

# Programy promocji aktywności fizycznej w miejscu pracy

fot. Elena Kloppertunz/Unsplash

**Programy promocji aktywności fizycznej w miejscu pracy, często inicjowane przez pracodawców, są elementem zapobiegania skutkom stresu i siedzącego trybu życia, mają zachęcać pracowników do regularnych ćwiczeń i dbania o zdrowie, a przez to doprowadzić do poprawy ich ogólnej kondycji i produktywności.**

W tym celu firmy organizują dla pracowników zajęcia oparte na różnych formach aktywności, wdrażają programy zdrowotne/antystresowe z elementami edukacji, a nawet tworzą w biurach przestrzeń na siłownię. Programy promocji aktywności fizycznej w miejscu pracy powinny być dostosowane do różnych potrzeb pracowników i propagować takie formy aktywności fizycznej, które są dostępne i odpowiednie dla każdego. Warto podkreślić, że dzięki promowaniu zdrowego stylu życia i zwiększaniu ogólnej sprawności pracowników można obniżyć koszty związane z ich absencją chorobową oraz z opieką zdrowotną. W efekcie korzyści z tych programów są odczuwane zarówno przez pracowników, jak i pracodawców oraz społeczeństwo.

## **Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna – wytyczne WHO**

Według raportu WHO aż 970 mln ludzi na świecie cierpi na kłopoty ze zdrowiem psychicznym<sup>1</sup>. Najbardziej rozpowszechnione są zaburzenia lękowe (31%) oraz depresyjne (28,9%), których rozpoznawanie wzrosło pod wpływem pandemii COVID-19. Drugim powszechnym problemem współczesnych czasów są częste dolegliwości mięśniowo-szkieletowe, zaliczane są do chorób cywilizacyjnych. Szacuje się, że uskarża się na nie ok. 1,7 mld ludzi na świecie<sup>2</sup>. Dolegliwości te nasilają się w przypadku braku lub zbyt małej aktywności fizycznej, ale także w wyniku doświadczania nadmiernego stresu. Aktywność fizyczna jest bowiem lekiem na wiele chorób.

<sup>1</sup> Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Genewa: World Health Organization, 2020, <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1> [dostęp: 20.11.2023 r.].

<sup>2</sup> A. Cieza i in. Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease Study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*. 2020, 396(10267): 2006-2017.

Badania konsekwentnie potwierdzają zależność między aktywnością fizyczną a stanem zdrowia psychicznego. Liczne metaanalizy prowadzą do wniosku, że ćwiczenia fizyczne pomagają w leczeniu depresji i zaburzeń lękowych, zwłaszcza choroby afektywnej jednobiegunowej oraz odpornej na leczenie depresji<sup>3-4</sup>. Aktywność fizyczna pełni istotną rolę zwłaszcza w profilaktyce zaburzeń depresyjnych. Dużą skuteczność w poprawie samopoczucia u osób z kliniczną depresją wykazują ćwiczenia aerobowe<sup>5</sup>. Nawet pojedyncze sesje ćwiczeń mogą przynieść korzyści w postaci lepszego radzenia sobie ze stresem, a regularne ćwiczenia przekładają się na większą odporność w radzeniu sobie ze stresem przewlekłym<sup>6</sup>. Ponadto ćwiczenia aerobowe przynoszą efekty bezpośrednie w postaci poprawy subiektywnie postrzeganej zdolności do regeneracji po zadziałaniu stresora, jak również przyczyniają się do lepszego funkcjonowania emocjonalnego<sup>7</sup>.

Dla osób w wieku od 18 do 64 lat WHO zaleca podejmowanie aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności przez ok. 150-300 minut tygodniowo. W większości porównywanych wytycznych jest mowa o ćwiczeniach (o umiarkowanej lub większej intensywności) wzmacniających mięśnie, obejmujących wszystkie główne grupy mięśni i wykonywanych minimum dwa razy w tygodniu. U osób po 64 r.ż. zaleca się dodatkowo uzupełnianie treningów o ćwiczenia w zakresie równowagi funkcjonalnej i ćwiczenia siłowe o umiarkowanej lub większej intensywności, przez trzy lub więcej dni w tygodniu, aby zwiększyć wydolność funkcjonalną organizmu i zapobiegać upadkom. Ponadto rekomenduje się ograniczenie czasu pracy w pozycji siedzącej<sup>8</sup>.

