

mgr AGNIESZKA SZCZYGIELSKA (ORCID: 0000-0003-0634-1060)

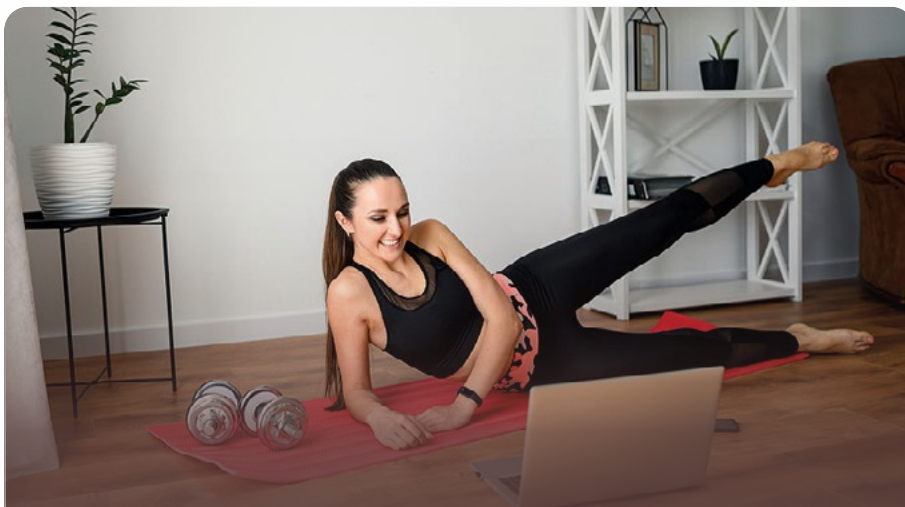
Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Kontakt: agasz@ciop.pl

DOI: 10.5604/01.3001.0014.3883

Aktywność fizyczna Polaków w czasie pracy zdalnej – prezentacja wyników badań empirycznych

Fot. Vadym Pastukh/Bigstockphoto



Epidemia COVID-19 wyrzuciła życie społeczeństw na całym świecie do góry nogami. W rezultacie ogłoszenia w Polsce w stanie epidemicznego, a następnie stanu epidemii, wprowadzone zostały liczne ograniczenia, które wpłynęły na styl życia i pracy Polaków. W konsekwencji z dnia na dzień życie zawodowe wielu osób przeniosło się do przestrzeni domowej, która zaczęła być nie tylko domem i miejscem pracy, ale nierzadko także szkołą. Dla wielu osób zmiana stylu życia i pracy wiązała się także z ograniczeniem aktywności fizycznej. W artykule omówiono wyniki badania przeprowadzonego przez CIOP-PIB w kwietniu i maju 2020 r. (CAWI, N=359) dotyczącego kształtowania zdrowych warunków pracy oraz aktywności fizycznej osób pracujących w domu.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, promocja zdrowia, aktywni w pracy, praca zdalna

Physical activity of Poles during remote work – empirical research results presentation

The COVID-19 pandemic has turned lives around the world upside down. As a result of the announcement of the epidemic status in Poland, followed by the announcement of the state of epidemic, numerous restrictions were introduced that affected the lifestyle and work of Poles. As a consequence, everyday lives of many people were confined to their homes, that turned to be not only their living spaces but also work environments and even places of education. For many people a change in lifestyle and work was also associated with a reduction in physical activity. The article discusses the results of the survey conducted by CIOP-PIB in April and May 2020 (CAWI, N= 359) regarding the formation of healthy working conditions and physical activity of people working at home.

Keywords: physical activity, health promotion, active people at work, remote work

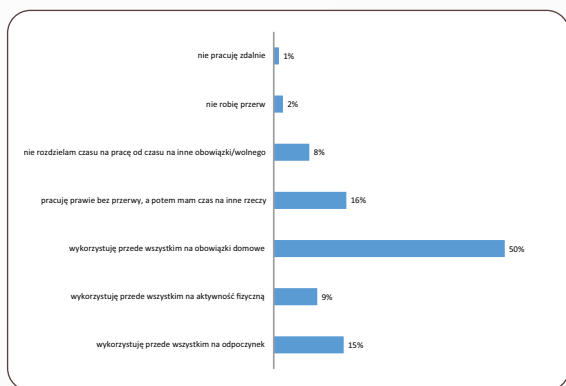
Wstęp

Według stanu na 7 sierpnia 2020 r. koronawirus SARS-CoV-2 zainfekował ponad 19,4 mln osób na całym świecie, powodując ponad 721 tys. zgonów [1]. W celu zminimalizowania ryzyka zakażenia Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), a także organizacje medyczne zaleciły częste mycie rąk w ciepłej wodzie z mydłem, unikanie dotykania twarzy, zachowanie dystansu społecznego od drugiej osoby – minimum 2 metry, a także noszenie w przestrzeniach zamkniętych, w których przebywają inni ludzie (np. w sklepie), masek zasłaniających usta i nos.

