



## **Skutki zdrowotne stosowania biurek typu siedz/stój oraz innych interwencji, których celem jest skrócenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej w pracy są nadal niepewne.**

### **Aktualizacja przeglądu systematycznego Cochrane, opublikowanego dzisiaj w Cochrane Library, wskazuje że korzyści ze stosowania różnych interwencji, których celem jest ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej w pracy są nadal bardzo niepewne.**

Miliony ludzi na całym świecie siedzą przy biurku całymi dniami, co w ciągu ostatnich lat doprowadziło do coraz większego braku aktywności fizycznej w miejscu pracy. Ekspert ostrzegają, że długi czas siedzenia przy biurku może zwiększać ryzyko chorób serca i otyłości. Istnieje szereg różnych metod umożliwiających skrócenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej podczas pracy. Jedną z możliwości, cieszącą się coraz większą popularnością, jest biurko typu siedz/stój (*sit-stand desk – przyp. tłum.*). Są to biurka zaprojektowane w taki sposób, żeby umożliwić pracę w pozycji siedzącej lub stojącej.

Zespół badaczy z Cochrane dokonał aktualizacji przeglądu systematycznego, w którym oceniono skuteczność różnych interwencji, których celem było zachęcenie ludzi do ograniczenia czasu spędzanego w pracy w pozycji siedzącej. Analizowali oni 20 badań obejmujących 2174 uczestników ze Stanów Zjednoczonych, z Wielkiej Brytanii i z Europy. Włączono zarówno badania z randomizacją jak i bez randomizacji.

Pomimo tego, że biurka typu siedz/stój są popularne, to ich potencjalne korzyści dla zdrowia są bardzo niepewne. Badacze znaleźli dane naukowe bardzo niskiej jakości pochodzące z 3 badań bez randomizacji oraz dane naukowe niskiej jakości pochodzące z 3 badań z randomizacją, obejmujących 218 badanych, wskazujące na to, że osoby korzystające z tych biurek siedziały od 30 min do 2 h krócej w ciągu dnia pracy, w porównaniu z osobami korzystającymi z tradycyjnych biurek. Korzystanie z biurek typu siedz/stój skróciło również całkowity czas spędzany w pozycji siedzącej, zarówno w pracy jak i poza nią, a także długość okresów siedzenia trwających co najmniej 30 min. Przebywanie w pozycji stojącej przez dłuższy czas nie powodowało szkodliwych efektów, takich jak: ból pochodzenia mięśniowo-szkieletowego, żylaki lub obniżenie produktywności.

Inne interwencje, których celem było zwiększenie aktywności, takie jak spacer w czasie przerw, nie wpływały na długość czasu spędzanego w pozycji siedzącej podczas pracy. Autorzy przeglądu znaleźli dane naukowe niskiej jakości przemawiające za tym, że poradnictwo może prowadzić do nieznacznego skrócenia czasu spędzanego w pozycji siedzącej (o średnio 30 min.)

Badacze stwierdzili szereg ograniczeń włączonych do przeglądu badań, które wpłynęły na zmniejszenie ich zaufania co do prawdziwości i możliwości zastosowania uzyskanych wyników. W przypadku większości interwencji jakość danych naukowych była niska, głównie dlatego, że badania zostały źle zaprojektowane i włączono do nich małą liczbę uczestników.

Według głównego autora przeglądu Nipuna Shresthy (Health Research and Social Development Forum, Thapathali, Nepal): „niniejszy przegląd systematyczny Cochrane pokazuje, że obecnie nie ma pewności co do tego jak duży wpływ na skrócenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej w pracy mogą mieć biurka typu siedz/stój w krótkim okresie czasu. Istnieją również dane naukowe niskiej jakości wskazujące na małą korzyść ze stosowania innego rodzaju interwencji. Biorąc pod uwagę popularność biurek typu siedz/stój uważamy przede wszystkim, że osoby rozważające zakup takiego biurka lub stosowanie innych interwencji omówionych w niniejszym przeglądzie muszą zdawać sobie sprawę z ograniczeń aktualnych danych naukowych dotyczących korzyści dla zdrowia wynikających z zastosowania ww. interwencji. Potrzebne są dalsze badania oceniające skuteczność różnych interwencji, których celem jest skrócenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej w miejscach pracy, zarówno w krótkim jak i w dłuższym okresie czasu. Dane naukowe należy uzupełnić o wyniki większych badań, z dłuższym okresem obserwacji i badania w krajach o niskim dochodzie”.