<sup>3</sup> S. Kvam i in. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2016, 202: 67-86

<sup>4</sup> G.L. Stonerock i in. Exercise as treatment for anxiety: systematic review and analysis. *Annals of Behavioral Medicine*. 2015, 49(4): 542-556.

<sup>5</sup> I.D. Morres i in. Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*. 2019, 36(1): 39-53.

<sup>6</sup> E.E. Bernstein, R.J. McNally. Exercise as a buffer against difficulties with emotion regulation: A pathway to emotional wellbeing. *Behaviour Research and Therapy*. 2018, 109: 29-36.

<sup>7</sup> E.E. Bernstein, R.J. McNally. Acute aerobic exercise hastens emotional recovery from a subsequent stressor. *Health Psychology*. 2017, 36(6): 560-567.

<sup>8</sup> Guidelines on physical activity and sedentary behavior... Dz. cyt.

fot. Yulissa Tagle/Unsplash



W celu zwiększenia wydolności funkcjonalnej organizmu WHO zaleca uzupełnienie treningów o ćwiczenia siłowe o umiarkowanej lub większej intensywności (fot. Yulissa Tagle/Unsplash)

## Co ćwiczyć?

Wyniki licznych badań prowadzonych na świecie jednoznacznie wskazują, że korzyści przynoszą różne formy aktywności fizycznej.

Wykazano, że grupy uczestniczące w treningu interwałowym i grupy uczestniczące w treningu aerobowym nie różniły się między sobą w zakresie motywacji do aktywności fizycznej, odczuwanego nastroju, wydolności krążeniowo-oddechowej czy nasilenia objawów depresyjnych<sup>9</sup>.

Wśród pacjentów z chorobą Parkinsona – od postaci łagodnej do umiarkowanej – program uważnej jogi okazał się równie skuteczny w zmniejszeniu objawów lękowych i depresyjnych oraz wzroście dobrostanu psychicznego i jakości życia co program ćwiczeń rozciągających i oporowych. Ponadto oba programy wpłynęły na zmniejszenie dysfunkcji ruchowej i poprawę mobilności ciała<sup>10</sup>.

Z kolei bezkontaktowe ćwiczenia bokserskie, zwykle w grupie treningowej o wysokiej intensywności, przyczyniają się do istotnej redukcji objawów lęku, depresji, PTSD (ang. *post-traumatic stress disorder*, czyli zespół stresu pourazowego) i negatywnych objawów schizofrenii. Boks bezkontaktowy umożliwia wyładowanie emocji oraz przekłada się na poprawę nastroju i koncentracji, wzrost samooceny i pewności siebie<sup>11</sup>.

Metaanaliza, w której przyglądano się rodzajom ćwiczeń, wykazała, że najbardziej pomocny w redukcji bólu okazał się pilates. Jego skuteczność wynika z takich aspektów, jak: precyzja ćwiczeń, koncentracja na ćwiczeniach i odpowiednie oddychanie. Z punktu widzenia funkcjonowania fizycznego najkorzystniejsze były ćwiczenia stabilizacji, koordynacji i kontroli motorycznej, natomiast z punktu widzenia zdrowia psychicznego – ćwiczenia oporowe, które poprawiały siłę mięśniową, oraz ćwiczenia aerobowe, które z kolei zwiększały sprawność i wydolność układu sercowo-oddechowego<sup>12</sup>.

<sup>9</sup> M. Gerber i in. Sprint Interval Training and Continuous Aerobic Exercise Training Have Similar Effects on Exercise Motivation and Affective Responses to Exercise in Patients with Major Depressive Disorders: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychiatry*. 2018, 9: 694.

<sup>10</sup> J.Y.Y. Kwok i in. Effects of Mindfulness Yoga vs Stretching and Resistance Training Exercises on Anxiety and Depression for People With Parkinson Disease: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Neurology*. 2019, 76(7): 755-763.

<sup>11</sup> J. Bozdarov. Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2023, 17(4): 589-600.

<sup>12</sup> P.J. Owen i in.. Which specific modes of exercise training are most effective for treating low back pain? Network meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2020, 54(21): 1279-1287.

