

ŁÓDŹ, 27 CZERWCA 2019 R.

KONFERENCJA

JAK ZARZĄDZAĆ AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ I ZDROWYM ODŻYWIANIEM W FIRMACH? WNIOSKI PRAKTYCZNE Z OGÓLNOPOLSKIEGO BADANIA PRACOWNIKÓW.

Dr n. hum. Elżbieta Korzeniowska

Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy

Jak odmienne są potrzeby i oczekiwania zdrowotne różnych grup pracowników ?



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



STRUKTURA PREZENTACJI

Jak różnią się odmiennie pod względem m.in. płci, wieku, wykształcenia grupy pracowników w zakresie:

- postrzegania znaczenia zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej dla stanu własnego zdrowia
- wybranych determinant zdrowego odżywiania się i bycia aktywnym fizycznie
- oczekiwań wobec pracodawcy w zakresie promocji zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej
- znaczenia, jakie przypisują prozdrowotnej aktywności firmy

OPINIE PRACOWNIKÓW NA TEMAT ZNACZENIA ZDROWEGO ODŻYWIANIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ZDROWIE

➤ 40% pracowników uważa zdrowe odżywianie za jedną z trzech najważniejszych determinant swojego zdrowia, bez względu na płeć, wykształcenie i wiek (bardziej cenią sobie tylko dobrą pracę i życie rodzinne)

➤ 25% bez względu na płeć i wykształcenie uważa, że taką rolę odgrywa uprawianie sportu, ćwiczeń, bycie w ruchu (np. lepsze radzenie sobie ze stresem jest istotną determinantą dla 17% pracowników, ale dla 40% są nią większe możliwości odpoczynku)



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



OPINIE PRACOWNIKÓW NA TEMAT ZNACZENIA ZDROWEGO ODŻYWIANIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ZDROWIE CD.

Przekonanie o znaczeniu aktywności fizycznej dla zdrowia maleje wraz z wiekiem. Blisko dwie piąte pracowników w wieku 18-28 lat uznało ją za jedno z trzech najważniejszych uwarunkowań zdrowia, podczas gdy wśród tych w wieku 54-65 lat tylko co ósmy ($p < 0,0001$)

Rzadziej doceniają rolę aktywności fizycznej dla swojego zdrowia pracownicy chorujący przewlekłe lub często korzystający ze zwolnień lekarskich (tylko co ok. dziesiąty) niż nie mający tego typu doświadczeń (co ok. czwarty). (odpowiednio $p < 0,05$ i $p < 0,05$)



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



WNIOSKI PRAKTYCZNE DLA AKTYWNOŚCI PROZDROWOTNEJ FIRMY

➤ Relatywnie wielu pracowników traktuje zdrowe odżywianie jak coś najważniejszego dla własnego zdrowia. Zatem podjęcie w firmie działań w tej sferze ma szansę utrafić w istotne potrzeby dwóch na pięciu zatrudnionych niezależnie od ich płci, wykształcenia i wieku. Okazuje się jednak iż wskazane są dobre działania edukacyjne by zwrócić uwagę pozostałej, większej części personelu na znaczący wpływ tego co jemy, na nasze zdrowie



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



WNIOSKI PRAKTYCZNE DLA AKTYWNOŚCI PROZDROWOTNEJ FIRMY CD.

➤ Tylko co piąty pracownik docenia znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia. Jest to niezadawalający wskaźnik ze względu na jej znaczenie w ograniczaniu wielu chorób i dolegliwości. Zatem jest to ważny kierunek edukacji zdrowotnej w firmie, szczególnie w przypadku personelu starszego i o gorszym stanie zdrowia.



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



WNIOSKI PRAKTYCZNE DLA AKTYWNOŚCI PROZDROWOTNEJ FIRMY, CD.

Ważne jest doskonalenie ich wiedzy o aktywności fizycznej jako metody leczenia/radzenia sobie z dolegliwościami/schorzeniami oraz ograniczeniami związanymi ze starszym wiekiem. Istotnym tematem edukacji całego personelu powinny być też funkcje wypoczynkowo-relaksacyjne aktywności fizycznej.



ZRÓŻNICOWANIE SUBIEKTYWNIIE POSTRZEGANYCH PRZEZ PRACOWNIKÓW MOŻLIWOŚCI ANGAŻOWANIA SIĘ W AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ.

Ok. połowa uważa iż są tak zajęci pracą i domem, że trudno im wygospodarować czas na aktywność fizyczną.

Wykształcenie nie różnicuje tego przekonania.

