La pandemia da SARS-CoV2
ha stravolto
la nostra attività lavorativa,
costringendoci
ad una maggiore sedentarietà.

Dopo molti mesi di staticità forzata
di fronte ad uno schermo in smart working
cominciano ad emergere disagi
quali stress psico-fisico,
ansia e riduzione della qualità del sonno.

STRETCH, MOBILIZE, ACTIVATE, RISE AND TAKE A MOMENT

SMART-5

SPEZZA LA SEDENTARIETA'
TORNA A MUOVERTI CON NOI!

5 minuti di attività
ogni ora e mezzo di lavoro
per migliorare il tuo benessere

Ines Bucci, Angela Di Baldassarre,
Sabina Gallina, Nicola Mammarella

Scuola di Medicina e Scienze della Salute

SMART-5
Stretch, Mobilize, Activate, Rise and Take a moment

SMART-5 è un progetto
dedicato al miglioramento
del benessere del personale
tecnico amministrativo dell'Ateneo
attraverso l'interruzione cadenzata
della sedentarietà e dello screen-time
con esercizi a bassa intensità

Cosa Vogliamo

Le troppe ore trascorse davanti al computer, la mancanza di attività fisica e l'ansia legata alla pandemia stanno condizionando pesantemente la nostra vita.

SMART-5 è un progetto che mira ad aumentare il benessere psicofisico del Personale, promuovendo una riduzione del tempo di sedentarietà, una corretta postura al lavoro ed una gestione adeguata dello screen time.

Cosa Faremo insieme

SMART-5 prevede pause di 5 minuti ogni ora e mezza di lavoro da dedicare a semplici esercizi di mobilità e stretching sotto la guida di chinesiologi esperti, su piattaforma Teams.

Le sedute vengono anche registrate per permettere a coloro che non hanno potuto partecipare di farlo in autonomia non appena terminato l'impegno in corso.

Cosa Valuteremo

Analizzeremo gli effetti dell'interruzione del tempo di sedentarietà e dello screen time, durante le ore di lavoro, sul tono dell'umore, sul senso di benessere e sulla qualità del sonno.

Cosa ti chiederemo

Se sceglierai di aderire, all'inizio ed alla fine del progetto ti chiederemo:

- di compilare dei questionari on line sulla Qualità del Sonno, Ansia, Stress e Livelli di attività fisica;
- di sottoporti ad una visita per l'analisi della composizione corporea (valutazione della massa magra e grassa) e per effettuare un prelievo di sangue venoso;
- di indossare per una settimana un activity-tracker, un "orologio" che registrerà i livelli di attività motoria, il tempo di sedentarietà e il sonno.

Coloro che avranno partecipato ad almeno il 75% degli incontri on line, alla fine del progetto potranno richiedere il proprio report personale su composizione corporea, livelli di attività fisica, indice di rischio cardiovascolare, e risposta allo SMART-5 in termini di benessere (umore, ansia, sonno).

VUOI PARTECIPARE?

Per partecipare al progetto, è sufficiente compilare il form che troverai all'indirizzo
https://disputer.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_dcVOcSOtSaKPXNQ
Le adesioni saranno aperte da lunedì 3 a domenica 9 maggio
Per informazioni scrivete a smart-@unich.it e lasciate il vostro recapito telefonico: vi contatteremo al più presto!