



## هشدار درباره عواقب کم تحرکی در شاغلان اداری

فعالیت جسمی شاغلان اداری و افراد پشت میز نشین به حد نگران کننده ای کاهش یافته است. ارزیابی ها در سراسر جهان نشان می دهد: روز به روز از فعالیت بدنی افرادی که کار اداری دارند ، کاسته می شود و بیش از 50 درصد این افراد نه تنها در محیط کار بی تحرکند ، در خارج از محیط کار نیز هیچگونه فعالیت ورزشی ندارند. شواهد همچنین نشان می دهد: کار اداری با ساعات طولانی باعث شده است استفاده از غذاهای سنتی به ویژه در محل کار کاهش یابد و اغلب کارمندان از غذاهای آماده استفاده کنند که این مسئله نیز به تهدیدی برای سلامت آنان تبدیل شده است. کارشناسان معتقدند اختصاص ساعاتی در محل کار به ورزش می تواند به ارتقا سلامت کارمندان کمک کند.