

## نخيل نيوز المنزل أم المكتب؟.. الأضرار الصحية تحدد العمل الأفضل



### نخيل نيوز - متابعة

كشفت دراسة جديدة الأضرار الصحية المترتبة على العمل من المنزل، حيث يفقد العاملون من المنزل نسبة معينة من النشاط البدني.

وأظهرت نتائج دراسة أجرتها جامعة كامبريدج، أن بدء وظيفة جديدة يؤدي عادة إلى زيادة النشاط البدني، مثل المشي أو ركوب الدراجات، بمعدل 28 دقيقة مقارنة بالفترة السابقة للعمل. وتأتي زيادة النشاط البدني المرتفع بسبب الانتظام في الذهاب إلى العمل يوميا، ما يوفر فرصا أكبر للحركة والنشاط خلال التنقلات.

في المقابل، لاحظت الدراسة انخفاضا في النشاط البدني المعتدل لدى العاملين من المنزل بمعدل 32 دقيقة يوميا، وهو ما يعادل فقدان 16 دقيقة من النشاط البدني، مما يشير إلى أن العمل من المنزل قد يحد من حركة الأفراد، حيث تقل الحاجة إلى التنقل أو الخروج من المنزل مقارنة بالعاملين في المكاتب.

ووفقا للدراسة، بين 128 شخصا يعملون من المنزل وأكثر من 3000 شخص يعملون في مكاتب أو أماكن عمل أخرى، وجدوا أن الزيادة في النشاط البدني كانت أكثر وضوحا بين العاملين في الوظائف شبه الروتينية (مثل سائقي الحافلات والحلاقين) والوظائف الروتينية (مثل عمال النظافة والنوادل)، بالإضافة إلى الوظائف الفنية. بينما لم تلاحظ تغييرات كبيرة في النشاط البدني لدى الأشخاص الذين يشغلون مناصب إدارية أو مهنية.

وأكدت إينور وينبيني، المؤلفة الرئيسية للدراسة من جامعة كامبريدج، على أهمية الحفاظ على النشاط البدني طوال الحياة لتعزيز الصحة.

وأوضحت: "يجب على العاملين من المنزل التفكير في دمج النشاط البدني في يومهم، مثل المشي قبل أو بعد العمل أو خلال استراحة الغداء".