Wraz z wiekiem częściej występuje poczucie braku czasu na aktywność fizyczną (ma je 40 % osób do 28 r.ż i 61% w wieku 54-65 lat)



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ZRÓŻNICOWANIE SUBIEKTYWNIIE POSTRZEGANYCH PRZEZ PRACOWNIKÓW MOŻLIWOŚCI ANGAŻOWANIA SIĘ W AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ CD.

Co trzeci uważa, że nie wie jak się zmotywować by się więcej ruszać, ćwiczyć, uprawiać sport.

Wykształcenie i wiek nie różnicują istotnie tego przekonania.

Ok. połowie trudno jest wytrwać w postanowieniu, że będą się więcej ruszać, ćwiczyć, uprawiać sport.

Wykształcenie i wiek nie różnicują istotnie tego przekonania.



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ZRÓŻNICOWANIE SUBIEKTYWNE POSTRZEGANYCH PRZEZ PRACOWNIKÓW MOŻLIWOŚCI ANGAŻOWANIA SIĘ W AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ CD.

Blisko dwie piąte uważa, że bardziej potrzebny jest im wypoczynek, niż aktywność fizyczna.

Przekonanie takie w sposób statystycznie istotny częściej wyrażają osoby:

- pracujące fizycznie (45% z nich i 33% spośród umysłowych) oraz
- takie, których obowiązki zawodowe wymagają dużo ruchu/chodzenia (44% z nich i 33% nie pracujących w ten sposób) (odpowiednio $p < 0,0001$ i $p < 0,005$)

ZRÓŻNICOWANIE SUBIEKTYWNE POSTRZEGANYCH MOŻLIWOŚCI W ZAKRESIE ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Ponad dwie piąte uważa iż są tak zajęci pracą i domem, że trudno im wygospodarować czas na zdrowe odżywianie.

-Im wyższe wykształcenie tym rzadziej wyrażano taką opinię (tylko co trzeci wyżej wykształcony pracownik i ponad połowa z wykształceniem podstawowym);($p < 0,05$)

-Młodszy pracownicy rzadziej (bo co około trzeci w wieku 18-38 lat) narzekali w ten sposób niż starsi (bo co około drugi w wieku 39-65lat); ($p < 0,0001$)



KRAJOWE CENTRUM
PROMOCJI ZDROWIA
W MIEJSCU PRACY



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ZRÓŻNICOWANIE SUBIEKTYWNE POSTRZEGANYCH MOŻLIWOŚCI W ZAKRESIE ZDROWEGO ODŻYWIANIA cd.

Poczucie braku czasu na zdrowe odżywianie towarzyszyło częściej osobom pracującym więcej niż 40 godzin tygodniowo (bo ponad połowie, w stosunku do co o około trzeciej osoby, która zwykle nie pracuje więcej niż tygodniowa norma)



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ZRÓŻNICOWANIE SUBIEKTYWNE POSTRZEGANYCH MOŻLIWOŚCI W ZAKRESIE ZDROWEGO ODŻYWIANIA cd.

57% uważa, iż wie jak zabrać się za zmienianie swoich nawyków żywieniowych i jak w tym wytrwać.

Im wyższy poziom wykształcenia tym częstsze przekonanie o posiadaniu kompetencji do zmiany sposobu odżywiania (od 20% osób z podstawowym, poprzez 54% z zasadniczym zawodowym, 62% ze średnim do 65% z wyższym); ($p < 0,005$)

Im starszy wiek tym nieco rzadsza wiara w swoje umiejętności w tym zakresie (u co ok. drugiego pracownika mającego więcej niż 39 lat i u dwóch na trzech młodszych); ($p < 0,05$)



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



WNIOSKI PRAKTYCZNE- ASPEKT AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Mamy u polskich pracowników problemy z docenianiem roli ćwiczeń fizycznych dla zdrowia, a w konsekwencji z motywacją do ich systematycznego wykonywania (syndrom poczucia braku czasu u co drugiego- nasilający się po 54 roku życia, braku umiejętności wzbudzania (u co trzeciego) i utrwalania w sobie chęci do realizowania aktywności fizycznej (u co drugiego). Wskazuje to po raz kolejny na potrzebę edukowania na temat korzystnych i szkodliwych skutków za małej aktywności fizycznej oraz prowadzenia ćwiczeń rozwijających umiejętności automotywacji/zmiany zachowania.



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



WNIOSKI PRAKTYCZNE- ASPEKT AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ CD.

Ponadto jest problem pracujących fizycznie, mających dużo ruchu w czasie wykonywania obowiązków służbowych. W ich przypadku warto rozważyć ofertę ćwiczeń kompensujących obciążenia narządu ruchu w czasie pracy oraz edukowania na temat racjonalnych z punktu widzenia charakteru pracy form odpoczynku.