Podczas jednego z badań zauważono, że ćwiczenia rozciągające mięśnie stanowią najlepszą metodę poprawy jakości życia, zwłaszcza w odniesieniu do funkcjonowania fizycznego i odczuwanego poziomu bólu, natomiast trening oporowy najsukuteczniej redukuje objawy depresji<sup>13</sup>. Inni badacze z kolei otrzymali porównywalne wyniki w zakresie redukcji objawów depresyjnych pod wpływem ćwiczeń aerobowych, jak i ćwiczeń rozciągających o niskiej intensywności. Natomiast ćwiczenia aerobowe okazały się najbardziej efektywne w poprawie pamięci roboczej<sup>14</sup>. Ćwiczenia medytacyjne prowadzą zaś do obniżenia fizjologicznych markerów stresu<sup>15</sup>.

W leczeniu depresji skuteczność wykazuje joga, a efekt jest porównywalny z efektami innych ćwiczeń, jak i leczenia farmakoterapią, z wyjątkiem lekoopornej depresji<sup>16</sup>. W zmniejszaniu objawów depresyjnych sprawdza się także praktykowanie tai chi, które uwzględnia koncentrację na delikatnym ruchu, kontrolę oddechu i świadomy relaks<sup>17</sup>. Ponadto, jeśli chodzi o redukcję objawów depresyjnych, badania jednoznacznie wskazują na efektywność interwencji opartych na treningu uważności (ang. *mindfulness-based interventions*)<sup>18</sup>.



Skuteczność jogi w leczeniu depresji jest niekiedy porównywalna z efektami farmakoterapii (fot. Katerina May)

fot. Katerina May

## Programy prozdrowotne w miejscu pracy

Współcześnie coraz częściej do środowiska pracy wprowadza się programy aktywności fizycznej<sup>19</sup>. Z badań Puchalskiego i Korzeniowskiej wynika jednak, że najczęstszymi przeszkodami w realizowaniu działań prozdrowotnych na rzecz pracowników są ograniczone środki finansowe przedsiębiorstw czy też brak przekonania o istotności takich inicjatyw<sup>20</sup>.

<sup>13</sup> A. Assumpção i in. Muscle stretching exercises and resistance training in fibromyalgia: which is better? A three-arm randomized controlled trial. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*. 2018, 54(5): 663-670.

<sup>14</sup> C. Imboden i in. Aerobic exercise or stretching as add-on to inpatient treatment of depression: Similar antidepressant effects on depressive symptoms and larger effects on working memory for aerobic exercise alone. *Journal of Affective Disorders*. 2020, 276: 866-876.

<sup>15</sup> M.C. Pascoe i in. Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*. 2017, 95: 156-178.

<sup>16</sup> H. Cramer i in. A systematic review of yoga for major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*. 2017, 213: 70-77.

<sup>17</sup> A.S. Yeung i in. A pilot, randomized controlled study of tai chi with passive and active controls in the treatment of depressed Chinese Americans. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2017, 78(5): e522-e528.

<sup>18</sup> S.B. Goldberg i in. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2018, 59: 52-60.

<sup>19</sup> M. Malińska. Skuteczność programów interwencyjnych promujących aktywność fizyczną w miejscu pracy – praca pogładowa. *Medycyna Pracy*. 2017, 68(2): 277-301.

<sup>20</sup> K. Puchalski, E. Korzeniowska. Health promotion – The rationale and the obstacles in workplaces with different employment and financial soundness. *Medycyna Pracy*. 2013, 64(6): 743-754.

Tym, co utrudnia realizowanie programów promocji zdrowia w miejscu pracy, jest również brak odpowiedniej zachęty ze strony państwa czy wsparcia rządowymi programami – z uwzględnieniem aspektów prawnych i fiskalnych<sup>21</sup>.

