

ŁÓDŹ, 27 CZERWCA 2019 R.

KONFERENCJA

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

dr Krzysztof Puchalski

Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy,

Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera

Dlaczego niezdrowy styl życia jest trudny do zmiany i na co zwrócić uwagę przy jego kształtowaniu?



SPOSÓB MYŚLENIA WIELU PROMOTORÓW ZDROWIA

- Mało adekwatne założenia co do natury człowieka - człowiek „medycznie” racjonalny i heroicznie proaktywny
- Koncentracja na prostych, tradycyjnych metodach zmiany (edukacja + regulacje/obligacje)
- Oparcie na jednostronnych diagnozach (tylko ½ firm w jakikolwiek sposób diagnozuje potrzeby zdrowotne personelu – IMP 2017)



KRAJOWE CENTRUM
PROMOCJI ZDROWIA
W MIEJSCU PRACY



INSTYTUT MEDYCyny PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



STYL ŻYCIA I JEGO UWARUNKOWANIA



To, co diagnozujemy

To, czego nie dostrzegamy

JAK WYGLĄDA STYL ŻYCIA PRACOWNIKÓW?

- **58% pracowników lubi się ruszać, ćwiczyć, trenować, uprawiać sport - a jednocześnie:**
 - 53% ma poczucie, że za mało się rusza, że powinni być bardziej aktywni fizycznie
 - 1/2 ma nadwagę lub otyłość
 - 1/2 siedzi przez większość czasu pracy
 - pow. 40% odpoczywa głównie leżąc, siedząc

N = 1000 osób z reprezentacji pracowników średnich i dużych firm w Polsce, CAPI, listopad-grudzień 2018, Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



JAK WYGLĄDA STYL ŻYCIA PRACOWNIKÓW? CD.

- **66% pracowników przywiązuje duże znaczenie do tego, co je i stara się zdrowo jeść - a jednocześnie:**
 - pow. 70% nie spożywa zalecanej ilości warzyw i owoców
 - pow. 50% nie ogranicza spożycia cukru/słodzycy
 - pow. 50% nie interesuje się składem kupowanych produktów spożywczych
 - **70% lubi dobrze zjeść, nawet gdy nie jest to zdrowe**

KONCEPCJA ZDROWEGO JEDZENIA – WG POLSKICH PRACOWNIKÓW

- Zdrowe jedzenie to gł.:
 - 38% - posiłki przygotowane w domu
 - 38% - nie przejadanie się
 - 37% - rezygnacja z produktów, które szkodzą
 - 32% - jedzenie o ustalonych porach
- Rzadkie wskazania: 7% - jedzenie propagowane przez dietetyków, naukowców, lekarzy
- 12% nie interesuje się, na czym polega zdrowe jedzenie

ODCZUCIA ZWIĄZANE ZE ZDROWYM JEDZENIEM

- ok. 1/3 pracowników odczuwa zagubienie w informacjach na temat zdrowego jedzenia (i zdrowej aktywności fizycznej)
- ok. 35% nie lubi decydować, co ma jeść
- dla ok. 40% zdrowe jedzenie jest niesmaczne
- 1/2 nie ma wytrwałości w realizacji zdrowego stylu życia



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



KONCEPCJA ZDROWEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ – WG POLSKICH PRACOWNIKÓW

- 47% - sprawiająca radość, przyjemność
- 16% - w dobrym towarzystwie
- 43% - kilka razy w tygodniu, 20-30 min.
- 18% - zmniejszająca obciążenia wynikające z pracy
- 32% - wysiłek podczas codziennych czynności w pracy i w domu
- 24% - aktywność, która nie męczy
- 19% - pod okiem trenera
- 11% - umożliwiająca rywalizację, bicie rekordów

SPECYFIKA MYŚLENIA POTOCZNEGO

- **Okazjonalna, rzadka refleksja o sprawach zdrowia** (2/3 - 3/4 rzadko lub w ogóle nie myśli, jak ich postępowanie wpływa na stan zdrowia)
- **Tendencja do unikania informacji powodujących dyskomfort; poczucie spokoju płynące z niewiedzy** (reakcja na nadmierne straszenie chorobą; ponad 50% woli czasami mniej wiedzieć o własnym zdrowiu)

SPECYFIKA MYŚLENIA POTOCZNEGO CD.

- **Niechęć do zmiany wygodnych i funkcjonalnych przekonań, tendencja do łatwych wytłumaczeń bierności** (racjonalizacje redukujące dysonans poznawczy)
- **Kontekstualna zmienność przekonań i emocji, niedostatki konsekwencji („wzór logicznego niechlujstwa” - Czerwiński)**

UWARUNKOWANIA SPOŁECZNOŚCIOWE

- dla ok. 50% zaabsorbowanie pracą i domem jest przeszkodą w zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej
- pow. 45% wśród swoich bliskich/znajomych nie dostrzega wzorów zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej
- ok. 30% jest zachęcanych przez bliskich/znajomych do niezdrowego jedzenia i biernego odpoczynku (ok. 35% odwrotnie)
- 1/3 nie dostrzega w swoim miejscu zamieszkania możliwości uprawiania sportu

UWARUNKOWANIA SPOŁECZNOŚCIOWE CD.

- **Aż ¾ pracowników uważa, że firmie nie zależy na tym, by prowadzili zdrowy tryb życia (1/4 uważa, że firma powinna wymagać tego od pracowników)**

CZY PRZEKONANIA/ŚRODOWISKO KORELUJĄ ZE STYLEM ŻYCIA?

Stwierdzenie / % tak + raczej tak	norma	nadwaga	otyłość
Mnie bardziej potrzebny jest odpoczynek, a nie aktywność, ćwiczenia, sport	31	44	57
Gdy chcę lub gdybym chciał/a zmienić swoje nawyki żywieniowe, to wiem jak się za to zabrać, jak w tym wytrwać	61	54	51
Jeżeli postanowię zdrowo się odżywiać, to jestem w tym wytrwały/a, konsekwentny/a	55	42	40
Trudno mi wytrwać w postanowieniu, że będę się więcej ruszać, ćwiczyć, uprawiać sport	44	53	58
Jestem tak zajęty/a pracą i domem, że trudno mi wygospodarować czas, by zdrowo się odżywiać	35	51	65
Jestem tak zajęty/a pracą i domem, że trudno mi wygospodarować czas na aktywność fizyczną	45	62	63
Wśród moich bliskich i znajomych mało kto zdrowo się odżywia	41	49	61
Wśród moich bliskich i znajomych mało kto ćwiczy, uprawia sport	41	53	55
Zdrowe jedzenie jest dla mnie zbyt drogie, kosztowne	28	35	54
Tam, gdzie mieszkam jest wiele miejsc i możliwości, by uprawiać sport, trenować	70	58	55

GŁÓWNA PRZESZKODA W ZMIANACH STYLU ŻYCIA

- Sposób myślenia i działania promotorów zdrowia, który rzadko uwzględnia:
 - Specyfikę myślenia pracowników na temat zdrowia/choroby i ich uwarunkowań
 - Czynniki społeczno-kulturowe (w środowisku życia codziennego i pracy) wpływające na aktywność zdrowotną pracowników

CO MOŻNA ZROBIĆ?

- Przewartościować dotychczasową edukację zdrowotną – w miejsce pouczania dialog
- Dostosować komunikację do (uprzednio rozpoznanych) sposobów myślenia i sytuacji życiowej adresatów
- Kreować warunki materialne i społeczno-kulturowe w firmie i otoczeniu, sprzyjające zdrowym wyborom (oraz ograniczać odwrotnie działające)
- [...]

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



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