Streszczenie

Aktywność fizyczna jest nieodzownym elementem zdrowego stylu życia który bezpośrednio przekłada się na zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne, a także przyczynia się do poprawy wydajności i efektywności pracy. Siedzący tryb pracy powoduje przeciążenia psychofizyczne, a brak odpowiedniego wypoczynku i regeneracji, przyczyniają się do nadmiernej eksploatacji zasobów człowieka, co obniża jego sprawność intelektualną i efektywność pracy. Prozdrowotna aktywność ruchowa powinna stać się codziennym nawykiem wszystkich osób pracujących przy biurku.

Przez pojęcie wellbeing rozumiemy subiektywny dobrostan, będący jednym z elementów ludzkiego zdrowia. Wellbeing przynosi korzyści nie tylko dla pracowników, ale również dla przedsiębiorstwa.

Podstawowym celem badań było stworzenie i ocena skuteczności Interaktywnego Programu Prozdrowotnego będącego podstawą aktywizacji fizycznej pracowników biurowych oraz wdrożenia ich w zasady zdrowego stylu życia.

Metodą badawczą zastosowaną w niniejszym projekcie był eksperyment naukowy polegający na realizacji 3-miesięcznego autorskiego Interaktywnego Programu Prozdrowotnego. Analiza efektów Programu oceniona została metodą sondażu diagnostycznego oraz testami sprawności. Techniki badawcze, jakie wykorzystano w pracy to ankieta oraz test psychologiczny i test sprawności fizycznej. Narzędziami badawczymi były: FMS, TUS, WHOQOL Bref oraz dwa autorskie kwestionariusze ankiety. Wymienione powyżej testy i ankiety zostały przeprowadzone dwukrotnie – przed rozpoczęciem programu (pretest) oraz 3 miesiące później, po jego zakończeniu (posttest).

W wyniku udziału w IPP poprawie uległa sprawność funkcjonalna, uwaga i spostrzegawczość oraz jakość życia pracowników biurowych. IPP przyczynia się do poprawy dobrostanu fizycznego i psychicznego pracowników oraz do poprawy efektywności ich pracy i może stanowić modelowy przykład działań wellbeing w przedsiębiorstwach.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, jakość życia, dobrostan, efektywność pracy, praca siedząca.

Anna Kamińska