Физическая активность на рабочем месте

По данным ВОЗ приблизительно 65% населения в возрасте старше 15 лет являются экономически эффективной частью общества, от состояния здоровья которой зависит экономическое благополучие и развитие любой страны.[Показать полностью…](https://m.vk.com/wall-51921429_18068?from=feed5_-154039386_22932/45)
Физическая активность – это одно из важнейших средств улучшения состояния физического и психического здоровья людей. Она способствует снижению риска многих неинфекционных болезней (ХНИЗ), а также приносит общественную пользу, стимулируя социальные взаимодействия. К сожалению, уровень физической активности более половины населения не достигает рекомендованных значений (30 минут в день умеренной физической активности), и наблюдается тенденция к его дальнейшему снижению.
Рассматривая причины снижения уровня физической активности работающего населения, было установлено, что наиболее значимыми факторами являются:
- автоматизация производственных процессов, снижение доли физического труда;
- развитие средств связи и переход на электронный документооборот, что также снижает необходимость перемещения работника в течение рабочего времени;
- удаленность места проживания от рабочего места, увеличение времени в пути, использование пассивных видов транспорта.
Загруженность в течение рабочего времени, значительные затраты времени на дорогу от дома до работы приводят к уменьшению возможности реализовать потребность в физической активности, а это в свою очередь способствует повышению риска развития ХНИЗ (ожирения, сахарного диабета, артериальной гипертензии и т.д.).
Одно из важных направлений в повышении физической активности – это популяризация и содействие оздоровительной физической культуре на рабочем месте, формирование у работников и работодателей представления о том, что физическая активность должна стать неотъемлемой частью повседневной жизни, а не факультативным пунктом в распорядке дел в конце дня.
Рабочее место рассматривается в качестве подходящей среды для укрепления здоровья. «Люди должны иметь возможность осуществлять здоровый выбор на рабочем месте, чтобы сократить степень воздействия риска. Кроме того, издержки работодателей, связанные с заболеваемостью неинфекционными болезнями, быстро возрастают. Посредством обстановки на рабочих местах можно оказывать влияние на связанное со здоровьем поведение значительных групп населения и осуществлять многократные многоуровневые мероприятия для оказания влияния на поведение, связанное со здоровьем.
Чуть более двадцати лет назад под звуки радиопередачи «Производственная гимнастика» труженики заводов и предприятий всей страны вставали со своих рабочих мест и в обязательном порядке выполняли комплекс упражнений, следуя указаниям диктора.
Однако в последующем, отсутствие образовательных программ, недостаточное понимание со стороны работодателей и работников необходимости подержания уровня физической активности в течение рабочего времени привели к исключению этого элемента поддержания высокой работоспособности из рабочего дня. Это привело к значительным потерям рабочего времени по нетрудоспособности, увеличению расходов на выплаты по нетрудоспособности и инвалидности, снижению эффективности производства.
В тех странах и производственных компаниях, где поддержанию должного уровня физической активности в течение рабочего времени уделялось по-прежнему много внимания этого не происходило.
В 2003 году в результате всестороннего исследования, ориентированного на экономические результаты укрепления здоровья на рабочих местах, был сделан вывод о том, что в результате осуществления программ поддержания физической активности на рабочих местах достигается сокращение более, чем на 25% продолжительности отпуска по болезни, затрат по плану обеспечения здоровья, а также компенсации работающим затрат, связанных с инвалидностью.
Организовать мероприятия по поддержанию физической активности на рабочем месте несложно. При работе с компьютером по гигиеническим нормам положено делать 10-15 минутные перерывы. И это время лучше потратить на то, чтобы выполнить несколько упражнений. 2-3 перерыва в течение дня по 10-15 мин помогут достичь минимального уровня физической активности, рекомендованного ВОЗ, для поддержания здоровья.
Работодатели, заинтересованные в сохранении и поддержании стабильности коллектива и повышении производительности труда, должны собственным примером формировать у работников стремление заниматься физической культурой, создавать условия реализации двигательной активности на рабочем месте, поощрять тех, кто время перерыва тратит на физические упражнения.
Несложный комплекс упражнений, доступных для работников любого возраста и уровня физической подготовки может выполняться под руководством инструкторов или самостоятельно. Проведение различных конкурсов, соревнований, подготовка к сдаче норм ГТО в коллективе - это факторы, способствующие стабильности коллектива, повышению заинтересованности работника в поддержании здоровья.
Сохранение и поддержание здоровья работающего населения, снижение затрат на лечение ХНИЗ, появление которых на 50% обусловлено поведенческими (управляемыми) факторами, безусловно будет способствовать экономическому росту и повышению качества жизни.

Отделение медицинской профилактики