W Polsce, w rezultacie ogłoszenia w połowie marca 2020 r. stanu epidemicznego, a następnie stanu epidemii, wprowadzono wymagania oraz ograniczenia, które wpłynęły na styl życia i pracy oraz sposób spędzania wolnego czasu większości ludzi. Na mocy specustawy o przeciwdziałaniu COVID-19¹ pracodawcy dostali możliwość polecenia pracownikom pracy poza miejscem jej stałego wykonywania, czyli pracy zdalnej. Dla części firm oznaczało to konieczność wprowadzenia pewnych reorganizacji, dla innych – stało się prawdziwą rewolucją. Zaszła bowiem konieczność zapewnienia pracownikom niezbędnych narzędzi i wyposażenia stanowisk pracy poza dotychczasowym miejscem pracy, przy czym należało także ustalić nowy zakres zadań i zadbać o motywację, produktywność, a również o bezpieczeństwo i zdrowie.

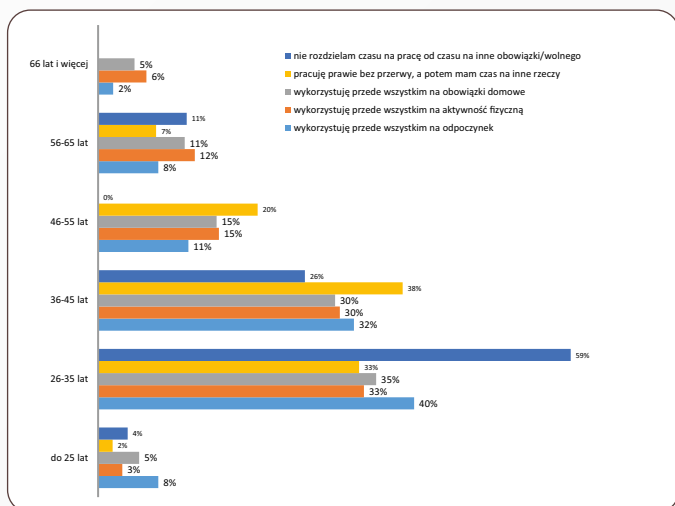
Pracownicy musieli stawić czoła nowej rzeczywistości, którą cechowało poczucie izolacji i brak wsparcia społecznego, niewystarczająca kontrola nad własną pracą, zaburzona równowaga praca-dom oraz brak wystarczającej aktywności fizycznej, zmniejszający ogólną odporność na stres [2]. Co warto podkreślić, niewystarczająca aktywność fizyczna jest

¹ Ustawa z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych – <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20200000374>, dostęp: 27.07.2020 r.



Rys. 1. Obecnie przerwy w mojej pracy zdalnej (oprac. własne na podstawie badań empirycznych)

Fig. 1. Currently breaks during my remote work (based on empirical research results)



Rys. 2. Obecnie przerwy w mojej pracy zdalnej – podział odpowiedzi ze względu na wiek respondentów (oprac. własne na podstawie badań empirycznych)

Fig. 2. Currently breaks during my remote work – division of answers due to age of survey participants (based on empirical research results)

uznawana za jedną z przyczyn utraty zdrowia oraz jeden z kluczowych behawioralnych czynników ryzyka występowania współczesnych chorób cywilizacyjnych [3, 4]. Jest ona istotnym regulatorem funkcjonowania organizmu, a systematycznie uprawiana – niesie szereg korzyści dla zdrowia (m.in. zwiększenie wydajności pracy serca, układu oddechowego oraz normalizację ciśnienia tętniczego krwi i rytmu serca) [5]. Regularna i umiarkowana skutecznie redukuje ryzyko wystąpienia choroby sercowo-naczyniowej, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, choroby nowotworowej (m.in. raka piersi i jelita grubego) oraz depresji [6]. Osoby cechujące się wysokim poziomem aktywności i wydolności fizycznej charakteryzują się mniejszym ryzykiem przedwczesnego zgonu w porównaniu z osobami prowadzącymi nieaktywny tryb życia [7]. W Polsce w 2016 r. niedostateczna aktywność fizyczna była przyczyną 4,2% wszystkich zgonów [8].

Celem artykułu jest przedstawienie charakterystyki i oceny aktywności fizycznej Polaków w czasie pracy zdalnej, dokonanych na podstawie wybranych wyników badania pt. „Praca zdalna

w czasie koronawirusa – bezpieczeństwo, zdrowie i ergonomia pracy”.

Metodologia badania

Badanie zostało zrealizowane pomiędzy 23 kwietnia a 20 maja 2020 r. z użyciem ankiety internetowej utworzonej na platformie Google Forms. Kwestionariusz składał się w sumie z 30 pytań dotyczących bezpieczeństwa, zdrowia oraz ergonomii pracy, spośród których 12 dotyczyło kształtowania zdrowych warunków pracy oraz aktywności fizycznej osób pracujących w domu. Pytania miały charakter zamknięty lub częściowo zamknięty (respondenci mieli możliwość dopisania własnych propozycji odpowiedzi na pytania kwestionariuszowe), jednokrotnego i wielokrotnego wyboru.

