

SEDETI, DELATI IN TELOVADITI JE TO MOŽNO?

Katja KOREN
katja.koren@zrs-kp.si

Applied Ergonomics 54 (2016) 83–89



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Applied Ergonomics

journal homepage: www.elsevier.com/locate/apergo

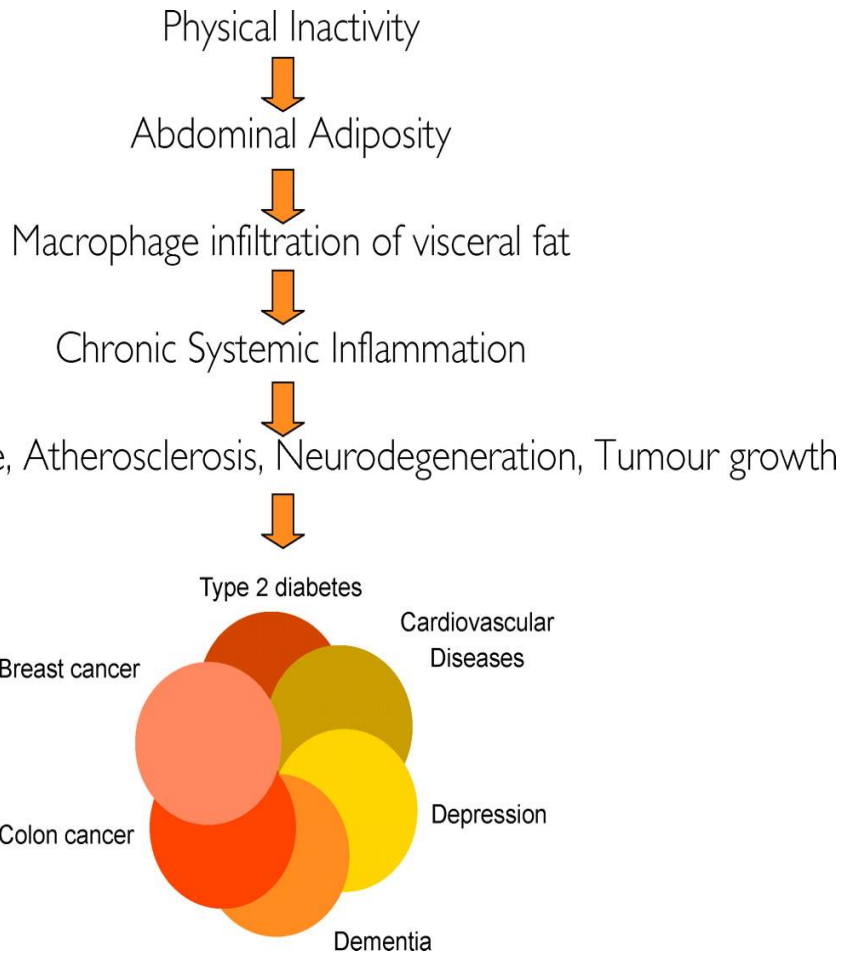


Active workstation allows office workers to work efficiently while sitting and exercising moderately

Katja Koren*, Rado Pišot, Boštjan Šimunič



Gibalna neaktivnost postaja 1. dejavnik umrljivosti



GET MOVING

OR DIE (SOONER)

Physical inactivity has been named the biggest public health crisis of the 21st century. And many doctors are now diagnosing it as a disease. Inactivity is the most easily prevented and curable disease you can get, so why is it also one of the deadliest?

INACTIVITY IS KILLING US

Ne moremo nadomestiti >10 ur sedenja z 60 minutami gibanja!

***Chairs:** we sit in them, work in them, shop in them, eat in them and date in them. We sit for most of their waking hours, 13 hours every day on average (N=800.000). Yes, chairs are lethal. (www.scientificamerican.com)*

POMEMBNO:

- *Sedeči poklici imajo 2x večji rizik za razvoj metabolnih in srčnožilnih bolezni;*
- *Večina ukrepov cilja na povečanje gibalne aktivnosti, a izjemno malo se jih osredotoča na zmanjševanje gibalne neaktivnosti;*
- ***Zato je prihodnost v pametnih ukrepih – to so tisti, ki gibalno neaktivnost spreminjajo v gibalno aktivnost.***

Katja Koren in njen prispevek znanosti

Katja KOREN je pod mojim mentorstvom zaključila usposabljanje mlade raziskovalke na ZRS Koper (2011-15):

- Preučevala je upad mišične mase in funkcije mlajših in starejših, po simulaciji 14-dnevnih vesoljskih poletih (gibalni neaktivnosti):
 - Projekt EU – *Physical activity and nutrition for great ageing (PANGEA)*;
 - Aplikativni projekt ARRS – *Definicija neinvazivne metode vrednotenja mišične atrofije: od validacije do aplikacije (L5-5550)*;
- V sklopu svojega usposabljanja je razvijala tudi aktivno delovno mesto pisarniškim delavkam:
 - Raziskovalni program ARRS – *Kineziologija za kakovost življenja projekt (P5-0381)*;
 - **Razvojni projekt ZZS – Z aktivnim sedenjem do boljšega zdravja in delovne učinkovitosti.**

Primerjala je fiziološke in biomehanske odzive sedenja na „aktivnih“ stoli (Rotalis, Spinalis[®], ergonomski stol) in predlagala svoj prototip aktivnega stola.

Glavne ugotovitve - prototip

- Brez prekinjanja dela je dosegla 60 minut srednje intenzivne gibalne aktivnosti;
- Med gibanjem so pisarniške delavke ohranile delovno učinkovitost (hitrost tipkanja, število napak, hitrost reševanja problemov, koncentracija);
- Vseh 15 preiskovank je potrdilo rabo prototipa pred popoldansko vadbo.



Implikacije in aplikacije raziskave

- Aktivno delovno mesto;
- „Active meeting rooms“, „Walking meetings“;
- Varčevanje z energijo;
- Proizvodnja energije;
- Boljše trajno zdravje in učinkovitost na delu;
- Več časa za ostale užitke, opravke...





Hvala lepa...
Javni agenciji za raziskovalno dejavnosti RS - ARRS
Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije
Vsem proizvajalcem vključenih stolov
Vsem preiskovancem
Evropski komisiji
Hvala lepa za pozornost