



Wpływ pracy zdalnej **NA NAWYKI ŻYWIENIOWE POLAKÓW**



Firma Dailyfruits zrealizowała

BADANIE SONDAŻOWE „WPŁYW PRACY ZDALNEJ NA NAWYKI ŻYWIENIOWE POLAKÓW”.

Cel:

Celem badania sondażowego była analiza zmian nawyków żywieniowych Polaków pracujących zdalnie od marca 2020 do stycznia 2021. W badaniu wzięto pod uwagę odpowiedzi od ankietowanych, pracujących w tym okresie zdalnie przez minimum 10% łącznego czasu pracy.

Respondenci odpowiadali na pytania dotyczące spożycia różnych grup produktów, oceny jakości swojej diety i samopoczucia. Zapytaliśmy także, czego najbardziej im brakuje po przejściu z pracy biurowej na home office, jak mógłby wesprzeć ich pracodawca oraz w jakim trybie chcieliby pracować w przyszłości.

Metodyka:

**BADANIE ZOSTAŁO ZREALIZOWANE W FORMIE ANKIETOWEJ ONLINE
WŚRÓD PRACOWNIKÓW POLSKICH FIRM.**

WIELKOŚĆ PRÓBY N = 602

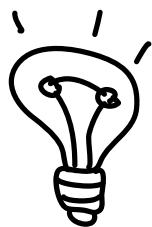
RESPONDENCI: OSOBY PRACUJĄCE W WIEKU 18-65 LAT.



1. Wnioski

• 44% Polaków przytyło w okresie pracy zdalnej. Najwięcej z nich przytyło między 4 kg a 6 kg.

**19% POLAKÓW SCHUDŁO PODCZAS PRACY ZDALNEJ.
NAJWIĘCEJ Z NICH SCHUDŁO OK. 3 KG.**



- Aż 56% respondentów, deklarujących negatywne odczucia związane z pracą zdalną jak przygnębienie, frustrację czy stres, zauważyło u siebie przyrost masy ciała.*
- 31% przyznało, że pracując w okresie pandemii częściej niż wcześniej zajada stres.*
- 36% Polaków na home office przyznaje, że częściej ma ochotę zjeść coś niezdrowego.*

2. Wnioski

- Pracujący zdalnie deklarują pogorszenie jakości swojej diety - 42% je więcej słodczy, a 35% sięga częściej po chipsy i słone przekąski.

3 NA 10 PRACUJĄCYCH POLAKÓW PRACUJĄC W DOMU JADŁO MNIEJ OWOCÓW, CO 4 PRACOWNIK JADŁ MNIEJ WARZYW.

Ankietowani, którzy jedli mniej owoców i warzyw, a więcej słodczy i chipsów tyli średnio 48% więcej niż ankietowani, którzy nie mieli tak złych nawyków.

- Pracownikom na home office brakuje benefitów z biura - aż 47% zapytanych Polaków wskazało potrzebę przeniesienia wybranych benefitów do domu - na przykład regularnych dostaw warzyw i owoców.

- Co trzeciemu pracownikowi funkcjonującemu na home office brakuje dostępu do świeżych warzyw, owoców i innych produktów żywieniowych, które mógłby zapewnić mu pracodawca.

- 4 na 10 Polaków deklaruje, że podczas pracy zdalnej odżywia się lepiej niż wcześniej. Pozostali odżywiają się tak samo lub gorzej.



3. Wnioski



- *Blisko połowa ankietowanych, którzy zauważyli, że przytyli zadeklarowała, że w porównaniu z okresem przed zmianą trybu pracy odżywiają się gorzej.*

ANKIETOWANI O GORSZYCH NAWYKACH ŻYWIENIOWYCH TYLI ŚREDNIO 48% WIĘCEJ NIŻ ANKIETOWANI, KTÓRZY NIE MIELI TAK ZŁYCH NAWYKÓW.

- *Co 3 Polak uważa, że w okresie pracy zdalnej zmniejszyła się jego efektywność*
- *85% Polaków pracujących zdalnie mówi, że brakuje im bezpośrednich kontaktów ze współpracownikami, a 68% pracowników tęskni za atmosferą biura.*

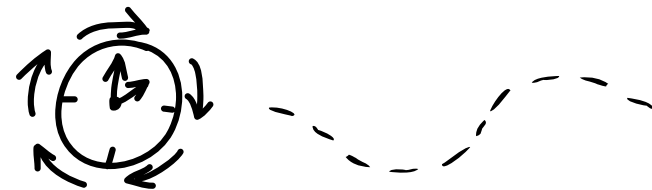
- *69% respondentów chciałoby w przyszłości łączyć pracę w domu i w biurze w modelu hybrydowym.*

- *Największym wsparciem od pracodawcy na home office, jak zadeklarowali respondenci byłoby:*

47% PRZENIESIENIE WYBRANYCH BENEFITÓW Z PRZESTRZENI BIUROWEJ DO DOMU, 23% STWORZENIE ERGONOMICZNEGO MIEJSCA PRACY, 19% BEZPŁATNE SPOTKANIA ONLINE ZE SPECJALISTAMI NP. DIETETYKIEM CZY PSYCHOLOGIEM

Jak dużo

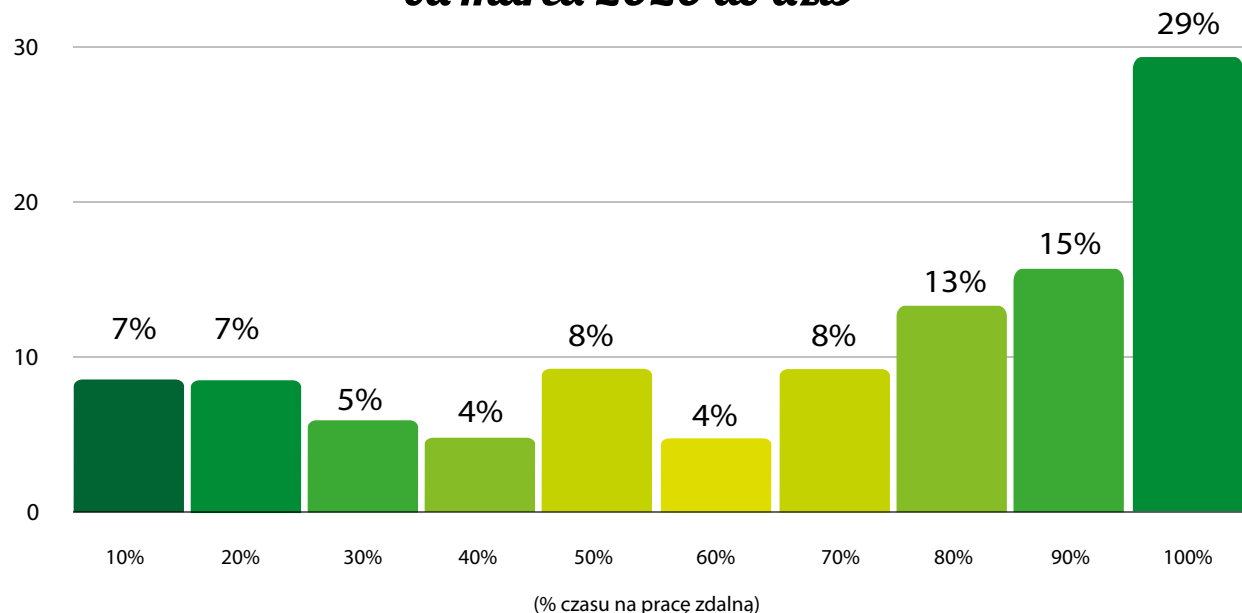
POLACY PRACOWALI ZDALNIE?



• *Prawie 60% Polaków pracujących zdalnie w okresie od marca 2020 do stycznia 2021 wykonywało między 80% a 100% swojej pracy w domu.*

POZOSTALI PRACOWALI HYBRYDOWO W MNIEJSZYM LUB WIĘKSZYM STOPNIU ŁĄCZĄC PRACĘ W DOMU I W BIURZE. BLISKO 3/4 ANKIETOWANYCH PRACOWAŁO W DOMU WIĘCEJ NIŻ 50% CZASU OD MARCA 2020.

Określ procentowy udział pracy zdalnej w okresie od marca 2020 do dziś



To pokazuje, że zdecydowana większość pracowników biorących udział w badaniu doświadczyła trwałej zmiany w sposobie świadczenia pracy na co dzień. 29% respondentów od marca 2020 nie przepracowało ani jednego dnia w biurze. W badaniu sprawdzaliśmy, jak zmiana trybu pracy przekładała się na styl życia.

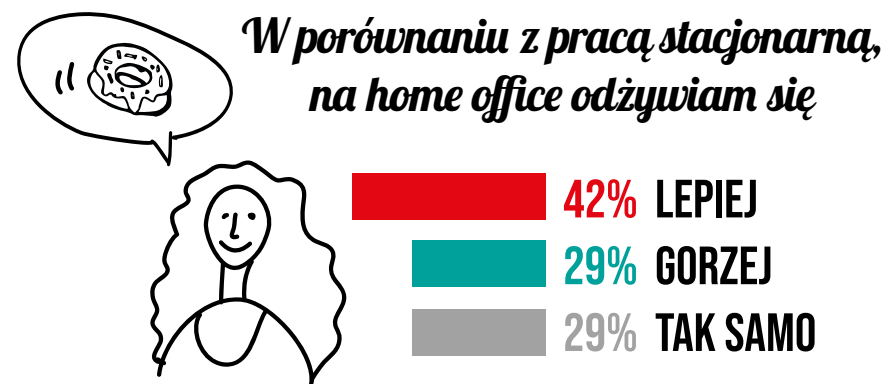
Jak praca zdalna WPŁYNEŁA NA STYL ŻYCIA I NAWYKI?



JAK JEDLI POLACY NA HOME OFFICE – LEPIJ CZY GORZEJ?

- *Ponad 42% pracujących Polaków uważa, że pracując zdalnie odżywiało się lepiej niż wcześniej. 29% deklaruje, że odżywiało się gorzej, tyle samo nie dostrzega istotnej różnicy w swojej diecie.*

ANALIZUJĄC POSZCZEGÓLNE SKŁADOWE DIETY, MOŻEMY ZAOBSERWOWAĆ, ŻE **ZWIĘKSZENIE SPOŻYCIA SŁODYCZY CZY SŁONYCH PRZEKĄSEK DOTYCZY WIĘKSZEJ ILOŚCI OSÓB – ODPOWIEDNIO 42% I 35% ANKIETOWANYCH.**



Nie da się jednak ukryć, że wielu pracowników doceniło oszczędność czasu, który normalnie poświęcony był na dojazdy do pracy. Ponad połowa ankietowanych zadeklarowała, że odkąd pracuje zdalnie ma **więcej czasu dla siebie**. Aż 42% stwierdziło, że ma **więcej czasu, żeby zadbać o swoją dietę**. 43% zauważyło, że pracując w domu jada posiłki o regularnych porach.

Jak praca zdalna WPŁYNEŁA NA STYL ŻYCIA I NAWYKI?

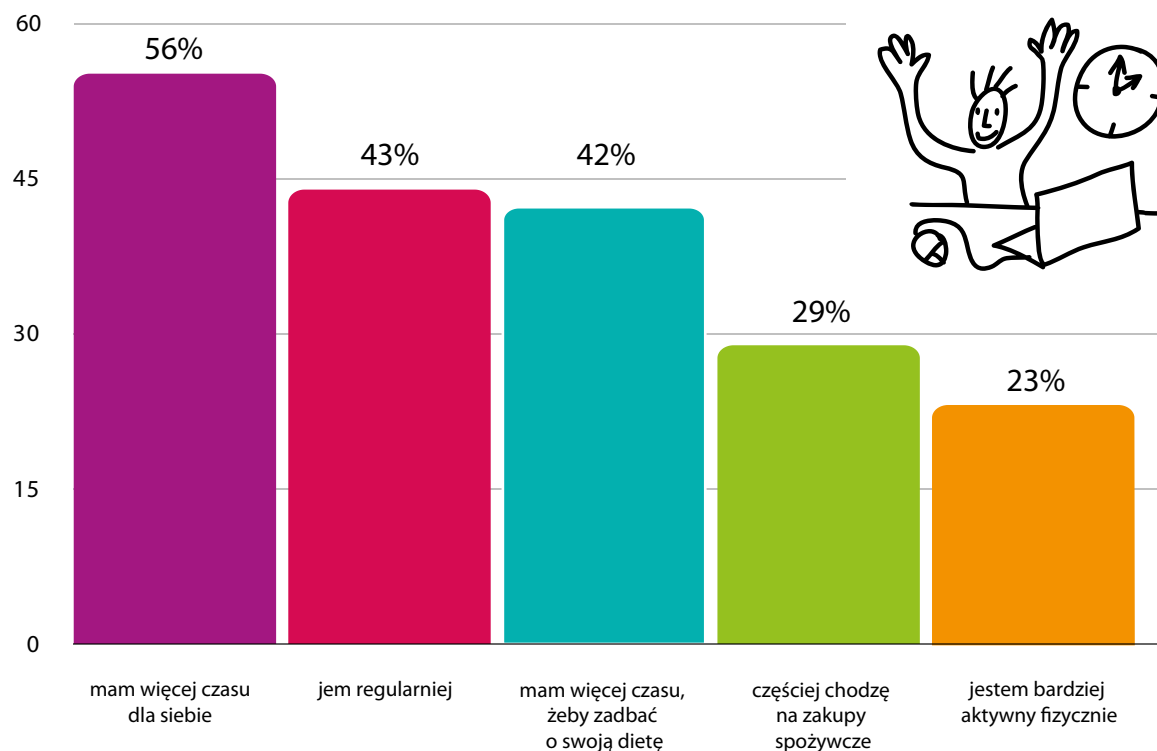


CHOĆ 29% RESPONDENTÓW NIE ZMIENIŁO SWOICH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH NA HOME OFFICE, MIMO WSZYSTKO NIE NAPAWA TO OPTYMIZMEM NAWET JEŚLI NIE ULEGŁY POGORSZENIU.

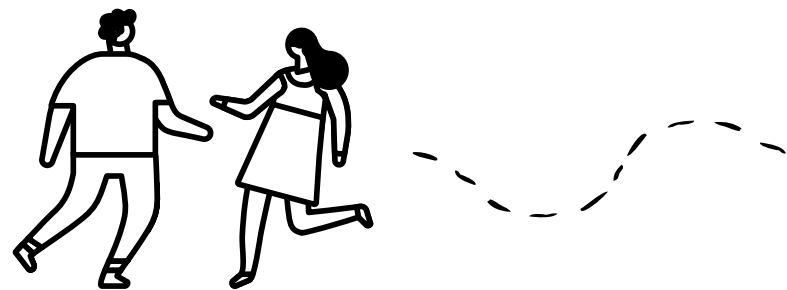
Z badania Dailyfruits „Nawyki żywieniowe pracujących Polaków” przeprowadzonego na początku 2020 roku wynika, że **pracujący Polacy nie mieli dobrych nawyków żywieniowych**. Co więcej – ich przekonanie o dobrej jakości diety było niewspółmierne do jej rzeczywistej jakości. Okazało się, że **wielu pracowników rezygnuje z jedzenia śniadań lub zjada je zbyt późno**. To ze względu na konieczność szybkiego dotarcia do biura w godzinach rannych. Teraz, kiedy miejsce do pracy znajduje się często w pokoju obok jest już znacznie łatwiej o to, żeby **zjeść posiłek o odpowiedniej porze czyli maksymalnie godzinę po obudzeniu**. Już przed rozpoczęciem pracy zdalnej pracujący Polacy nie zjadali codziennie warzyw (50%) i owoców (40%); nie wypijali dostatecznej ilości wody (50%), a w ramach przekąski ponad połowa z nich sięgała po słodczyce.

Praca zdalna spowodowała, że...

(możliwość wielokrotnego wyboru).



Jak praca zdalna WPŁYNEŁA NA STYL ŻYCIA I NAWYKI?



• *Chociaż ponad 50% pracujących Polaków deklaruje, że ma więcej czasu dla siebie, to tylko 23% ocenia, że jest bardziej aktywna fizycznie. To i tak dobry wynik zważywszy na różne utrudnienia związane z zamknięciem obiektów sportowych, basenów czy siłowni.*

Z konieczności osoby poszukujące pomysłów na aktywność fizyczną mogły korzystać tylko z tych form rekreacji, które w danej chwili były dostępne. Siłownię czy zajęcia sportowe niejednokrotnie zastąpiły zatem spacery czy ćwiczenia w domu. 29% ankietowanych postanowiło częściej robić zakupy spożywcze. Być może ten odsetek byłby wyższy gdyby nie utrudnienia w działaniu takich obiektów jak chociażby godziny dla seniorów. Na Forum Rynku Spożywczego i Handlu w ramach debaty pt. „Towary pożądania” podczas koronakryzysu (słodycze, przekąski, alkohole)” poruszony został temat wydatków Polaków na produkty spożywcze na rok 2020

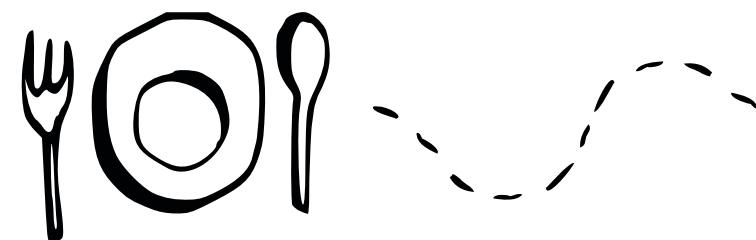
w porównaniu do 2019. Okazało się, że Polacy wydawali w pierwszej połowie roku 2020 nawet 20% więcej na słodycze, słone, przekąski i alkohol.

O wiele mniej w porównaniu z 2019 r. kupowali ryb i innych świeżych produktów, owoców i warzyw¹. Może się okazać, że ograniczenia swobody robienia zakupów spożywczych skłaniały do dokonywania gorszych jakościowo wyborów. Szczególnie gdy zakupy spożywcze robione są rzadko, spadek spożycia warzyw i owoców może być spowodowany brakiem dostępności, a nie brakiem chęci ich jedzenia.

MOŻNA ZAŁOŻYĆ, ŻE DODATKOWY CZAS WOLNY ZOSTAŁ SPOŻYTKOWANY W ZUPEŁNIE INNY SPOSÓB NA PRZYKŁAD - NA ODPOCZYNEK ALBO DROBNE PRZYJEMNOŚCI.

1 Sech E., Internetowe Forum Rynku Spożywczego i Handlu w ramach debaty pt. „Towary „pożądania” podczas koronakryzysu (słodycze, przekąski, alkohole)”, raport GfK, listopad 2020.

U Polaka NA TALERZU



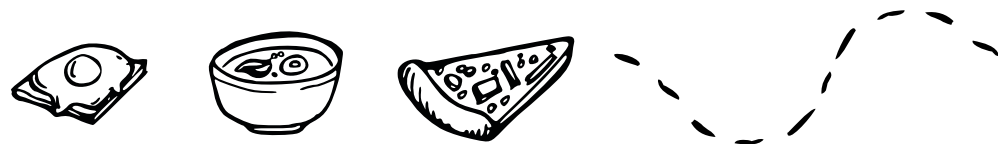
• *Chociaż pracujący Polacy dostrzegli, że mają więcej czasu na dbanie o dietę i 43% z nich zaczęło jadać regularniej, to nie zawsze odżywiali się we właściwy sposób. Wiele osób powielalo popełniane wcześniej błędy żywieniowe lub sięgało po łatwo dostępne produkty, które akurat były pod ręką.*

BLISKA OBECNOŚĆ LODÓWKI SPRAWIA, ŻE SIĘGNIĘCIE PO JEDZENIE STAŁO SIĘ PROSTSZE NIŻ BYŁO W BIURZE. NIESTETY PRZEJŚCIE NA ZDALNY TRYB PRACY ROZREGULOWAŁ RUTYNĘ DNIA - ZALECENIE, BY ZJEŚĆ ŚNIADANIE PRZED WYJŚCIEM Z DOMU NIESŁUSZNIE STRACIŁO NA ZNACZENIU SKORO PRACOWNIK NIE OPUSZCZA MIEJSCA ZAMIESZKANIA PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY.

• *Przesunięcie pierwszego posiłku w czasie i doprowadzenie do bardzo silnego uczucia głodu sprzyja nieprzemysłanym wyborom żywieniowym, często o charakterze przekąsek. To potęguje rozchwianie gospodarki węglowodanowej i coraz trudniej jest zapanować nad głodem.*

BADANIE „NAWYKI ŻYWIENIOWE PRACUJĄCYCH POLAKÓW” WYKAZAŁO, ŻE SPOŚRÓD 63% RESPONDENTÓW, KTÓRZY ODCZUWAJĄ GŁÓD W PRACY, NIEMAL 75% TWIERDZI, ŻE GŁÓD WPŁYWA NA ICH EFEKTYWNOŚĆ. JAKOŚĆ I ILOŚĆ POSIŁKÓW BEZ WZGLĘDU NA TRYB PRACY MA KLUCZOWE ZNACZENIE DLA SAMOPOCZUCIA I EFEKTYWNOŚCI.

U Polaka NA TALERZU



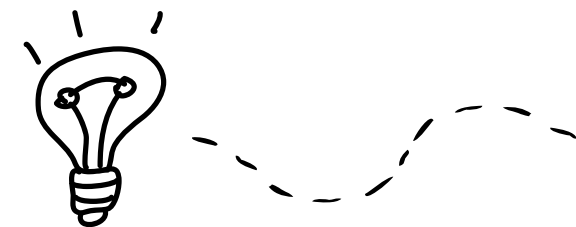
• W badaniu „Wpływ pracy zdalnej na nawyki żywieniowe pracowników” wykazano, że co 3 ankietowany przyznał, że pracując zdalnie częściej miał ochotę zjeść coś niezdrowego. To niestety przekładało się na konkretne działania:

- AŻ 42% POLAKÓW W OKRESIE PRACY ZDALNEJ JADŁO WIĘCEJ SŁODYCZY,
- 35% JADŁO WIĘCEJ CHIPSÓW I INNYCH SŁONYCH PRZEKĄSEK,
- 28% JADŁO WIĘCEJ FAST FOODÓW!

Od kiedy pracuję zdalnie jem...