Badanie zostało przeprowadzone metodą CAWI (ang. *Computer Assisted Web Interview*) na nielosowej próbie użytkowników Internetu, w tym mediów społecznościowych. Zastosowano celowy dobór próby z wykorzystaniem metody „kuli śnieżnej” – osoby pracujące zdalnie, które otrzymały zaproszenie do udziału w badaniu,

Tabela 1. Statystyki dla prób zależnych

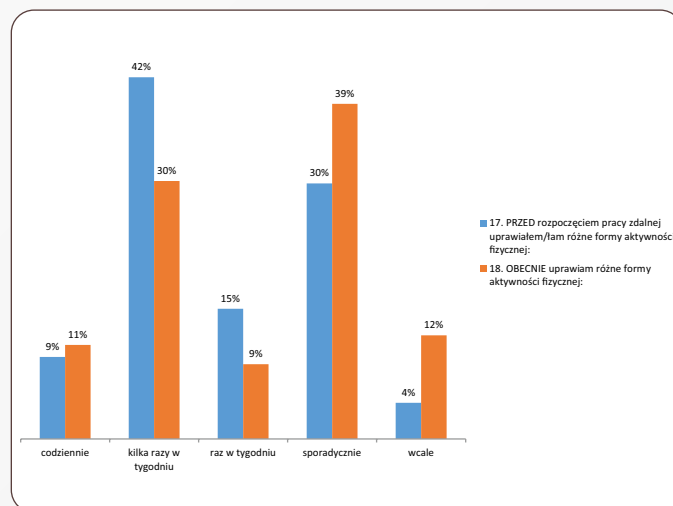
Table 1. Statistics for dependent attempts

		Średnia	N	Odczylenie standardowe	Błąd standardowy średniej
Para 1	pyt17_rek	3,2284	359	1,10011	,05806
	pyt18_rek	2,8886	359	1,26131	,06657

Tabela 2. Wynik testu t-Studenta dla prób zależnych

Table 2. Paired Samples Test for dependent attempts

Para 1	pyt17_rek – pyt18_rek	Różnice w próbach zależnych					t	df	Istotność (dwustronna)
		Średnia	Odchylenie standardowe	Błąd standardowy średniej	95% przedział ufności dla różnicy średnich				
					Dolna granica	Górna granica			
		,33983	1,21045	,06389	,21420	,46547	5,319	358	,000



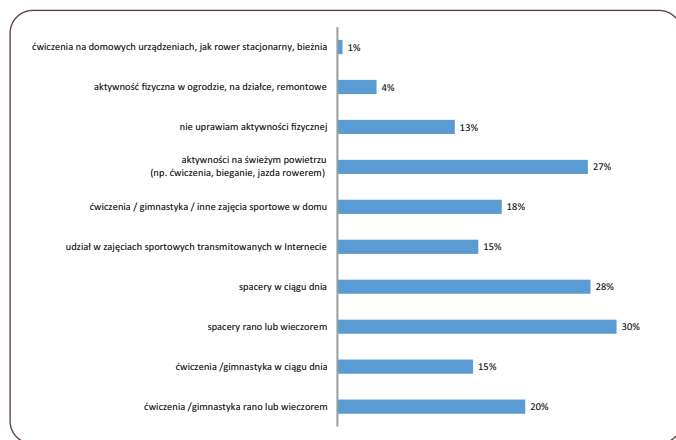
Rys. 3. Uprawianie różnych form aktywności fizycznej – przed wprowadzeniem pracy zdalnej i obecnie (oprac. własne na podstawie badań empirycznych)

Fig. 3. Various forms of physical activity – before and after the implementation of remote work (based on empirical research results)

zostały poproszone przez autorów badania o przekazanie kwestionariusza do innych, znanych osób, które także pracują zdalnie [9]. Link do ankiety był także dystrybuowany przez media społecznościowe i stronę internetową www.ciop.pl. Ostatecznie kwestionariusz ankiety wypełniło 359 osób reprezentujących wszystkie grupy wiekowe.

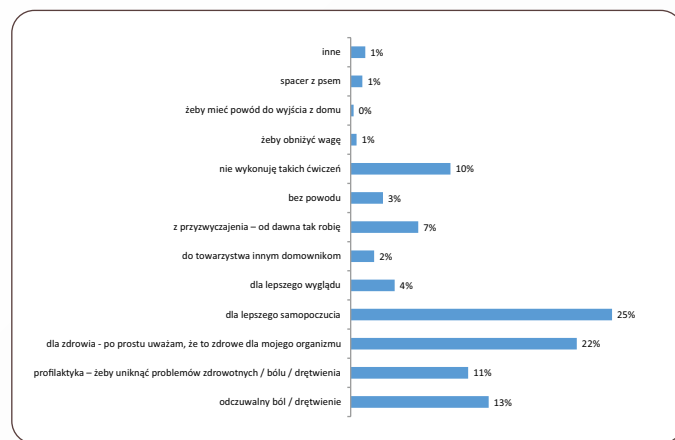
Struktura próby badawczej

Zastosowany dobór próby wpłynął na jej strukturę. Ponad 70% badanych miało 45 lat lub mniej (w tym 41% respondentów stanowiły osoby do 35 r.ż.), wśród badanych przeważały kobiety (65%). Większość respondentów stanowili mieszkańcy dużych miast (63% badanych mieszkało w miastach powyżej 100 tys. mieszkańców). Mniej niż połowa badanych (44%) reprezentowała gospodarstwa domowe z dziećmi. Przed wprowadzeniem stanu epidemicznego większość uczestników badania wykonywała pracę biurową (68%) oraz świadczyła usługi specjalistyczne, eksperckie lub badawcze (36%).