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



WNIOSKI PRAKTYCZNE- ASPEKT ZDROWEGO ODŻYWIANIA

➤ Nie doceniają znaczenia stylu jedzenia dla zdrowia częściej (co około drugi) pracownicy mniej wykształceni i starsi. Ponadto gorzej oceniają swoje kompetencje niezbędne do zainicjowania i zmiany niekorzystnych wzorów odżywiania. Sugeruje to potrzebę uwzględniania w oddziaływaniach edukacyjnych ich specyfiki tj. np. gorszego posługiwania się sprzętem ICT, niechęci do udziału w prelekcjach, wypełniania testów, potrzeby uzyskiwania treści o wysokiej użyteczności praktycznej, w atrakcyjnej, prostej formie. *(Korzeniowska, 2006, 2010)*



KRAJOWE CENTRUM
PROMOCJI ZDROWIA
W MIEJSCU PRACY



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



WNIOSKI PRAKTYCZNE- ASPEKT ZDROWEGO ODŻYWIANIA CD.

➤ Obciążenie personelu firmy pracami dodatkowymi, nadgodzinami to wyraźny sygnał by podjąć problem przerw na jedzenie, możliwości przygotowywania w ich czasie prostych posiłków, podaży zdrowego jedzenia w czasie pracy.



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



Odmienność oczekiwań różnych grup pracowników

Działanie	Płeć	Wykształcenie	Wiek	Lubienie imprez firmowych	Fizyczny charakter pracy	Praca zmianowa
1.	+	+	+	+	+	-
2.	-	+	+	+	-	+
3.	-	+	+	-	+	-
4.	-	+	+	+	-	+
5.	+	+	+	+	-	+
6.	+	+	+	+	-	+
7.	-	-	+	+	-	+
8.	+	+	+	+	-	+
9.	+	+	+	+	+	-
10.	+	+	+	+	-	-
11.	-	+	+	+	-	-
12.	+	+	+	+	+	+
13.	-	-	+	+	+	-
14.	+	+	+	+	-	+
15.	+	-	-	+	-	+
16.	+	-	-	+	-	-
17.	-	+	-	+	-	+
18.	+	+	-	+	+	+
19.	+	-	-	+	-	+
20.	+	-	-	+	-	-
21.	+	-	-	+	-	-
22.	+	-	-	+	-	-
23.	+	-	+	+	-	-
24.	+	-	+	+	-	+

NAJBARDZIEJ POPULARNE OCZEKIWANIA, NA KTÓRE RÓWNOCZEŚNIE NIE WPŁYWAJĄ CECHY DEMOGRAFICZNE PERSONELU

- Udostępnienie w firmie estetycznych pomieszczeń ze sprzętem kuchennym, gdzie można przygotować sobie prosty posiłek - 67 % zainteresowanych
- Zapewnienie możliwości wyboru pory przerwy na posiłek czy jej wydłużenia – 66% zainteresowanych
- Oferowanie pracownikom bezpłatnie zdrowych przekąsek -66% zainteresowanych

ZRÓŻNICOWANIE OCZEKIWAŃ PRACOWNIKÓW WOBEC DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH ZE STRONY FIRMY (ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ, WIEK, WYKSZTAŁCENIE PRZY $P \text{ MIN.} < 0,05$)

Dofinansowanie karnetów do obiektów sportowych

Oczekiwane przez ok. trzy czwarte pracowników, nieznacznie częściej przez osoby młodsze i lepiej wykształcone

Organizowanie imprez plenerowych

Oczekiwane przez ok. dwie trzecie pracowników, ale tylko przez połowę pracowników w wieku powyżej 54 lat i ok. dwie trzecie najmłodszych. Nieznacznie częściej przez osoby lepiej wykształcone.



KRAJOWE CENTRUM
PROMOCJI ZDROWIA
W MIEJSCU PRACY



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ZRÓŻNICOWANIE OCZEKIWANYCH PRZEZ PRACOWNIKÓW DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH ZE STRONY FIRMY, CD.

Zapewnienie np. stojaków na rowery, pryszniców itp.

Oczekiwane przez dwie trzecie z min. średnim wykształceniem i połowę po szkołach zasadniczych oraz blisko dwie trzecie najmłodszych (18-28 lat) i połowę najstarszych (54+).

Wspieranie grup entuzjastów określonych ćwiczeń, sportów

Oczekiwane przez dwie piąte niżej wykształconych i ponad połowę z min. średnim wykształceniem oraz tylko co ok. trzecią osobę w wieku 54+ i ponad połowę mających mniej niż 28 lat.



