

# Program interwencji opartej na aktywności fizycznej i relaksacji realizowany w miejscu pracy

Sylwia Sumińska

Joanna Mazur-Różycka

Patrycja Łach

Centralny Instytut Ochrony Pracy-Państwowy Instytut Badawczy

---

20-22 marca 2025 r.

XVII INTERDYSCYPLINARNA KONFERENCJA  
NAUKOWA TYGIEL 2025



# Programy prozdrowotne w miejscu pracy

## ◆ Korzyści z ich wprowadzania

Ćwiczenia fizyczne w miejscu pracy przyczyniają się do poprawy samopoczucia pracowników, zwiększenia ich wydajności i satysfakcji zawodowej, a także do lepszego wizerunku firmy.

## ◆ Programy w Polsce

Z badań przeprowadzonych w Polsce wynika, że jedynie połowa przedsiębiorstw podejmuje działania na rzecz zdrowia pracowników, przy czym główną motywacją najczęściej jest poprawa wizerunku firmy.

# Założenia interwencji

## ✓ Interwencja o charakterze uniwersalnym

- Przeciwdziałanie efektom złej pozycji podczas siedzenia.
- Obniżenia napięcia odczuwanego w ciele na skutek stresu.
- Nauka świadomej pracy z ciałem.
- Ćwiczenia o niskiej intensywności dla osób w każdym wieku.
- Możliwość ćwiczenia w godzinach pracy.

## ✓ Relaksacja i redukcja napięcia w ciele

- Program kierowany do osób doświadczających wysokiego poziomu stresu.
- Stres powoduje nadmierne napięcie w ciele - przeciążenie statyczne mięśni, ścięgien, więzadeł i stawów.
- Stres jest powiązany z przewlekłym bólem kręgosłupa.

## ✓ Redukcja dolegliwości bólowych

- Dla osób narażonych na obciążenie statyczne wynikające z długotrwałego siedzenia.
- Profilaktyka dolegliwości mięśniowo-szkieletowych w oparciu o wyniki najnowszych badań.
- Opracowany we współpracy z fizjoterapeutami.



„Wybierz pracę, którą  
kochasz, a nie  
przepracujesz ani jednego  
dnia w swoim życiu”  
Konfucjusz



# Program ćwiczeń

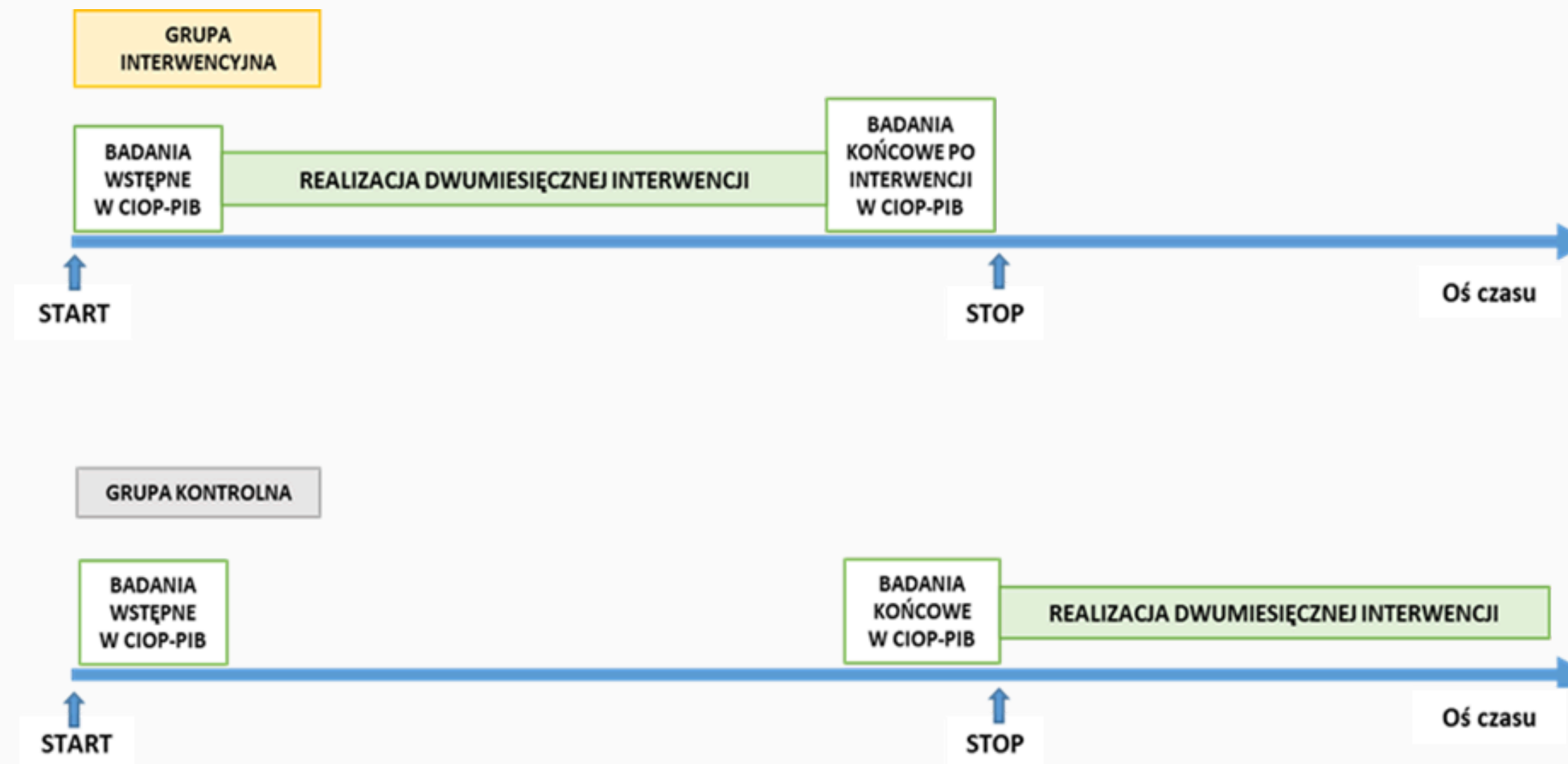
- Rozgrzewka wszystkich segmentów ciała
- Mobilizacja odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa
- Mobilizacja obręczy barkowej
- Rozciąganie różnych partii mięśni
- Rotacje tułowia
- Oddech torem dolnożebrowym
- Relaksacja
- Świadome obserwowanie doznań z ciała