Rys. 4. Obecnie najczęściej uprawiana aktywność fizyczna – pytanie wielokrotnego wyboru (oprac. własne na podstawie badań empirycznych)

Fig. 4. Currently the most frequently performed physical activity – multiple choice question (based on empirical research results)



Rys. 5. Obecnie najczęstszy powód wykonywania aktywności fizycznej (pytanie wielokrotnego wyboru (oprac. własne na podstawie badań empirycznych)

Fig. 5. Currently the most frequent reason to performing physical activity – multiple choice question (based on empirical research results)

Omówienie wyników badania

Organizacja czasu pracy

Praca zdalna to w większości praca wykonywana z komputerem, w pozycji siedzącej. Wyniki wcześniejszych badań CIOP-PIB z zakresu ergonomii pracy wskazują, że utrzymywanie pozycji siedzącej jest dla człowieka mniej męczące fizycznie w porównaniu ze staniem, jednak powoduje znacznie większe (o ok. 40% do nawet 90%) obciążenie kręgosłupa lędźwiowego. Gdy na stanowisku pracy występują dodatkowe czynniki obciążające, jak nieergonomiczne meble biurowe, niedopasowanie do wymiarów antropometrycznych pracownika czy niewłaściwa czasowa organizacja pracy, wykonywanie pracy może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych [10]. Specjaliści z zakresu ergonomii pracy wskazują jednak, że w przypadku pracy „siedzącej” najprostszym rozwiązaniem jest organizacja czasu pracy umożliwiająca częste zmiany pozycji ciała z siedzącej na stojącą czy też dopuszczająca chodzenie. Zalecane są przede wszystkim krótkie przerwy po krótkich okresach pracy (zamiast długich przerw po długich okresach pracy); najlepiej, jeśli czas ten spędza się aktywnie, czyli w ruchu [10].

Tymczasem dla połowy uczestników przeprowadzonego badania (49% respondentów) przerwy w pracy to czas na wykonywanie obowiązków domowych (często zaliczali do nich pomoc dzieciom w nauce oraz przygotowywanie posiłków). Wyniki te częściowo znajdują potwierdzenie we wnioskach autorów raportu z II etapu badania „Życie codzienne w czasach pandemii”. Ich zdaniem skoncentrowanie przez lockdown wszystkich aktywności w jednym miejscu – w domu – sprawiło, że zmianie uległy nie tylko samo postrzeganie czasu, lecz przede wszystkim sposób jego planowania. Dla wielu osób problematyczne okazało się zwłaszcza wydzielenie czasu na pracę, na zobowiązania rodzinne i tego przeznaczonego dla siebie [11].

16% badanych przyznało, że rezygnuje z takich przerw, aby szybciej skończyć pracę i mieć czas na inne rzeczy (co jednak ciekawe, aż

35% respondentów, pracując zdalnie, poświęca na pracę więcej czasu niż wcześniej), a dla 15% przerwa w pracy to czas na odpoczynek. Tylko 9% respondentów wykorzystuje przerwy w pracy przede wszystkim na aktywność fizyczną (rys. 1).

Interesujących wniosków dostarczyła analiza struktury wiekowej respondentów wskazujących różne przeznaczenie przerw w pracy (rys. 2.). Wśród najmłodszych pracowników (do 25 r.ż.) dominuje przeznaczenie przerw w pracy na odpoczynek. Znacząca większość osób w wieku 26-35 lat (59% wskazań) nie rozdziela czasu na pracę od czasu na inne obowiązki/wolnego (dominacja podejścia *work-life-flow*) [12]. Wśród osób między 36 a 45 r.ż. oraz między 46 a 55 r.ż. dominuje praca bez przerw, która pozwala później przeznaczyć czas na inne rzeczy (38% oraz 20% wskazań). Wśród respondentów w wieku 56-65 lat oraz powyżej 66 r.ż. przerwy są przeznaczane przede wszystkim na aktywność fizyczną (12% oraz 6% wskazań).

Ocena aktywności fizycznej

Według rekomendacji WHO osobom dorosłym (w wieku 18-64 lata) zaleca się przynajmniej 150 minut umiarkowanej aerobowej aktywności fizycznej w tygodniu lub jako równoważnik – 75 minut intensywnej aerobowej aktywności fizycznej w tygodniu (przy czym ćwiczenia aerobowe powinny być wykonywane w sposób ciągły, przez co najmniej 10 minut) [3]. WHO zaleca, by poświęcać 30 minut dziennie (przez min. 5 dni w tygodniu) na umiarkowaną aktywność fizyczną, taką jak spacer, jazda na rowerze, lub 20 minut dziennie na aktywność intensywną – bieganie czy aerobik (3 dni w tygodniu). Tymczasem, jak wynika z raportu Polskiego Instytutu Ekonomicznego pt. „Polski rynek sportu” z 2019 r., zaledwie co czwarty Polak uprawia sport regularnie lub z pewną regularnością (28%) [13].

Uzyskane wyniki wskazują, że respondentów charakteryzuje wyższy poziom aktywności fizycznej w stosunku do wyników wcześniejszych badań. Jeszcze przed wprowadzeniem pracy zdalnej 9% uprawiało różne formy aktywności fizycznej codziennie, 42% – kilka razy w tygodniu,

