Προγράμματα άσκησης και ευεξίας στον χώρο εργασίας

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	.	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	Η΄
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Προγράμματα άσκησης και ευεξίας στον χώρο εργασίας		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Καρατράντου Κωνσταντίνα		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047048/kokaratr@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Γεροδήμος Β., Κρομμύδας Χ.		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
να αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των εργαζομένων (κατάσταση υγείας, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, επίπεδο φυσικής κατάστασης, μυοσκελετικοί πόνοι και τραυματισμοί, διατροφικές συνήθειες και ανθυγιεινές συμπεριφορές κ.α.), και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων ευεξίας σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,	3.3
να σχεδιάζει και να εφαρμόζει στην πράξη προγράμματα αλλαγής συμπεριφοράς και προγράμματα άσκησης στον χώρο εργασίας, προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των εργαζόμενων (π.χ. πιθανοί μυοσκελετικοί πόνοι - ενοχλήσεις κ.α.), χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας κ.α.) και προπονητικά μέσα (απλό εξοπλισμό χωρίς ιδιαίτερο κόστος),	2.1
να αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων και να προσαρμόζονται σε διάφορες καταστάσεις όπως: διαφορετικοί χώροι εργασίας, διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, αριθμός εργαζομένων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις, διαφορετικούς στόχους.	2.4
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) · Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων · Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης · Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη · Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Η επίδραση των προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας στην προαγωγή της υγείας και στη βελτίωση της παραγωγικότητας.
2. Στάδια για τον αποτελεσματικό σχεδιασμό και την εφαρμογή ενός προγράμματος ευεξίας στον χώρο εργασίας.
3. Υποδοχή εργαζομένων σε ένα πρόγραμμα ευεξίας - Εκτίμηση επιπέδου υγείας.
4. Αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας, λειτουργικής ικανότητας και φυσικής κατάστασης.
5. Εργασιακός χώρος, υγεία και ασφάλεια.
6. Ζητήματα υγιεινής στον χώρο εργασίας.
7. Σχεδιασμός προγραμμάτων αλλαγής συμπεριφορών υγείας.
8. Εργασιακό περιβάλλον και εργονομία.
9. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης - Βασικές αρχές.
10. Εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης στον χώρο εργασίας.

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων για την ανάπτυξη της κινητικότητας.

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων.

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων για την ανάπτυξη της δύναμης.

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων για την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας.

Προγραμματισμός προπόνησης ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης.

11. Άσκηση, ψυχική υγεία και ανθυγιεινές συμπεριφορές στον χώρο εργασίας.
12. Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών προγραμμάτων συμβουλευτικής.
13. Σχεδιασμός και εφαρμογή ομαδικών προγραμμάτων συμβουλευτικής.

4. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στο γυμναστήριο και στην τάξη.	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Διαλέξεις	20
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	40
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	40
	Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Ατομικές εργασίες εξάσκησης και εργασίες περιπτωσιολογικής μελέτης (100%).	

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Προτεινόμενη ξενόγλωσση βιβλιογραφία

· Baicker, K., Cutler, D., & Song, Z. (2010). Workplace wellness programs can generate savings. Health Affairs, 29, 304-311.

· Baker, K. M., Goetzel, R. Z., Pei, X., Weiss, A. J., Bowen, J., Tabrizi, M. J., … Thompson, E. (2008). Using a returnon-investment estimation model to evaluate outcomes from an obesity management worksite health promotion program. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 50, 981-990.

· Centers for Disease Control and Prevention. (2012). Steps to Wellness: A Guide to Implementing the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans in the Workplace. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.

· Chenoweth, D. H. (2007). Worksite Health Promotion (2 nd ed.). Προγράμματα Υγείας και Άθλησης στον Εργασιακό Χώρο. Επιμέλεια Τριγώνης Γ. (2008). Αθήνα: Τελέθριον.

· C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.

· Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc, 43*(7), 1334-1359.

· Karatrantou K., Gerodimos V., Manouras N., Vasilopoulou T., Melissopoulou A., Mesiakaris AF. & Theodorakis Y. (2020). Health-promoting effects of a concurrent workplace training program in sedentary workers (HealPWorkers): a randomized controlled study. *American Journal of Health Promotion, 34,* 376-386.

Προτεινόμενη ελληνική βιβλιογραφία

· Καρατράντου Κ. (2020). Άσκηση στον Χώρο Εργασίας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 18* (1), 14 - 24.

· Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων* (σελίδες. 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf

· Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), *Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων* (σελίδες. 5-57). http://www.athlisigiaolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_ylopoiis

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

· American Journal of Health Promotion.

· *Journal* of *Occupational* Health.

· International *Journal* of *Occupational* and Environmental Health.

· *Occupational* & Environmental Medicine.

· Occupational Health Science.

· British Journal of Occupational Therapy.

· International Journal of Occupational Safety and Ergonomics.

· *International Journal of Sports Medicine.*

· Journal of aging and health.

· Journal of Science and Medicine in Sport.

· Journal of Sports Science and Medicine.

· Journal of Strength and Conditioning Research.

· Medicine and Science in Sports and Exercise.

Ηλεκτρονικές πηγές:

www.healpworkers.gr, www.exerciseforhealth.gr, www.who.int/en/, www.acsm.org/, www.cdc.gov