Istnieje wiele doniesień naukowych, które potwierdzają, że programy promocji ruchu w zakładach pracy wpływają na takie zmiany zachowań, które najlepiej służą zdrowiu<sup>22</sup>. Systematyczny przegląd badań dotyczący promocji zdrowia w miejscu pracy ujawnił, że programy ukierunkowane na aktywność fizyczną lub dietę mają pozytywny wpływ na masę ciała<sup>23</sup>. Ponadto istnieją silne dowody na to, że interwencje w miejscu pracy, zwłaszcza te wykorzystujące techniki poznawczo-behawioralne oraz nowe technologie, przynoszą pozytywne efekty dla zdrowia psychicznego. Wykazuje się również ich efektywność w prewencji dolegliwości mięśniowo-szkieletowych.

Przykładowo program aktywnego odpoczynku w miejscu pracy spowodował poprawę w obszarze relacji międzyludzkich czy podejmowania aktywności fizycznej wśród pracowników, którzy uczestniczyli w programie, w porównaniu z pozostałymi osobami. Korzystną zmianę odnotowano także pod względem zdrowia psychicznego pracowników. Program ten opierał się na krótkich 10-minutowych ćwiczeniach, które pracownicy wykonywali trzy razy w tygodniu podczas przerwy obiadowej. Ćwiczenia obejmowały: rozgrzewkę, poznawczy trening funkcjonalny, ćwiczenia aerobowe, trening oporowy oraz odpoczynek<sup>24</sup>.

Wdrożenie krótkiego programu ćwiczeń rozciągających w miejscu pracy, który był realizowany przez trzy miesiące i polegał na 10-minutowych ćwiczeniach po pracy, okazało się skuteczne w zmniejszaniu poziomu lęku, bólu ciała i wyczerpania, a także w podnoszeniu poziomu witalności, poprawie zdrowia psychicznego, ogólnego stanu zdrowia i elastyczności. Jak konkludują badacze, ten rodzaj interwencji może być postrzegany jako tania strategia poprawy samopoczucia pracowników<sup>25</sup>.

Program rozciągania z wykorzystaniem ogólnej reedukacji postawy ciała, przeprowadzany raz w tygodniu przez 12 tygodni, przyniósł korzyści w zakresie redukcji bólu i poprawy funkcjonowania ciała oraz w niektórych innych aspektach jakości życia. Nie miał natomiast wpływu na objawy depresyjne u pacjentów z przewlekłym bólem krzyża<sup>26</sup>.

W badaniach przeprowadzonych w USA w 20 firmach (zatrudniających łącznie 4037 pracowników) wprowadzono program profilaktyczny w miejscu pracy, obejmujący aspekty żywienia, aktywności fizycznej i redukcji stresu. Po 18 miesiącach osoby uczestniczące w programie o 8,3% częściej angażowały się w aktywność fizyczną niż osoby, które nie uczestniczyły w programie, i o 13,6% lepiej zarządzały masą swojego ciała. Program natomiast nie miał znaczącego wpływu na subiektywnie postrzegany poziom zdrowia i jakości snu ani na kliniczne markery zdrowia. Jednakże mimo licznej próby badawczej autorom udało się pozyskać dane jedynie od ok. 30-40% ankietowanych<sup>27</sup>.

Zauważono, że programy, które przynoszą najlepsze efekty, opierają się na kilku filarach<sup>28</sup>. Ważną rolę w obserwowaniu korzyści z programów

wdrażanych w miejscu pracy odgrywa zaangażowanie w nie kadry kierowniczej różnego szczebla. Programy te powinny być łatwo dostępne, dostosowane do potrzeb pracowników i mieć szeroki zakres oddziaływania. Ponadto istotne są: spójność programów z tożsamością i aspiracjami firmy, odpowiednia komunikacja oraz partnerstwo. Podobnie analiza programów profilaktycznych w miejscu pracy, przeprowadzona przez Korzeniowską, pozwoliła na wskazanie czynników, które mogą zwiększać efektywność prozdrowotnej działalności przedsiębiorstw, w tym w zakresie promocji zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Wśród tych czynników wymienia się<sup>29</sup>:

- efektywną współpracę zespołu osób inicjujących i koordynujących prace tego rodzaju wraz ze wsparciem kadry zarządzającej firmą,
- regularne dbanie o zdrowie pracowników, a nie pojedyncze akcje realizowane w kolejnych miesiącach czy latach,
- realizację działań w oparciu o potrzeby pracowników,
- sprawny obieg informacji na temat programu,
- zachęcanie pracowników do korzystania z prozdrowotnej oferty pracodawcy,
- doskonalenie jakości prozdrowotnej oferty firmy,
- zapewnienie atmosfery współpracy, tolerancji i życzliwego wsparcia przy zaangażowaniu w programy.