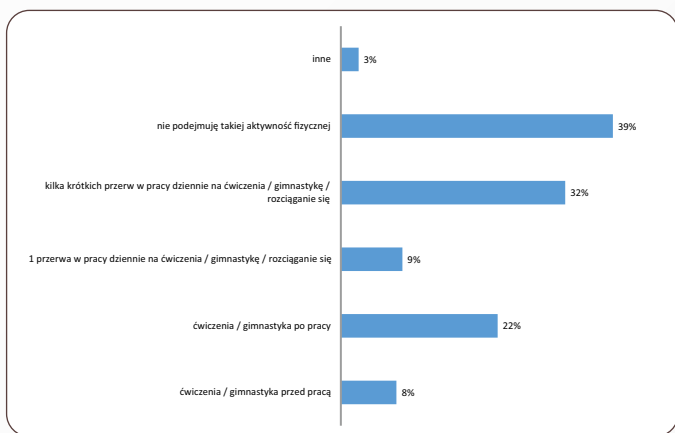
a 15% – raz w tygodniu (łącznie 66%), (rys. 3.). Wyższy poziom aktywności fizycznej w stosunku do danych z badań ogólnopolskich wynika zapewne ze struktury wiekowej uczestników badania (ponad 70% badanych miało 45 lat lub mniej, w tym 41% respondentów stanowiły osoby w wieku do 35 r.ż.).

Co jednak warte podkreślenia, przystępując do realizacji badania, zakładano, że przejście części pracowników w tryb pracy zdalnej oraz wprowadzenie stanu epidemicznego (ze wszystkimi tego konsekwencjami) wpłynęło na ograniczenie aktywności fizycznej. Uzyskane wyniki wskazują, że odsetek respondentów uprawiających aktywność fizyczną przynajmniej raz w tygodniu zmalał z 66% do 50% (rys. 3.). Wyniki przeprowadzonego testu t-Studenta w odniesieniu do prób zależnych wskazują, że średni poziom aktywności fizycznej przed pracą zdalną i w jej trakcie obniżył się (tab. 1.) i potwierdzają statystyczną istotność pomiędzy różnicami w średniej aktywności przed pracą zdalną i w jej trakcie ($p=0,000$) (tab. 2.).

Wśród respondentów najpopularniejszą formą aktywności fizycznej okazały się spacer (w sumie 58% wskazań) (rys. 4.). 30% respondentów wybrało spacer rano lub wieczorem (czyli przed pracą lub po jej zakończeniu), a 28% – w ciągu dnia. Na ćwiczenia postawiło w sumie 35% respondentów – choć także częściej rano lub wieczorem. Zdecydowana większość respondentów preferuje aktywność na świeżym powietrzu (27%) w stosunku do zajęć sportowych w domu (18%). Tylko 15% respondentów przyznało, że uczestniczy w zajęciach sportowych emitowanych w internecie. Dla 4% respondentów formą aktywności fizycznej jest praca w ogrodzie, na działce lub prace remontowe.

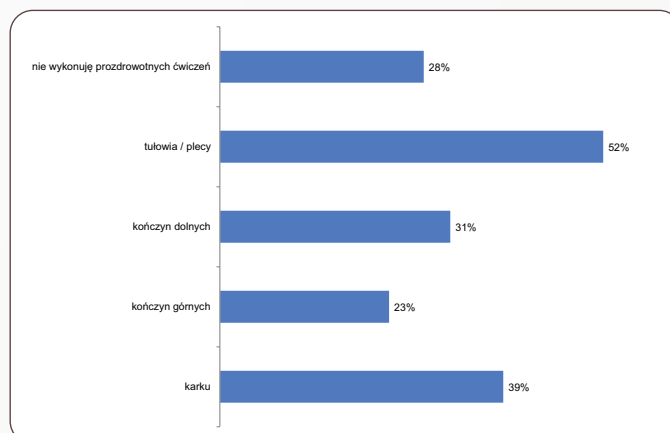
Respondentów różnicują także motywy podejmowania aktywności fizycznej. W literaturze przedmiotu znaleźć można różne klasyfikacje, m.in. interesującą charakterystykę typów ludzi, u których motyw podejmowania wysiłku fizycznego jest odmienny. Wyróżniono tam typy:

- aktywnościowo-hedonistyczny (charakteryzujący się po prostu potrzebą ruchu)



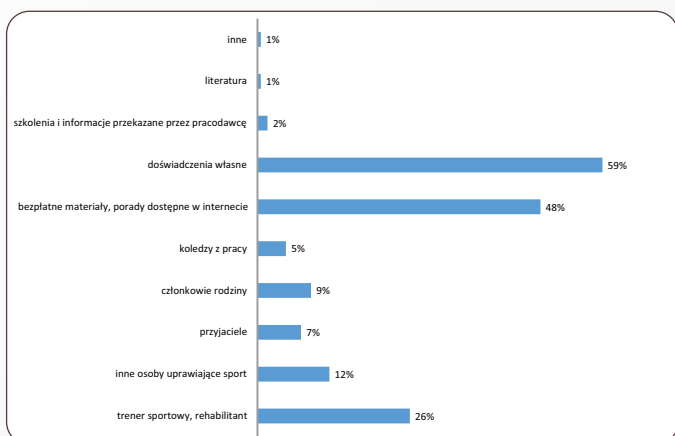
Rys. 6. Obecnie prozdrowotna aktywność fizyczna uprawiana w ciągu dnia (oprac. własne na podstawie badań empirycznych)

Fig. 6. Currently pro-health physical activity performed during daytime (based on empirical research results)



