

## Polacy coraz bardziej odczuwają negatywne skutki pracy zdalnej...

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 18, styczeń 2021 15:33

Alicja Cisowska

Odsłony: 1954

---

Prawie 2/3 Polaków pracujących zdalnie w pandemii odczuwa negatywne skutki home office. Są to przede wszystkim stres, problemy ze zdrowym odżywianiem oraz spadek efektywności – wynika z badania MultiSport Index 2020. Znacznie rzadziej z negatywnymi konsekwencjami pracy zdalnej zmagają się pracownicy, którzy mimo pandemii i ograniczeń pozostają aktywni fizycznie – już 4 na 10 zatrudnionych deklaruje, że sport łagodzi stres związany z pandemią. W obecnej sytuacji wsparcie aktywności fizycznej pracowników przez firmę jest skutecznym rozwiązaniem, umożliwiającym zachowanie dobrego samopoczucia i wyższej efektywności.

*– Pandemia sprawiła, że przenieśliśmy pracę z biur do domów, a negatywne skutki tej zmiany potwierdza już 63 proc. zatrudnionych. Jednocześnie z badań opinii wynika, że prawie połowa Polaków odczuwa negatywne skutki przedłużającej się pandemii i okresu izolacji społecznej w postaci zwiększonego stresu. W najbliższej przyszłości może to być jeden z głównych powodów rosnącej absencji pracowniczej. Przed COVID-19 pojawiały się szacunki ZUS pokazujące dziesiątki tysięcy utraconych dni pracy rocznie, m.in. z powodu nadmiernego stresu i chorób. Jednym z wyzwania dla pracodawców po pandemii będzie wyhamowanie tego trendu – mówi Bartosz Józefiak, członek zarządu Benefit Systems.*

Na home office pracuje w tej chwili ok. 40 proc. aktywnych zawodowo Polaków. Osoby, które odczuwają negatywne skutki pracy w domu, wskazały w badaniu, że najczęściej są to zbyt rzadkie kontakty z innymi ludźmi, zacieranie granic pomiędzy pracą i życiem prywatnym, zwiększony poziom stresu, problemy z żywieniem (np. nieregularne posiłki) czy spadek efektywności. Skutki pracy zdalnej są tym dotkliwsze, im więcej dni pracujemy poza biurem. W gronie pracowników, którzy na home office przebywają co najmniej trzy–cztery dni w tygodniu, negatywne konsekwencje odczuwa aż 74 proc.

*– Wśród aktywnych fizycznie Polaków, którzy pracują zdalnie, aż 42 proc. wskazuje, że nie doświadcza takich trudności. Tymczasem wśród pracowników, którzy nie ćwiczą, taką odpowiedź deklaruje jedynie 29 proc. – mówi Mateusz Banaszekiewicz, psycholog zdrowia.*

Według badania aż 79 proc. aktywnych fizycznie Polaków deklaruje, że regularny ruch poprawia ich samopoczucie i efektywność w pracy. 4 na 10 pracowników w sporcie odnalazło też sposób na łagodzenie stresu związanego z pandemią COVID-19. W efekcie 3/4 nie zamierza rezygnować z aktywności fizycznej niezależnie od tego, jak rozwine się sytuacja epidemiologiczna.

*– Pandemia uświadomiła nam wszystkim, że profilaktyka zdrowotna jest jednym z najważniejszych elementów naszego życia. Nie ma tańszego i prostszego sposobu na zachowanie zdrowia niż aktywność fizyczna. Wierzę, że w najbliższych latach czeka nas boom na zdrowie i aktywność fizyczną. To trend, który na Zachodzie obserwujemy już od wielu lat – mówi Bartosz Józefiak.*

Jak podkreśla, utrzymanie efektywności, zdrowia i motywacji pracowników jest w tej chwili jednym z największych wyzwań, z jakimi mierzą się firmy. Badanie MultiSport Index 2020 wskazuje, że ok. 60 proc. zatrudnionych oczekuje od swoich pracodawców większego wsparcia w zakresie zdrowego i aktywnego stylu życia. Jednocześnie prawie połowa (47 proc.) ocenia, że w tej chwili ich pracodawca nie podejmuje w tym obszarze wystarczających działań.

*– Pracownicy oczekują w najbliższym czasie zwiększenia przez pracodawców nakładów na opiekę zdrowotną i aktywność fizyczną. Pracodawcy wspierają te obszary przede wszystkim przy wykorzystaniu pozapłacowych benefitów związanych ze sportem i rekreacją, a do najważniejszych i najbardziej pożądanых należy karta sportowa, którą ma już 60 proc. pracowników dużych firm i korporacji – mówi*

## Polacy coraz bardziej odczuwają negatywne skutki pracy zdalnej...

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 18, styczeń 2021 15:33

Alicja Cisowska

Odsłony: 1954

---

członek zarządu Benefit Systems.

Karty sportowe posiada w tej chwili średnio co czwarty pracownik w Polsce. To jeden z najpopularniejszych benefitów sportowych. Drugą, najczęściej oferowaną przez pracodawców formą wsparcia w tym zakresie jest infrastruktura rowerowa, np. stojaki na rowery.

Ze statystyk Benefit Systems wynika, że od początku pandemii z treningów online i ćwiczeń w warunkach domowych skorzystało 74 proc. posiadaczy kart. W październiku – kiedy działalność wielu obiektów sportowych została ponownie ograniczona – popularność treningów online wzrosła o ponad 100 proc. w porównaniu z wrześniem.

*Źródło: Newseria*