

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE

Materiały informacyjne



Fot. Canva.com

Opracowano w ramach 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

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

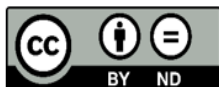
Autorka: mgr Sylwia Sumińska-Goldyn

Projekt okładki: Sylwia Sumińska-Goldyn

Opracowanie redakcyjne: Kamil Jach

Opracowanie graficzne: Sylwia Sumińska-Goldyn, Kamil Jach

CIOP  **PIB** **75** LAT



© Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2025

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Czerniakowska 16,

00-701 Warszawa

tel. (22) 623 36 98,

www.ciop.pl

CO NAM DAJE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA?

Redukcja stresu

Aktywność fizyczna jest jednym ze sposobów redukcji stresu, obok takich metod, jak: uważność, techniki oddechowe, zmiana sposobu myślenia, wsparcie społeczne i aktywizacja behawioralna.

Redukcja ból

Wyniki licznych badań pokazują, że podejmowanie aktywności fizycznej wpływa korzystnie na zmniejszenie dolegliwości bólowych układu mięśniowo-szkieletowego.

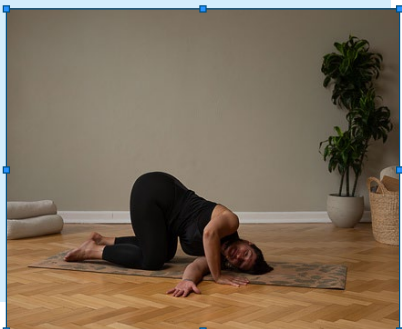
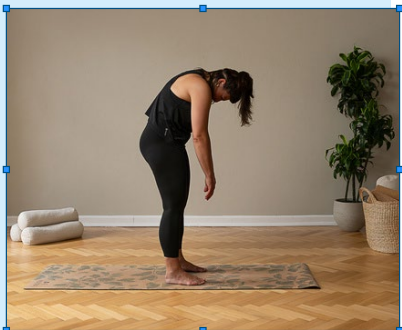
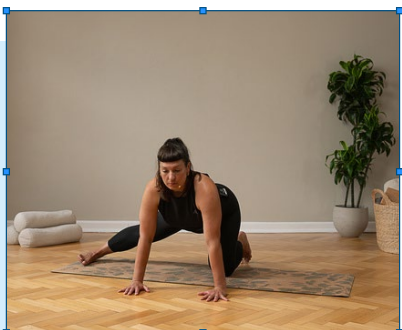
Poprawa sprawności ciała

Aktywność fizyczna skutecznie wpływa na poprawę postawy ciała oraz przeciwdziała skutkom długotrwałego siedzenia. Ponadto ma przełożenie na poprawę wydolności organizmu, mobilności ciała oraz zakresy ruchu.

Fot. Canva.com



PROGRAM ĆWICZEŃ OPRACOWANY W CIOP-PIB



W CIOP-PIB opracowano program ćwiczeń, którego skuteczność została sprawdzona w kilkunastu firmach w ramach realizacji treningów w miejscu pracy.

Program zawiera ćwiczenia rozciągające, które angażują całe ciało do pracy. Poza tym zawiera elementy pracy z oddechem, uważnością, dzięki czemu przynosi efekty odprężające.

U osób regularnie uczestniczących w ćwiczeniach zauważyliśmy spadek stresu, poprawę nastroju i redukcję lęku oraz wzrost świadomości ciała. Uczestnicy treningów stali się bardziej uważni i świadomi potrzeb swojego ciała. Miało to również przełożenie na redukcję dolegliwości mięśniowo-szkieletowych.

Zeskanuj kod by dołączyć do wspólnych ćwiczeń!

