

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ

Регулярна фізична активність – одна з найважливіших речей, які людина може зробити для свого здоров'я. Фізична активність може покращити здоров'я мозку, допомогти підтримувати здорову вагу, зменшити ризик серцево-судинних захворювань, зміцнити кістки та м'язи та покращити вашу здатність виконувати повсякденну діяльність. У той час як розумова праця передбачає головним чином когнітивні завдання, нехтування фізичною активністю може мати шкідливий вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я.

У багатьох популяційних дослідженнях надмірна вага та ожиріння постійно асоціюються з нижчими рівнями фізичної активності (ФА) і більшою сидячою або малорухливою поведінкою (МП). На сьогоднішній день в жодному огляді не було оцінено фактори, пов'язані з такою поведінкою в певній популяції, у якій розвинулося ожиріння/надмірна вага.

Сидяча робота, звичайна для розумової праці, сприяє ряду проблем зі здоров'ям, включаючи ожиріння, серцево-судинні проблеми та захворювання опорно-рухового апарату. Регулярна фізична активність може протидіяти цим ризикам, покращуючи здоров'я серцево-судинної системи, сприяючи контролю ваги та зменшуючи ймовірність хронічних захворювань. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на кровообіг. Кров переносить не тільки кисень, а й поживні речовини та гормони. А клітини тканин виділяють продукти розпаду та токсини в кров.

Таким чином, організм підтримує нормальну роботу. При порушенні кровообігу тканини не отримують ресурсів для життєдіяльності. Виникає киснева недостатність, порушуються обмінні процеси. Людям важливо рухатися, щоб вивести токсини і навіть просто зміна позицій на робочому місці може допомогти покращити кровообіг, а це також має ергономічні переваги.

Заняття фізичною активністю також мають значні переваги для психічного здоров'я. Вправи стимулюють вивільнення ендорфінів, нейромедіаторів, які сприяють відчуттю щастя та зняттю стресу. Для працівників розумової праці, які мають справу зі складними завданнями та високим рівнем стресу, включення фізичної активності в розпорядок дня може слугувати природним покращенням настрою та стратегією боротьби зі стресом.

Ми вважаємо, що роботодавці можуть відігравати ключову роль у сприянні фізичній активності працівників розумової праці, створюючи на робочому місці культуру, яка заохочує рух.

Підсумовуючи, фізична активність працівників розумової праці є невід'ємною частиною підтримки здорового балансу між потребами їх когнітивної роботи та їх загальним благополуччям. Регулярні фізичні вправи сприяють не тільки фізичному здоров'ю, але й значно підвищують психічну стійкість, концентрацію та продуктивність, створюючи, зрештою, більш стійке та повноцінне робоче середовище.

Список літератури

1. Benefits of Physical Activity. Centers for Disease Control and Prevention. URL: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm#:~:text=Regular%20physical%20activity%20is%20one,ability%20to%20do%20everyday%20activities> (date of access: 06.12.2023).

*Науковий керівник: Микола ВЕЛИЧЕНКО,
старший викладач*