# Schemat badania

## Ocena efektywności interwencji

- Odniesienie wyników do grupy kontrolnej
- Badania przed udziałem i bezpośrednio po zakończeniu
- Badania ankietowe oraz fizjologiczne
- Regularny udział przez dwa miesiące



# Realizacja



- ✓ Od stycznia do listopada 2024 r.

Zaangażowanie kilkunastu firm z sektora publicznego i prywatnego.  
Łączny udział 188 pracowników.  
Grupy ok. 10 osobowe.  
Selekcja uczestników.

- ✓ Treningi w godzinach pracy pracowników.

Treningi w firmach przez 2 miesiące.  
Raz w tygodniu przez 40 min.  
Prowadzone przez fizjoterapeutę.  
Akcesoria do ćwiczeń i materiały instruktażowe dla uczestników.

- ✓ Regularne ćwiczenia w domu.

Monitorowanie postępów w ćwiczeniach.  
Ćwiczenia samodzielnie 1-3 razy w tygodniu.

# Poprawa samopoczucia



## ✓ Spadek poziomu stresu

Poprawa samopoczucia i ogólnego funkcjonowania psychicznego.  
Obniżenie objawów lękowych i depresyjnych.

## ✓ Redukcja dolegliwości bólowych kręgosłupa

Spadek częstości występowania, jak i natężenie dolegliwości bólowych karku i szyi oraz górnego i dolnego odcinka kręgosłupa.

