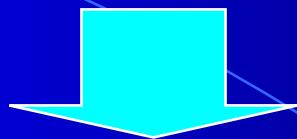


**Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΕ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ,
Η ΝΕΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ
ΑΘΛΗΣΗΣ**

**ΤΡΙΓΩΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Ph.D
ΔΙΔΑΣΚΩΝ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ**

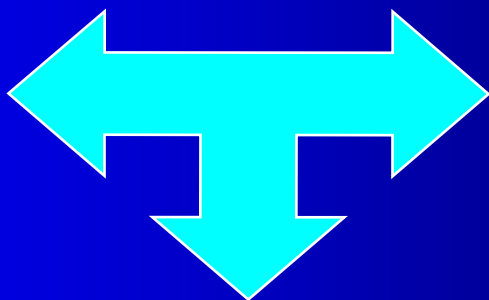
Η καθιστική ζωή, οι σημερινές συνθήκες εργασίας, η υποκινητικότητα, το άγχος και η αποχή από τις αθλητικές δραστηριότητες, έχουν σχέση με την εμφάνιση προβλημάτων υγείας όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, παχυσαρκία, διαβήτης, οστεοπόρωση, καρκίνος (Shephard, 1992).

1980, Η.Π.Α.



εμφανίζονται τα πρώτα οργανωμένα
αθλητικά προγράμματα στις επιχειρήσεις

βελτίωση
φυσικής
κατάστασης
των
εργαζομένων



διευθέτηση
του άγχους

υιοθέτηση
υγιεινών τρόπων
διαβίωσης

αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων και
την αύξηση των κερδών των επιχειρήσεων

Στόχοι προγραμμάτων πρόληψης μέσω της άσκησης

Πρωτεύοντες

στόχοι

(άμεσο

οικονομικό όφελος)

- Μείωση ασθενειών
- Μείωση απουσιών
- Μείωση ατυχημάτων
- Μείωση ασφαλίσεων

Δευτερεύοντες

στόχοι

(έμμεσο

οικονομικό όφελος)

- Βελτίωση ηθικού εργαζομένων
- Βελτίωση της εικόνας της επιχείρησης
- Ικανοποίηση από την εργασία

Στόχοι προγραμμάτων πρόληψης μέσω της άσκησης

Πρωτεύοντες στόχοι

(άμεσο
οικονομικό όφελος)

- Αύξηση παραγωγικότητας, ενέργειας & δημιουργικότητας
- Μείωση κόστους εκπ/σης νέου προσωπικού
- Αύξηση ανταγωνισμού
- Αύξηση κερδών

Δευτερεύοντες στόχοι

(έμμεσο
οικονομικό όφελος)

- Απόκτηση υγιεινών συνηθειών δια βίου
- Αντιμετώπιση καταστάσεων άγχους στη εργασία και στη ζωή γενικότερα
- Ευκολία ανεύρεσης νέων ικανών υπαλλήλων

Μορφές εφαρμογής προγραμμάτων εργασιακού αθλητισμού

1. Η εργοδοσία επιβάλλει την συμμετοχή των εργαζομένων σε συγκεκριμένες δραστηριότητες και σε συγκεκριμένες ώρες, (Ιαπωνία).
2. Οι ίδιοι οι εργαζόμενοι επιλέγουν αν και πότε θα συμμετάσχουν, σε ποιες δραστηριότητες, σε κάποιο διάλειμμα από την εργασία τους, είτε μετά το πέρας του ωραρίου εργασίας τους, (Αμερική, Καναδάς, Δυτική Ευρώπη).

Εναλλακτικές μορφές εφαρμογής προγραμμάτων εργασιακού αθλητισμού

- Η εταιρία συμβάλλεται με γυμναστήριο, συνήθως κοντά στον χώρο εργασίας και η σύμβαση γίνεται συναρτήσει των ωρών συμμετοχής των εργαζομένων.
- Εταιρίες αναψυχής αναλαμβάνουν την παροχή προγραμμάτων άθλησης, κυρίως με την μορφή των extreme sports.

Εναλλακτικές μορφές εφαρμογής προγραμμάτων εργασιακού αθλητισμού

- Η εταιρία διαθέτει δικό της χώρο με εξοπλισμό και μηχανήματα γυμναστικής αλλά απουσιάζει..... ο καθηγητής φυσικής αγωγής για οικονομία!!!
- Η εταιρία διαθέτει δικό της χώρο, εξοπλισμό και μηχανήματα, αλλά και ειδικευμένο προσωπικό για την εφαρμογή αλλά και για την αξιολόγηση του προγράμματος άσκησης στην υγεία των εργαζομένων αλλά και στα κέρδη των επιχειρήσεων

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρέμβασης

- «Η επίδραση της άσκησης στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων»
- «Η σπουδαιότητα υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών»
- «Η άσκηση ως μέσο ελέγχου και αντιμετώπισης του άγχους, του στρες και της έντασης»
- «Προβλήματα μέσης: Πρόληψη και τρόποι αντιμετώπισης παθήσεων της σπονδυλικής στήλης και του αυχένα»

Τα οφέλη για τους εργαζομένους από την συμμετοχή τους σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού

Καρδιαγγειακό σύστημα:

- μείωση της υπέρτασης
- βελτίωση των λειτουργιών της καρδιάς
- προστασία κατά της αρτηριοσκλήρωσης
- πρόληψη εμφράγματος

Μεταβολισμός:

- ελάττωση του βάρους και σταθεροποίησή του
- σταθεροποίηση του ζαχάρου στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα

Κινητικό σύστημα:

- μεγαλύτερη ευλυγισία
- ενδομυϊκή συναρμογή

Τα οφέλη για τους εργαζομένους από την συμμετοχή τους σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού

Ψυχο-κοινωνικές Πλευρές:

- αύξηση της ανεκτικότητας και έλεγχος του stress
- θετική γενική κατάσταση (γαλήνη – ευεξία)
- αύξηση της αυτοπεποίθησης

... Το πιο σημαντικό όμως κέρδος είναι η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών, οδηγεί στην **δια βίου** άσκηση με τα θεαματικά ευεργετικά αποτελέσματα!

Η εφαρμογή προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού μπορεί...

Να ορίσει και στη συνέχεια να δώσει
κατευθυντήριες γραμμές στους
δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς και
επιχειρήσεις για την εφαρμογή και
λειτουργία προγραμμάτων άσκησης
και υγείας στον εργασιακό χώρο.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Παροχή κινήτρων από το κράτος στις επιχειρήσεις του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα για εφαρμογή προγραμμάτων υγείας και άσκησης
- Νέες κατευθύνσεις και εξειδικευμένες ειδικότητες καθηγητών Φ.Α.
- Αξιοποίηση δεικτών με ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά για την αξιολόγηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων σε σχέση με την φυσική τους κατάσταση.

Ευχαριστώ!