POVZETEK 11. IZOBRAŽEVANJA
Telesna vadba na delovnem mestu

1. Redna in zadostna telesna dejavnost pomeni **zmerno intenzivno telesno dejavnost** vsaj 150 minut na teden (npr. 5-krat 30 min ali 3-krat 50 min ipd.), **visoko intenzivno telesno dejavnost** vsaj 75 minut na teden (npr. 3-krat 25 min) ali mešanico zmerne in visoko intenzivne telesne dejavnosti.
2. Z redno telesno dejavnostjo je mogoče vplivati na merljive komponente kakovosti življenja, kot so telesne funkcije, čustveno stanje, vitalnost (življenjska moč, odpornost proti stresu) ter duševno in splošno zdravje.
3. Človek naj bi v **vseh življenjskih obdobjih sledil načelom zdravega življenjskega sloga.**
4. **Kratenje spanca slabi naše športne dosežke ter dodatno podaljša čas regeneracije našega telesa.**
5. Ob pričetku telesne dejavnosti oziroma ukvarjanja s telesno vadbo so v ospredju **zdravstveni motivi**, ki so usmerjeni **preventivno ali kurativno** na izboljšanje zdravja. Šele ko so ti motivi zadovoljeni, se začnejo pojavljati **drugi motivi** za telesno dejavnost (npr. druženje, zabava, uživanje, tekmovalnost ipd.). **Med zdravju koristne oblike prištevamo športno rekreacijo, delovno-rekreativne aktivnosti ter transportne oblike gibanja.**
6. Delovno mesto je pomembno okolje za dejavnosti na področju promocije zdravja saj so vzpostavljene različne strukture glede zahtev v zvezi z medicino dela ter zdravjem in varnostjo pri delu, ki jih je moč uporabiti za izvajanje dejavnosti promocije zdravja; delovno mesto je potencialno zelo močno okolje za informiranje in pomoč pri izboljševanju zdravja velikega števila ljudi.
7. Telesna dejavnost na delovnem mestu vpliva tudi na organizacijsko klimo in kulturo, saj se izboljšata formalna in neformalna komunikacija med zaposlenimi, vzpostavijo se skupne norme obnašanja, izboljša se podpora v skupini ter vzdušje na delovnem mestu. Delodajalci izvajajo programe telesne vadbe v upanju, da bodo **delavci zdravi ter z namenom zmanjšanja stroškov zdravstvenega varstva**.
8. Programi promocije zdrave prehrane in telesne vadbe, ki jih vpeljujejo delodajalci, imajo veliko možnosti za uspeh, saj **spodbujajo trajne spremembe vedenja**.
9. Raziskave kažejo, da so najbolj učinkoviti kakovostni ukrepi, ki se osredotočajo na **spremembe v delovnem okolju** (prostori za vadbo), **informacijske kampanje** (spodbujanje

uporabe stopnic, plakati) ter **sodelovanje z zaposlenimi** pri načrtovanju in izvajanju posameznih ukrepov.

10. Zaposleni, ki so telesno aktivni imajo **manj bolniške odsotnosti in so bolj produktivni pri delu**.
11. Rezultati raziskav kažejo, da se **produktivnost tudi ob skrajšanem delovniku zaradi vmesne telovadbe ne zmanjša**.
12. Za opravljanje vseh delovnih nalog je potrebna neka **minimalna mišična zmogljivost** in smiselno bi jo bilo za potrebe delovnih procesov krepiti tudi med delovnim časom.