzájuk!
- parkoljunk távolabb az irodánktól!
- tömegközlekedésnél sétáljunk le egy pár megállót!



Munkahelyi egészségfejlesztési programok

- ✓ Jó lehetőség felhívni a figyelmet a fizikai aktivitásra, annak fontosságára!
- ✓ Egyre több példa bizonyítja, hogy a munkahelyi fizikai aktivitás intervenciók általánosságban véve pozitívan befolyásolják az egyén testmozgáshoz fűződő viszonyát.
- ✓ Hogyan érdemes ilyen intervenciót megvalósítani?



NNK 2021-es munkahelyi egészségfejlesztési programjának tanulságai

Akadályozó tényezők:

- időhiány
- egyéni motiváció hiánya

Visszajelzések a programról:

- ✓ hasznosnak találták a programot
- ✗ néhányan hiányolták a személyes találkozásokat



Milyen a jó munkahelyi egészségfejlesztési program?

- ✓ vezetőség bevonása és támogatása
- ✓ több komponensű intervenciók
- ✓ dolgozók igényeinek felmérése
- ✓ marketing
- ✓ ösztönzés





**Köszönöm a megtisztelő
figyelmet!**

borbely.noemi@nngyk.gov.hu