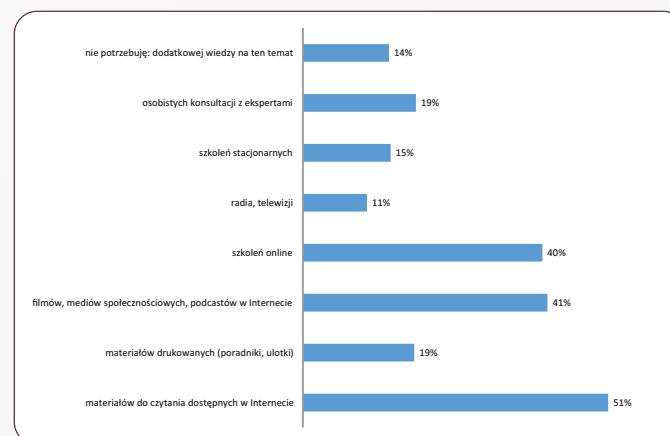
Rys. 7. Części ciała, których najczęściej dotyczy uprawiana obecnie prozdrowotna aktywność fizyczna w ciągu dnia (pytanie wielokrotnego wyboru, oprac. własne na podstawie badań empirycznych)

Fig. 7. Body parts the most frequently related to the currently performed physical activity during daytime (multiple choice question, based on empirical research results)



Rys. 8. Główne źródło informacji na temat prozdrowotnej aktywności fizycznej (pytanie wielokrotnego wyboru, oprac. własne na podstawie badań empirycznych)

Fig. 8. The main source of information on pro-health physical activity (multiple choice question, based on empirical research results)



Rys. 9. Oczekiwane źródła wiedzy i umiejętności nt. organizacji miejsca lub dbania o zdrowie w pracy

Fig. 9. Expected sources of knowledge and skills on the organization of the place or taking care of health at work

• relaksowo-katartyczny (wysiłek fizyczny służyć ma pozbyciu się stresu, negatywnych emocji)

• zdrowotno-higieniczny (aktywność podejmowana jest ze względu na utrzymanie dobrej kondycji zdrowia oraz wymarzonej sylwetki)

• poszukiwacza (ludzie poszukujący takich rodzajów aktywności, które dają dużą dawkę adrenaliny oraz dostarczają pewnego rodzaju ryzyka)

• ambicjonalny (charakteryzuje się chęcią sprawdzenia samego siebie i w pewien sposób dowartościowania siebie)

• poznawczo-edukacyjny (dążący do samodoskonalenia, a także rozwoju pasji)

• społeczno-towarzyski (wysiłek fizyczny jest doskonałą okazją do kontaktów z innymi ludźmi) [14].

Wśród uczestników badania znalazła się większość wymienionych typów. Przeważało uprawianie aktywności fizycznej w celu osiągnięcia lepszego samopoczucia (25% wskazań), dla zdrowia (22% wskazań), z powodu odczuwanego bólu czy drętwienia (13% wskazań) oraz profilaktycznie – żeby uniknąć problemów ze zdrowiem (11% wskazań). Jednak wskazywa-

no także przyzwyczajenie, dążenie do lepszego wyglądu czy chęć towarzyszenia innym domownikom (rys. 5.).

Analizując uzyskane wyniki przez pryzmat wieku respondentów, można wysnuć wniosek, że wśród najmłodszych pracowników dominuje podejmowanie aktywności fizycznej ze względów zdrowotnych. W grupie wiekowej 26-35 lat aktywność podejmowana jest dla lepszego samopoczucia i dla zdrowia, w grupie 36-45 lat – dla lepszego samopoczucia, w grupie 46-55 lat – z powodu odczuwanego bólu/drętwienia, dla lepszego samopoczucia i dla zdrowia, wśród osób w wieku 56 lat i więcej – dla lepszego samopoczucia. Wszystkie te dominujące motywy zaliczyć można do „zdrowotno-higienicznych”.

Osoby zajmujące się badaniem aktywności fizycznej współczesnego człowieka zwracają uwagę na fakt, że coraz częściej jest ona traktowana nie jako element troski o zdrowie, a raczej jako sposób na poprawienie sobie nastroju lub wyglądu. Uczestnicy badania zostali poproszeni o wskazanie swojej prozdrowotnej aktywności fizycznej, czyli tych elementów aktywności fizycznej, które mają ograniczyć negatywny wpływ pracy z komputerem na ich zdrowie.

39% respondentów przyznało, że w ogóle nie podejmuje takiej aktywności (rys. 6.). Osoby, które podejmują tego typu aktywność, najczęściej wskazywały kilka krótkich przerw w pracy dziennie, przeznaczonych na ćwiczenia, gimnastykę lub rozciąganie się (32%). Na drugim miejscu miejscu wskazywano ćwiczenia lub gimnastykę po pracy (22%). Kolejne wskazania to jedna krótka przerwa w pracy dziennie, przeznaczona na ćwiczenia, gimnastykę lub rozciąganie się (9%) oraz ćwiczenia przed pracą (8%).

Prozdrowotna aktywność fizyczna dotyczy: tułowia (52% wskazań), karku (39% wskazań), kończyn górnych (23% wskazań) oraz kończyn dolnych (31% wskazań) (rys. 7.).

Przedmiotem badania były również aktualnie wykorzystywane oraz pożądane źródła wiedzy na temat prozdrowotnej aktywności fizycznej. Obecnie wiedzę na ten temat respondenci czerpią głównie z własnego doświadczenia (59% wskazań) oraz z bezpłatnych materiałów i porad dostępnych w Internecie (48% wskazań), (rys. 8.). Niestety tylko 2% respondentów otrzymało informacje w tym zakresie od pracodawcy.