## ✓ Wysokie zadowolenie z udziału

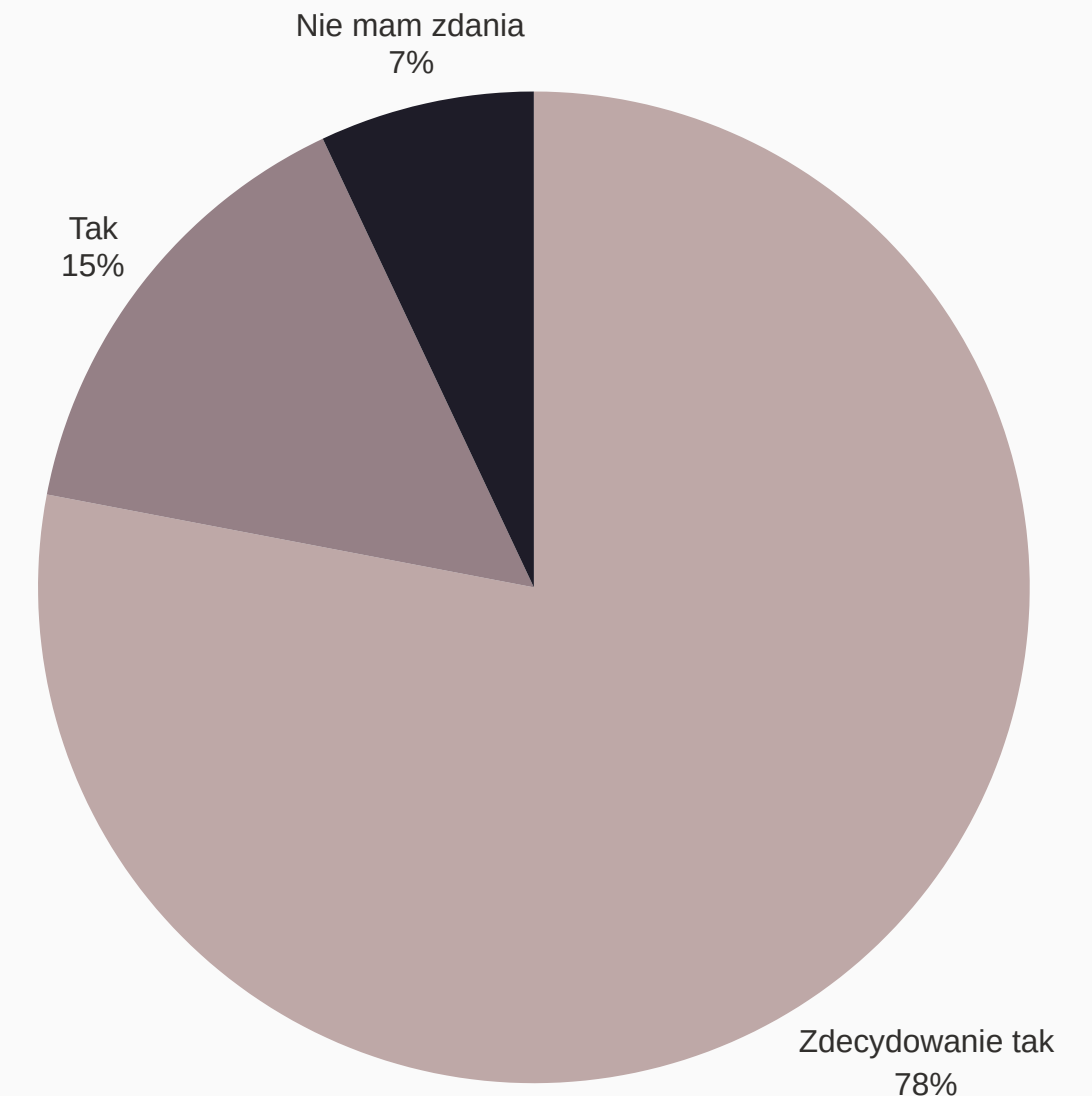
Pozytywny odbiór działań firmy.

# Stosunek uczestników do interwencji

## Troska o własne zdrowie jako główna motywacja do udziału

- Dla wszystkich uczestników udział w interwencji był pomocny.
- Część uczestników uznała, że interwencja poprawiła wizerunek firmy.
- Część obserwowała u siebie wzrost świadomości na temat aktywności fizycznej i motywacji do bycia aktywnym.
- 93% odpowiedziało, że tego typu działania powinny być częściej prowadzone w ich firmie, zaś 92% chętnie zaangażuje się w podobne działania w przyszłości.
- Udział wpłynął na poprawę samopoczucia uczestników, a także na poprawę relacji w zespole.
- Zdaniem 93% osób program spełniał ich oczekiwania.

Czy tego typu działania powinny być częściej prowadzone w firmie?



# Działania prozdrowotne w miejscu pracy ważnym elementem dbania o pracowników

---

Wspólne treningi mobilizowały do podejmowania aktywności

Dla uczestników najtrudniejsze było mobilizowanie się do samodzielnych ćwiczeń w domu.

Zapotrzebowanie na działania prozdrowotne

Programy w zakresie zdrowia psychicznego, redukcji stresu i relaksacji.

Programy dotyczące promocji aktywności fizycznej.

Programy profilaktyczne dotyczące zdrowia ogólnego z uwzględnieniem budowania nowych nawyków żywieniowych.

Programy dedykowane prawidłowej postawie ciała, pracy przy komputerze.





# Film instruktażowy

---

Prezentujący prawidłowe wykonanie ćwiczeń oraz poradnik tematyczny

# Dziękuję za uwagę

Kontakt:

Sylwia Sumińska, e-mail: [sysum@ciop.pl](mailto:sysum@ciop.pl)

Centralny Instytut Ochrony Pracy-

Państwowy Instytut Badawczy

---

Opracowano 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, Pracy i Polityki Społecznej (do 12 grudnia 2023 r. – pod nazwą: Ministerstwo 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”.

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy