

Podsumowanie kampanii społecznej „Aktywni w pracy”

Aktywność fizyczna jest istotnym regulatorem funkcjonowania organizmu człowieka i niesie za sobą szereg korzyści. Regularna i umiarkowana skutecznie redukuje ryzyko wystąpienia choroby sercowo-naczyniowej, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, choroby nowotworowej (m.in. raka piersi oraz jelita grubego) czy też depresji. Niewystarczająca – przekłada się na stan zdrowia i jakość życia. W tym roku, ze względu na zmiany w zakresie organizacji pracy i stylu życia wynikające z epidemii COVID-19 (czasowe lub długotrwałe przeniesienie części pracowników w tryb pracy zdalnej), do dotychczasowych problemów związanych z niewystarczającą aktywnością fizyczną Polaków dołączył jeszcze ten wynikający z ograniczenia mobilności i wykonywania pracy w domu. Pracownicy musieli stawić czoła nowej rzeczywistości, w której spotkało ich poczucie izolacji i brak wsparcia społecznego, zaburzona równowaga praca–dom oraz brak wystarczającej aktywności fizycznej, negatywnie oddziałujący na ogólną odporność na stres. Badania CIOP-PIB przeprowadzone wiosną 2020 r. pokazały, że w związku z sytuacją epidemiczną wiele osób ograniczyło i tak niewystarczającą aktywność fizyczną. Do aktywności codziennej częściej skłonne były kobiety, a najczęstszym powodem jej podejmowania (niezależnie od płci) było nie zdrowie, a poprawa samopoczucia (zdrowie wskazywano w drugiej kolejności). Aż 40% respondentów przyznało, że nie uprawia prozdrowotnej aktywności fizycznej, a 13% – że nie podejmuje żadnej aktywności, nawet zwykłych spacerów. Co jednak warto podkreślić, problem niedostatecznej aktywności fizycznej Polaków ma charakter modyfikowalny, co ma duże znaczenie w kontekście działań podejmowanych zarówno w ramach polityki zdrowotnej, jak i promocji zdrowia na wszystkich szczeblach życia społecznego.

Z tego też powodu w 2020 r. Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy ogłosił **kampanię społeczną pn. „Aktywni w pracy” poświęconą promowaniu aktywności fizycznej osób pracujących**. W ramach kampanii Instytut we współpracy z partnerami realizował liczne działania informacyjne i edukacyjne, promujące korzyści wynikające z aktywności fizycznej zarówno wśród pracowników, jak i pracodawców. W działaniach tych wykorzystywano opracowane materiały informacyjne, filmy instruktażowe i animowane, plakaty, grafiki oraz liczne publikacje opracowane i wydane przez Instytut. Ważnymi narzędziami komunikacji były strona internetowa kampanii www.ciop.pl/aktywniwpracy, profil Instytutu na portalu społecznościowym Facebook, a także monitory ekranowe na dworcach PKP w całej Polsce oraz w placówkach medycznych należących do jednostek wchodzących w skład Grupy Medicover.

Kampania została zrealizowana w ramach V etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” finansowanego w zakresie służb państwowych (w 2020 r.) ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy).

Więcej informacji o kampanii:

Agnieszka Szczygielska

Ośrodek Promocji i Wdrażania CIOP-PIB

Tel. 22 623 36 86, agasz@ciop.pl

www.ciop.pl/aktywniwpracy