



9^ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης με Διεθνή Συμμετοχή

Τόμος
Περιλήψεων

18-20 Οκτωβρίου 2019
Capsis Hotel Thessaloniki

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



Εθνικό
Συμβούλιο
Καταπολέμησης
Ντόπινγκ



@HSEBP
#HSEBP2019



Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και
Φυσιολογίας της Άσκησης (ΕΕΒΦΑ)

www.eevfa.gr





P24 ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΟΛΥΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (HealPWorkers)

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

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ΣΚΟΠΟΣ: Είναι κοινά αποδεκτό ότι η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας-άσκησης και η υιοθέτηση «ανθυγιεινών συμπεριφορών» από τους εργαζόμενους συνδέονται με υποβάθμιση της ποιότητας ζωής, μείωση της παραγωγικότητας στην εργασία, αύξηση της πρόωρης συνταξιοδότησης και αύξηση της δαπάνης για ιατροφαρμακευτική περίθαλψη. Συνεπώς, κρίνεται επιτακτική η ανάγκη για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης-ευεξίας στον χώρο εργασίας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός 6μηνου πολυπαραγοντικού προγράμματος άσκησης και ευεξίας στον χώρο εργασίας στην υγεία, τη φυσική κατάσταση, τις υγιεινές συνήθειες και την ποιότητα ζωής ατόμων που κάνουν καθιστική εργασία: πιλοτική εφαρμογή.

ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ: Στην έρευνα συμμετείχαν 36 άτομα που κάνουν καθιστική εργασία (30-55 ετών), οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες: ομάδα παρέμβασης (ΟΠ) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Η ΟΠ ακολούθησε ένα συνδυαστικό πρόγραμμα άσκησης στον χώρο εργασίας διάρκειας 6 μηνών με συχνότητα προπόνησης 5 φορές την εβδομάδα. Κάθε προπονητική μονάδα διαρκούσε 25-38 min και περιλάμβανε ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης (στοιχεία επιβάρυνσης: 2-5 φορές/εβδομάδα, 1-2 σειρές/άσκηση, 8-20 s/σειρά ή 8-20 επαναλήψεις/σειρά, προπονητικά περιεχόμενα: στατικές-δυναμικές διατάξεις για βελτίωση της κινητικότητας και ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος ή με βοηθητικά όργανα) σε μυσικές ομάδες-αρθρώσεις που καταπονούνται από την καθιστική εργασία, ασκήσεις για τη βελτίωση των συντονιστικών ικανοτήτων (2-4 φορές/εβδομάδα, 1-2 σειρές/άσκηση, 10-30 s/σειρά ή 8-15 επαναλήψεις/σειρά, στατικές-δυναμικές ασκήσεις ισοροπίας και προσανατολισμού στο χώρο με ή χωρίς βοηθητικά όργανα), αερόβιο χορό από καθιστή θέση σε καρέκλα ή από όρθια θέση για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας (3-4 φορές/εβδομάδα, 65-85% της προβλεπόμενης σύμφωνα με την ηλικία μέγιστης καρδιακής συχνότητας, 15-22 min), καθώς και αναπνευστικές ασκήσεις και τεχνικές χαλάρωσης. Επιπρόσθετα, κατά τη διάρκεια του προγράμματος στην ΟΠ εφαρμόστηκαν 24 εκπαιδευτικές-βιωματικές δράσεις (1 φορά/εβδομάδα, 30-40 min) σχετικές με την εργονομία, τη διατροφή και την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών, τη μείωση του άγχους και του στρες, την άσκηση και την υγεία. Πριν την έναρξη και μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις για την αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας (σύσταση σώματος, αρτηριακή πίεση και αναπνευστική λειτουργία μέσω σπιρομέτρησης), φυσικής κατάστασης (κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, στατική και δυναμική ισοροπία, 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. Η παρούσα έρευνα χρηματοδοτείται από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από την ανάλυση των δεδομένων παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων ομάδα και χρόνος σε όλους τους δείκτες που αξιολογήθηκαν ($F_{1,34} = 10,14-71,65$, $p < 0,001$ - $p < 0,01$). Το παρεμβατικό πρόγραμμα επέφερε σημαντική βελτίωση στους δείκτες υγείας ($p < 0,01-0,001$, ποσοστιαία βελτίωση 4,5-10%), φυσικής κατάστασης ($p < 0,001$, ποσοστιαία βελτίωση 8,75-68,41%), διατροφικών συνηθειών, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ($p < 0,01-0,001$, ποσοστιαία βελτίωση 20,5-80%) που αξιολογήθηκαν.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Η πιλοτική εφαρμογή του πολυπαραγοντικού προγράμματος άσκησης και ευεξίας στον χώρο εργασίας HealPWorkers επέφερε σημαντική βελτίωση σε επιλεγμένους δείκτες υγείας, φυσικής κατάστασης, λειτουργικής ικανότητας και ποιότητας ζωής και συνέβαλε στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών σε άτομα που κάνουν καθιστική εργασία.