

A munkahelyi egészségfejlesztés és sport vizsgálata a felnőttkori tanulás és ismeretszerzés szemszögéből

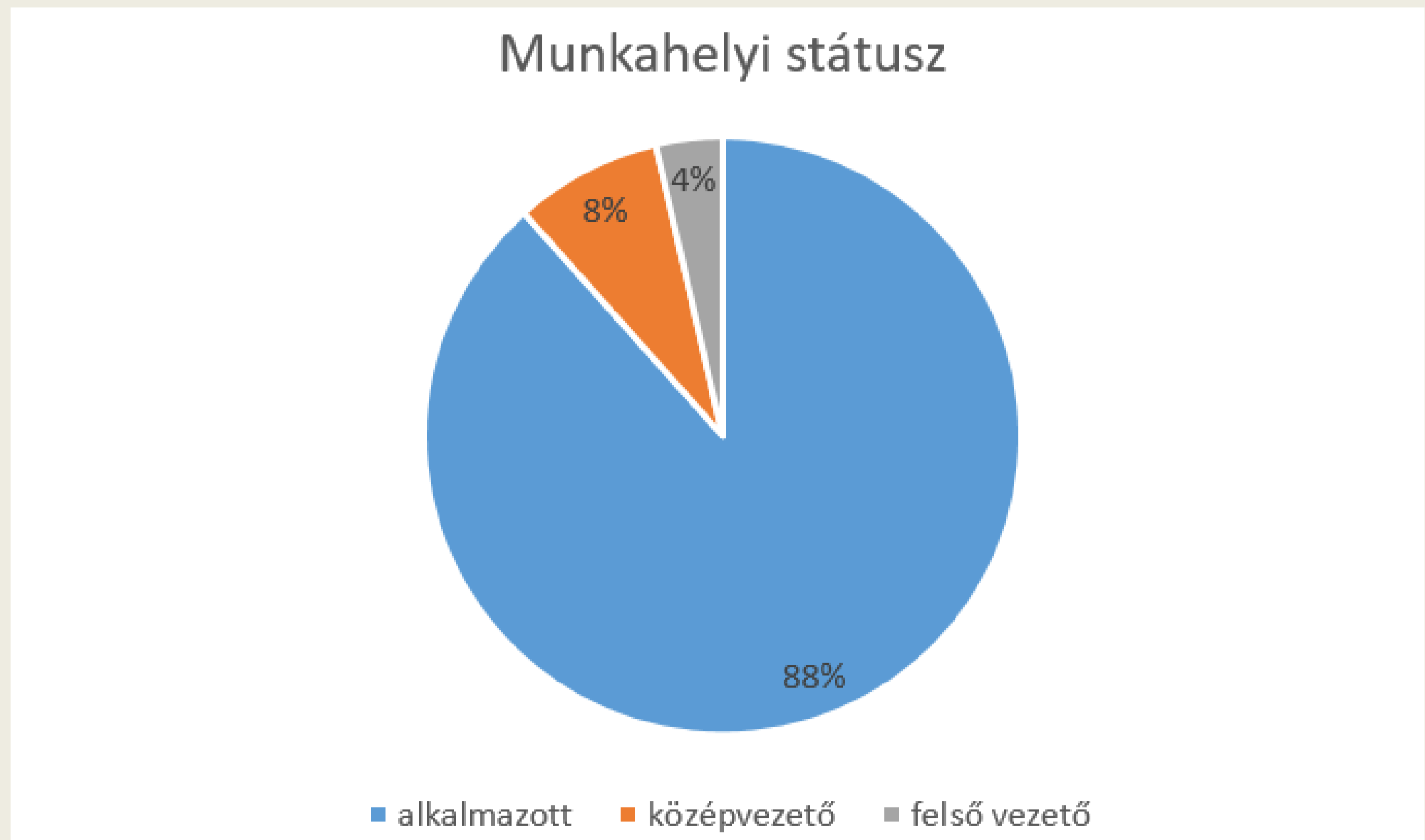
Herpainé Lakó Judit

*Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet
Egészségműhely Sportegyesület*

A felnőtt életszakasz jelentős részét, közel egyharmadát a munkahelyen töltik az emberek, egyre gyakrabban ülőmunkát végezve. Empirikus kutatások igazolták, hogy a rendszeres sporttevékenység pozitív hatással van a kondicionális és koordinációs képességekre és az ízületi mozgékonyagra, és emellett számos egyéb jótékony hatással is bír, melyek a munkavállaló termelékenységének minőségében és mennyiségében is megjelennek (Balatoni és mtsai, 2020; Szolnoki–Berényi, 2020). A munkahelyi inaktivitás mellett a szabadidőben is a passzív tevékenységet választja a lakosság jelentős része, ennek negatív következményeként egyre nagyobb számban találkozunk az életmódfüggő betegségekből szenvedőkkel (Vitrai–Varsányi, 2015; Simon, 2003; Simon, 2009; Harsányi, 2011; Ács és mtsai, 2011).



Miért érdemes a munkaadónak befektetnie az egészségfejlesztésbe és az ahhoz kötődő ismeretátadásba? Mert többek közt a táppénzre fordított kiadásait csökkentheti, kevesebb lesz a munkaidő kiesés, a betegség és a munkahelyi baleset. Mit nyerhet a munkavállaló? Az egészségesebb munkavállalók magasabb szintű fizikai és szellemi teljesítményre képesek, elégedettebbek, motiváltabbak. A nemzetgazdasági hatás eredményeként pedig emelkedik az aktív keresők munkatevékenységgel, termelőmunkával eltöltött ideje, csökken a táppénzes napok száma és kiadások összege, valamint csökkentek a gyógyításra fordított állami és egyéni kiadások.



Az egyén felelőssége és a munkáltató érdeke egyaránt, hogy minél több ismerettel, információval és lehetőséggel ismerkedjen meg a munkavállaló az egészséges életmód és a sport területén. Az ismeret- és motivációhiánnyal rendelkezők köre a munkahelyi egészségfejlesztés kiemelt célcsoportja.

Jelen kutatás célja feltárni azt, hogy milyen tényezők gátolják a felnőtteket abban, hogy ismereteket szerezzenek az egészséges életmód és a rendszeres sportolás kapcsán. További célunk vizsgálni azt, hogy ezeknek az eredményeknek a birtokában hogyan lehet hatékonyabbá tenni a munkahelyi egészségfejlesztést és szemléletformálást.



A mintát (N=448) olyan munkavállalók adták, akik nem sportoltak és munkahelyükön nincs semmilyen egészségfejlesztési kezdeményezés.

Kérdőíves kikerdezésünk eredményei alapján elmondható, hogy a válaszadók 67%-a szívesen venne részt olyan foglalkozásokon, nonformális képzéseken, tanfolyamokon, amelyek az egészséges életmód elméleti és gyakorlati ismereteivel foglalkoznak. A megkérdezettek 53%-a szeretne elkezdni sportolni, de úgy érzik, hogy nincs megfelelő ismeretük (71%), közösség, társaság (50%), lehetőség (46%) illetve kínálat (45%) amely mentén belevágnának a rendszeres testedzésbe.