Współautor przeglądu Jos Verbeek (Cochrane Work Review Group, Kuopio, Finlandia) podkreślił, że: „ważne jest, aby pracownicy, którzy siedzą przy biurku przez cały dzień byli zainteresowani utrzymaniem i poprawą samopoczucia zarówno w pracy jak i w domu. Jednak obecnie nie ma danych naukowych o wystarczająco wysokiej jakości, aby móc stwierdzić, czy spędzanie więcej czasu w pozycji stojącej może naprawić szkody wynikające z siedzącego trybu życia. Pozycja stojąca zamiast siedzącej nie zwiększa znacząco wydatku energetycznego, nie powinniśmy się zatem spodziewać, że biurka typu siedz/stój mogą pomóc w utracie masy ciała. Ważne jest, aby pracownicy i pracodawcy byli tego świadomi i podejmowali bardziej przemyślane decyzje”.

--END--

### Uwagi redakcji:

Jak cytować: Shrestha N, Kukkonen-Harjula KT, Verbeek JH, Ijaz S, Hermans V, Bhaumik S. Workplace interventions for reducing sitting at work. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2016, Issue 2. Art. No.: CD010912. DOI: 10.1002/14651858.CD010912.pub3.

W celu uzyskania dodatkowych informacji, prosimy o kontakt,

Jo Anthony

Senior Media and Communications Officer, Cochrane

**M** +44(0) 7582 726 634 **E** [janthony@cochrane.org](mailto:janthony@cochrane.org) or [pressoffice@cochrane.org](mailto:pressoffice@cochrane.org)

**Kontakt z mediami:** Nipun Shrestha, Health Research and Social Development Forum, Thapathali, Kathmandu, 24133, Nepal. **Email:** [drnipunsth@gmail.com](mailto:drnipunsth@gmail.com)

Jos H Verbeek: Cochrane Work Review Group, Finnish Institute for Occupational Health, Kuopio, Finland: Email: [Jos.Verbeek@ttl.fi](mailto:Jos.Verbeek@ttl.fi)

## O Cochrane:

Cochrane jest światową niezależną siecią badaczy, specjalistów, pacjentów, ich opiekunów oraz osób zainteresowanych zdrowiem.

Cochrane tworzy przeglądy, które analizują wszystkie dostępne dane naukowe pochodzące z badań oraz ułatwiają podejmowanie decyzji w zakresie zdrowia. Są to tak zwane przeglądy systematyczne.

Cochrane jest organizacją nieochodową (not-for profit) posiadającą współpracowników z ponad 120 krajów pracujących razem w celu tworzenia wiarygodnych, dostępnych informacji medycznych, które są wolne od komercyjnego finansowania oraz innych konfliktów interesów.

Uważa się, że nasza praca jest międzynarodowym złotym standardem wiarygodnych informacji o wysokiej jakości.

Więcej szczegółów na naszej stronie internetowej: [cochrane.org](http://cochrane.org)

Śledź nas na Twitterze: twitter [@cochranecollab](https://twitter.com/cochranecollab)

Jeśli jesteś dziennikarzem lub przedstawicielem prasy i chcesz otrzymywać powiadomienia o nowościach przed ich publikacją online lub jeśli chcesz umówić się na wywiad z autorem, prosimy o kontakt z biurem prasowym Cochrane: [pressoffice@cochrane.org](mailto:pressoffice@cochrane.org)