Uczestnicy badania byli także poproszeni o wskazanie pożądanego sposobu przekazywania

im informacji na temat organizacji miejsca pracy lub dbania o zdrowie w pracy. Najczęściej wymieniali materiały dostępne w Internecie (51% wskazań), filmy, media społecznościowe i podcasty (41%) oraz szkolenia online (40%). Można oczekiwać, że gdyby zostali o to zapytani podczas pracy w siedzibie pracodawcy, odsetek odpowiedzi dotyczących szkoleń stacjonarnych byłby wyższy niż uzyskane w badaniu 15% (rys. 9.).

Podsumowanie i wnioski

Aktywność fizyczna pomaga na wielu płaszczyznach życia człowieka. Wpływa na samopoczucie, zdrowie, wygląd, jest również pewnego typu odskocznią od problemów dnia codziennego. Niestety, pomimo licznych działań edukacyjnych podnoszących społeczną świadomość z tego zakresu, wciąż wiele zastrzeżeń budzi podejście Polaków do aktywnego stylu życia.

Przedstawione w artykule wyniki badania pokazują, że w czasie pracy zdalnej wprowadzonej w większości przedsiębiorstw w związku z sytuacją epidemiczną wiele osób ograniczyło swoją i tak niewystarczającą aktywność fizyczną. 13% respondentów przyznało, że nie uprawia żadnej aktywności fizycznej, a wśród pozostałych najpopularniejsze okazały się spacer (najczęściej zaledwie kilka razy w tygodniu). Tylko 9% respondentów wykorzystuje przerwy w pracy na aktywność fizyczną.

Według wytycznych Unii Europejskiej dotyczących aktywności fizycznej, pracodawca powinien stworzyć takie środowisko pracy, które będzie sprzyjało wykonywaniu ćwiczeń – zarówno podczas pracy w siedzibie pracodawcy, jak i pracy w domu [15]. Dziś wciąż nie wiadomo, jak długo jeszcze część pracowników będzie wykonywać swoje obowiązki w trybie pracy zdalnej. Tym bardziej więc pracodawcy powinni przygotować się na konieczność wykorzystywania nowoczesnych mediów do promowania zasad bezpieczeństwa oraz zdrowego stylu życia.

Jak pokazują wyniki omówionego w artykule badania, pracownicy oczekują od pracodawców wsparcia w zakresie prawidłowej organizacji miejsca pracy oraz dbania o zdrowie w pracy. Pracodawcy powinni zapewniać to wsparcie poprzez przekazaną wiedzę (np. w postaci instrukcji, animacji komputerowych czy filmów instruktażowych), która pozwoli pracownikom zadbać o ergonomię pracy na tyle, na ile pozwalają na to zastane warunki. Pracodawcy powinni także motywować osoby pracujące w domu do podejmowania codziennej aktywności fizycznej, w tym do aranżowania aktywnych przerw w pracy (nawet kilkominutowych), przeznaczanych na prostą aktywność fizyczną. Niezbędne wydaje się ponadto określenie potrzeb pracowników w zakresie prozdrowotnej aktywności fizycznej i zapewnienie im niezbędnych materiałów informacyjnych, porad czy instruktażu z tego zakresu.

Wyniki badania Krajowego Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy wskazują, że blisko połowa zatrudnionych przewiduje, w przypadku zmiany pracy, poszukując firmy, która zadba o ich zdrowie znacznie lepiej, niż wymagają tego prze-

pisy bhp [16]. Co więcej, ponad 40% badanych przyznało, że będzie bardziej angażować się w pracę, jeżeli firma lepiej zadba o ich zdrowie. Warto więc, aby pracodawcy angażowali się w sprzyjające temu działania. Mogą to robić nie tylko poprzez sponsorowanie opieki medycznej, ale także poprzez docieranie do pracowników z przekazem towarzyszącym tegorocznej kampanii społecznej CIOP-PIB „Aktywni w pracy”² – *W zdrowym ciele siła i energia do pracy* i budowanie, wspólnie z pracownikami, atrakcyjnych dla wszystkich odbiorców i dostosowanych do ich aktualnych warunków pracy programów promocji aktywności fizycznej.

Wyniki przedstawionego w artykule badania dostarczyły wniosków, które zostaną wykorzystane w działaniach podejmowanych w ramach wspomnianej kampanii społecznej CIOP-PIB:

- przekaz do pracowników w wieku do 25 r.ż. (*charakterystyka: przeznaczają przerwy w pracy na odpoczynek, a aktywność fizyczną uprawiają dla zdrowia*) – przerwy w pracy powinny oznaczać na aktywny odpoczynek (odpoczynek od pracy przez ruch); ponieważ traktują aktywność fizyczną jako działanie na rzecz własnego zdrowia, nie powinni zapominać o wkomponowaniu aktywnych przerw w plan pracy w ciągu dnia

- przekaz do pracowników w wieku 26-35 lat (*charakterystyka: preferują podejście work-life-flow – nie rozdzielają czasu na pracę od czasu na inne obowiązki/wolnego i uprawiają aktywność fizyczną dla lepszego samopoczucia i dla zdrowia*) – muszą pamiętać o przerwach w pracy (w ciągu dnia) przeznaczanych na aktywność fizyczną; powinni budować przyzwyczajenia ruchowe na co dzień oraz pamiętać o konieczności podejmowania codziennej, nawet niewielkiej aktywności fizycznej