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ZRÓŻNICOWANIE OCZEKIWANYCH PRZEZ PRACOWNIKÓW DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH ZE STRONY FIRMY, CD.

Zapewnienie przyrządów do prostych ćwiczeń na stanowisku pracy.

Oczekuje tego tylko co trzeci pracownik w wieku 54+ i połowa młodszych. Ponadto nieznacznie częściej ci z wykształceniem niższym (62%) niż z min. średnim (53%)

Przygotowanie na terenie firmy miejsc do ćwiczenia po pracy.

Jest tym zainteresowany tylko co trzeci pracownik w wieku 54+ i ok. połowa młodszych



KRAJOWE CENTRUM
PROMOCJI ZDROWIA
W MIEJSCU PRACY



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ZRÓŻNICOWANIE OCZEKIWANYCH PRZEZ PRACOWNIKÓW DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH ZE STRONY FIRMY, CD.

Zorganizowanie grupowych ćwiczeń z trenerem/instrukctorem

Zainteresowanych jest tym ponad połowa osób z min. średnim wykształceniem oraz dwie piąte z niższym. Ponadto tylko niespełna dwie piąte w wieku 54+ i blisko ponad połowa młodszych

Sponsorowanie aplikacji/urządzeń np. liczących kroki, kalorie

Oczekuje tego ponad połowa pracowników z wyższym wykształceniem i dwóch na pięciu z podstawowym oraz ponad połowa młodych i tylko co ok. trzeci z najstarszej grupy



KRAJOWE CENTRUM
PROMOCJI ZDROWIA
W MIEJSCU PRACY



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ZRÓŻNICOWANIE OCZEKIWANYCH PRZEZ PRACOWNIKÓW DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH ZE STRONY FIRMY, CD.

Organizacja spotkań z autorytetami od zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.

Oczekuje ich co ok. trzeci pracownik z max. zasadniczym zawodowym wykształceniem i ok. połowa ze średnim oraz tylko co trzeci z najstarszych pracowników (54+) i co ok. drugi z najmłodszych (tj. do 28 lat)

Umożliwienie zakupu na terenie firmy zdrowych posiłków.

Chce tego ponad połowa pracowników z wykształceniem max. zasadniczym zawodowym i dwie trzecie z min. średnim



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



WNIOSKI PRAKTYCZNE DLA ZAKŁADOWEGO PROGRAMU PROMOCJI ZDROWEGO ODŻYWIANIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Program ten powinien uwzględniać strukturę wieku i wykształcenia personelu, szczególnie w przypadku aktywności fizycznej. Idzie tu o uwzględnienie specyfiki niżej wykształconych i starszych pracowników poprzez dostosowaną do ich percepcji reklamę oddziaływań, oferowanie aktywności o charakterze rehabilitacyjnym oraz unikanie nadmiernej koncentracji na ofercie aplikacji/urządzeń ICT wspierających ruch/ćwiczenia



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ZNACZENIE, KTÓRE DLA PRACOWNICY PRZYWIĄZUJĄ DO PROZDROWOTNEJ AKTYWNOŚCI FIRMY

45% w przypadku zmiany pracy chce poszukiwać firmy, która ponadstandardowo dba o zdrowie personelu.

Płeć nie wpływa na takie podejście. Zaprezentowała je połowa osób z min. średnim wykształceniem i co ok. czwarta z niższym. Różnicuje je wiek. Najrzadziej tak postąpiliby najstarsi pracownicy (co szósty, a wśród młodych ok. połowa);($p < 0,001$)



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ZNACZENIE, KTÓRE DLA PRACOWNICY PRZYWIĄZUJĄ DO PROZDROWOTNEJ AKTYWNOŚCI FIRMY CD.

Ponad dwie piąte pracowników deklaruje, że gdyby ich firma lepiej dbała o zdrowie pracowników, to bardziej angażowali by się w pracę.

Tego przekonania nie różnicuje płeć, wiek ani wykształcenie!!!



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ZNACZENIE, KTÓRE DLA PRACOWNICY PRZYWIĄZUJĄ DO PROZDROWOTNEJ AKTYWNOŚCI FIRMY CD.

Co piąty pracownik deklaruje, że odejdzie z firmy jeśli jego pracodawca nie będzie lepiej dbał o jego zdrowie.

Płeć i wykształcenie nie wpływają na takie przekonanie i nawet wiek różnicuje je w słabym stopniu.



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



Dziękuję za uwagę !



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020