**Badanie ASICS: Nieustanna praca przy biurku zagrożeniem dla zdrowia psychicznego**

**Globalne badanie ASICS, obejmujące 26 tysięcy uczestników, wykazało silny związek pomiędzy siedzącym trybem życia a dobrostanem psychicznym. W imieniu marki głos zabrał znany aktor, Brian Cox, który apeluje, aby każdego dnia zrobić sobie co najmniej 15 minut przerwy od pracy biurowej.**

Wyniki badania pokazują, że im dłużej pozostajemy nieaktywni, tym bardziej spada nasz poziom samopoczucia. Dalsze badania nad pracą biurową wykazały, że już po dwóch godzinach nieprzerwanej pracy za biurkiem poziom stresu zaczyna wzrastać, a wyniki mentalne pogarszają się. Jednak nowy eksperyment „Desk Break” dowodzi, że zaledwie 15 minut ruchu dziennie może odwrócić te negatywne skutki.

Eksperyment „Desk Break”, prowadzony przez dr Brendona Stubbsa z King's College w Londynie, wykazał, że dodanie 15 minut ruchu do dnia pracy poprawia stan psychiczny pracowników o 22,5%, obniżając poziom stresu o 14,7%, a także zwiększając produktywność o 33,2% i koncentrację o 28,6%. Uczestnicy czuli się o 33,3% bardziej zrelaksowani, a 79,2% stwierdziło, że byliby bardziej lojalni wobec pracodawcy, gdyby oferowano im regularne przerwy ruchowe.

W przygotowanym przez ASICS materiale wideo, Brian Cox wciela się w rolę najstraszniejszego szefa na świecie, podkreślając ciche zagrożenie dla zdrowia psychicznego – biurko, przy którym codziennie pracujemy. Cox zachęca pracowników biurowych do postawienia na pierwszym miejscu swojego zdrowia psychicznego i wprowadzenia krótkiej przerwy na ruch.

*Podczas wcześniejszych badań wykazaliśmy, że zaledwie 15 minut ćwiczeń w czasie wolnym może skutkować znaczącą poprawą wyników w zakresie stanu umysłu. Eksperyment „Desk Break” zaskoczył nas jednak tym, jak silny wpływ na poprawę samopoczucia i zmniejszenie stresu miały 15-minutowe przerwy na ruch. Zmieniło to nawet na lepsze postrzeganie przez ludzi ich miejsca pracy –* mówi **dr Brendon Stubbs**.

*ASICS to akronim łacińskiej sentencji „Anima Sana in Corpore Sano”, czyli „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. Nasze globalne badanie wykazało, że godziny spędzone przy biurku mają realny i przerażający wpływ na nasze umysły. Dlatego chcieliśmy przekazać potężne przesłanie od najstraszniejszego szefa na świecie, aby zainspirować ludzi do uruchomienia swojej wyobraźni oraz postawienia swoich potrzeb fizycznych i mentalnych na pierwszym miejscu –* podsumowuje **Gary Raucher, Executive Vice President w ASICS EMEA.**

ASICS zachęca swoich pracowników biurowych do regularnych przerw ruchowych w celu poprawy zdrowia psychicznego. Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, który przypada 10 października 2024 roku, marka zaprasza do dołączenia do ruchu #DeskBreak. Pod tym hasztagiem w social mediach będzie można dzielić się zdjęciami pustych biurek, wspierając w ten sposób organizacje charytatywne zajmujące się zdrowiem psychicznym na całym świecie.

**Więcej informacji:**

[***www.asics.com/deskbreak***](http://www.asics.com/deskbreak)