## Podsumowanie

Programy aktywności fizycznej i relaksacji mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz wydłużenie aktywności zawodowej. Włączenie regularnych ćwiczeń fizycznych i technik relaksacyjnych w codzienne życie może przynieść wiele korzyści. Aktywność fizyczna może redukować napięcie mięśni, co prowadzi do ogólnej redukcji stresu i lęku. Pozytywnie wpływa na nastrój i poprawę ogólnego samopoczucia. Przyczynia się do poprawy stanu zdrowia fizycznego, jak również do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób przewlekłych. Pod jej wpływem następuje również poprawa wydajności organizmu czy wzrost energii.

Programy aktywności fizycznej przynoszą także wiele korzyści z punktu widzenia pracodawcy. Wspólne wykonywanie ćwiczeń fizycznych w miejscu pracy sprzyja budowaniu więzi między pracownikami, co pozytywnie wpływa na atmosferę w zespole i ogólnie na kulturę organizacyjną. Ponadto zmniejszają się absencja chorobowa i koszty opieki zdrowotnej. Nie bez znaczenia jest także wpływ tych programów na budowanie pozytywnego wizerunku firmy. Firma, która dba o zdrowie i dobrostan swoich pracowników, może przyciągać utalentowanych pracowników.

Przy wprowadzaniu programów prozdrowotnych w miejscu pracy warto zwrócić uwagę na kilka aspektów, które zapewnią sukces proponowanej oferty. Pracownicy muszą widzieć korzyści z udziału w programie oraz zaangażowanie przełożonych. Muszą być traktowani po partnersku i uznać proponowany program za odpowiadający ich potrzebom – z tego względu pracodawca powinien zadbać o sprawną komunikację dotyczącą programu.

mgr Sylwia Sumińska

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Kontakt: [sysum@ciop.pl](mailto:sysum@ciop.pl)

*Opracowano i wydano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej (zadanie nr 4.ZS.02 pt. „Interwencje oparte na aktywności fizycznej i relaksacji przyczyniające się do poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego oraz wydłużenia aktywności zawodowej”). Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.*

<sup>29</sup> E. Korzeniowska. Główne determinanty jakości zakładowych programów promocji zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej, [w:] K. Puchalski, E. Korzeniowska. Promocja zdrowia w zakładzie pracy: wsparcie dla zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej pracowników, Instytut Medycyny Pracy im. prof. dr. Jerzego Nofera. 2017.

<sup>21</sup> K. Puchalski, E. Korzeniowska. Przeszkody w rozwoju promocji zdrowia w zakładach pracy w Polsce – perspektywa reprezentantów firm. *Medycyna Pracy*. 2020, 71.

<sup>22</sup> F. Geaney i in. The effectiveness of workplace dietary modification interventions: a systematic review. *Preventive Medicine*. 2013, 57(5): 438-447.

<sup>23</sup> K.I. Proper, S.H. van Oostrom. The effectiveness of workplace health promotion interventions on physical and mental health outcomes – a systematic review of reviews. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. 2019, 45(6): 546-559.

<sup>24</sup> R. Michishita i in. The practice of active rest by workplace units improves personal relationships, mental health, and physical activity among workers. *Journal of Occupational Health*. 2017, 59(2): 122-130.

<sup>25</sup> J. Montero-Marín i in. Effectiveness of a stretching program on anxiety levels of workers in a logistic platform: a randomized controlled study. *Atencion Primaria*. 2013, 45(7): 376-383.

<sup>26</sup> P. Lawand i in. Effect of a muscle stretching program using the global postural reeducation method for patients with chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Joint Bone Spine*. 2015, 82(4): 272-277.

<sup>27</sup> Z. Song, K. Baicker. Effect of a Workplace Wellness Program on Employee Health and Economic Outcomes: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2019, 321(15): 1491-1501.

<sup>28</sup> L.L. Berry i in. What's the hard return on employee wellness programs? *Harvard Business Review*. 2010, 88(12): 104-12.