- przekaz do pracowników w wieku 36-45 lat (*charakterystyka: pracują bez przerwy, aby potem mieć czas na inne rzeczy – często obowiązki domowe, a aktywność fizyczną uprawiają dla lepszego samopoczucia*) – powinni pamiętać o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie i znać sposoby jej uprawiania nawet podczas pracy w domu oraz docenić znaczenie świadomego aranżowania krótkich przerw na aktywność fizyczną

- przekaz do pracowników w wieku 46-54 lata (*charakterystyka: pracują bez przerwy, aby potem mieć czas na inne rzeczy – często obowiązki domowe, a aktywność fizyczną uprawiają z powodu odczuwanego bólu/drętwienia, dla lepszego samoopoczucia i dla zdrowia*) – muszą pamiętać o wykonywaniu ćwiczeń prozdrowotnych, a także o przeznaczaniu na aktywność fizyczną krótkich przerw w ciągu dnia, aby zmniejszyć odczuwane ból i drętwienie (przede wszystkim pleców i karku)

- przekaz do pracowników w wieku 56 lat i więcej (*charakterystyka: przeznaczają przerwy przede wszystkim na aktywność fizyczną – w tym prace w ogrodzie; aktywność fizyczną podejmują dla lepszego samopoczucia*) – powinni poznać wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej osób starszych, prozdrowotne ćwiczenia, wartość robienia krótkich przerw w ciągu dnia pracy.

²<http://www.ciop.pl/aktywniwpracy>, dostęp: 20.06.2020.

BIBLIOGRAFIA

- [1] *Worldometer. COVID-19 coronavirus pandemic*. Źródło: <https://www.worldometers.info/coronavirus/> [dostęp: 07.08.2020].
- [2] ŻOŁNIERCZYK, D. *Epidemia z perspektywy pracownika. Wybrane problemy psychologiczne i sposoby radzenia sobie z nimi*. Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka 2020, 585, 6:4-7.
- [3] CLELAND, V. et al. *Effectiveness of interventions to promote physical activity among socioeconomically disadvantaged women: a systematic review and meta-analysis*. Obesity Reviews 2013, 14, 3:197-212.
- [4] *Global recommendations on physical activity for health*, WHO 2010.
- [5] TRACZYK, W., TRZEBSKI, A. *Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015.
- [6] WARBURTON, D. *Health benefits of physical activity: the evidence*. Canadian Medical Association Journal 2016, 174, 6:801-809.
- [7] IRWIN, M. et al. *Influence of pre-and postdiagnosis physical activity on mortality in breast cancer survivors: the health, eating, activity, and lifestyle study*. Journal of Clinical Oncology 2008, 26, 24:3958-3964.
- [8] ŚLIŹ, D., MAMCARZ, A. *Medycyna stylu życia*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018.
- [9] BABBIE, E. *Badania społeczne w praktyce*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- [10] KAMINSKA, J., TOKARSKI, T. *Ergonomiczne stanowisko pracy z komputerem*. Źródło: https://www.ciop.pl/CIOPortalWAR/file/83377/2-Z-25-Ergonomiczne-stanowisko-pracy-z-komputerem-J_Kaminska.pdf [dostęp: 8.06.2020].
- [11] DROZDOWSKI, R. et al. *Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z drugiego etapu badań. Wersja skrócona*. Źródło: https://www.academia.edu/43284303/%C5%8B-BYCIE_CODZIENNE_W_CZASACH_PANDEMII._RAPORT_Z_DRUGIEGO_ETAPU_BADA%C5%83_WERSJA_SKR%C3%93CONA?auto=download&email_work_card=download-paper [dostęp: 8.06.2020].
- [12] BRAFFORD, A.M. *Work-Life Flow: Reframing the Stale Concept of "Work-Life Balance" for the Legal Profession. Final paper and presentation for graduate level course titled Good Work* [online]. Claremont Graduate University 2016. DOI: 10.13140/RG.2.2.22109.05601.
- [13] KUTWA, K., RAFA, M. *Polski rynek sportu*. Źródło: https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2019/08/Raport_PIE-Sport-gospodarka.pdf [dostęp: 8.08.2020].
- [14] GÓRECZNA, A., GARCZYŃSKI, W. *Motivations for physical activity – literature review*. Journal of Education, Health and Sport 2017, v. 7:7:322-337. Źródło: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4631> doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.831822> [dostęp: 8.06.2020].
- [15] *Wytyczne UE z 10 października 2008 r. dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie. Czwartą projekt konsolidowany zatwierdzony przez Grupę Roboczą UE „Sport i Zdrowie” na zebraniu w dniu 25 września 2008 r.* Źródło: https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/01/Wytyczne_UE_dot_aktywnosci_fizycznej.pdf [dostęp: 8.06.2020].
- [16] *Co firmy powinny wiedzieć, by skutecznie promować zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną pracowników? Raport z wyników reprezentatywnego badania 1000 pracowników średnich i dużych firm w Polsce*. Instytut Medycyny Pracy im. prof. dr. J. Nofera, Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy, Łódź 2019. Źródło: <https://promocjazdrowiawpracy.pl/wp-content/uploads/2019/10/raport2019.pdf> [dostęp: 20.06.2020].

Publikacja opracowana na podstawie wyników V etapu programu wieloletniego pn. "Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy", finansowanego w latach 2020-2022 w zakresie zadań służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.