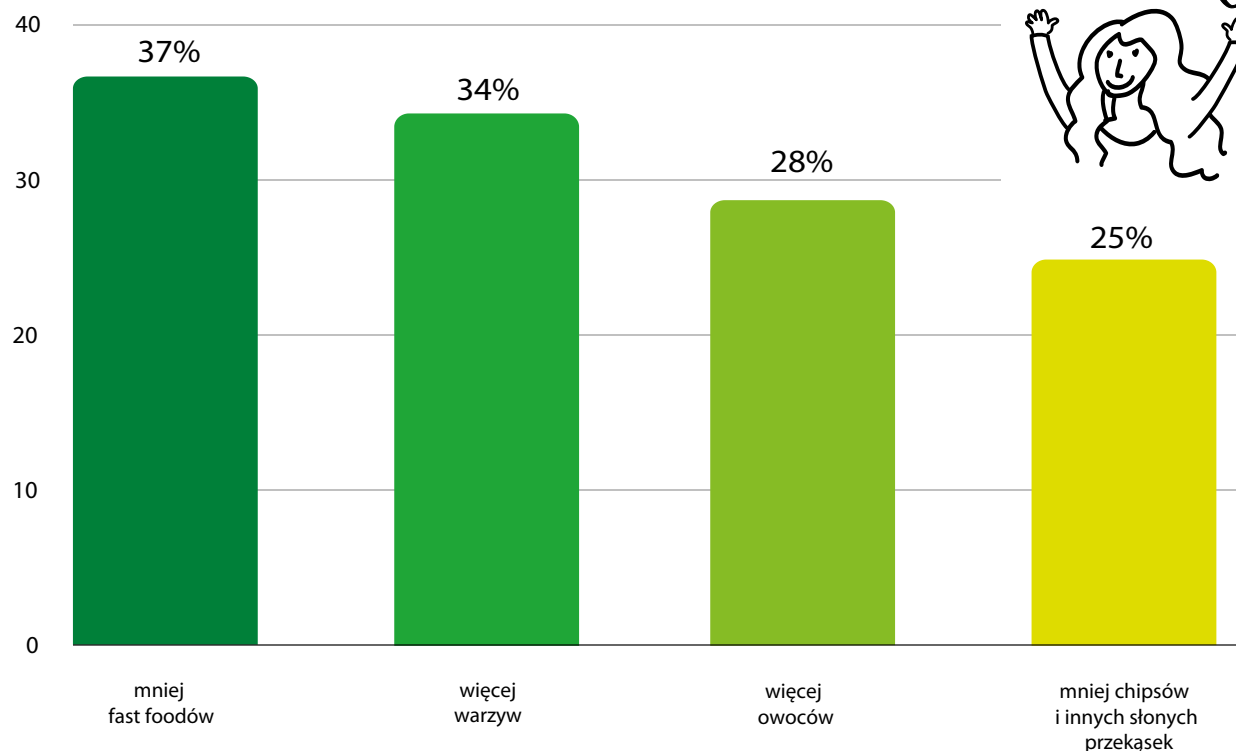
U Polaka NA TALERZU



• *Nie sposób jednak nie dostrzec także tych osób, które zadeklarowały zmiany na lepsze.*

37% PRACOWNIKÓW JADŁO MNIEJ FAST FOODÓW. 34% ANKIETOWANYCH UWZGLĘDNIŁO W DIECIE WIĘCEJ WARZYW, A 28% WIĘCEJ OWOCÓW. CO 4 ANKIETOWANY JADŁ MNIEJ CHIPSÓW I SŁONYCH PRZEKĄSEK.

Od kiedy pracuję zdalnie jem...



Skąd pracownicy BRALI SWOJE POSIŁKI?

• *Wybuch pandemii i związana z tym praca zdalna wcale nie wywołały istotnych zmian w źródłach pochodzenia posiłków pracowniczych. Badanie wykazało, że najpopularniejsze cały czas było gotowanie w domu.*

53% ANKIETOWANYCH PRZYGOTOWYWAŁO POSIŁKI SAMODZIELNIE,

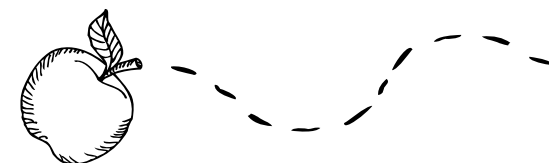
DLA 12% POSIŁKI PRZYGOTOWYWAŁA INNA OSOBA.

JEDZENIE Z DOWOZEM ZAMAWIAŁO 14% ANKIETOWANYCH. TYLE SAMO ILE WYKAZAŁO POPRZEDNIE BADANIE DAILYFRUITS POD TYTUŁEM „NAWYKI ŻYWIENIOWE PRACUJĄCYCH POLAKÓW”. BYĆ MOŻE PEWIEN WPŁYW NA LICZBĘ POSIŁKÓW ZAMAWIANYCH DO DOMU MIAŁY NIE TYLKO POTRZEBY ŻYWIENIOWE, ALE TAKŻE CHĘĆ WSPARCIA BRANŻY GASTRONOMICZNEJ W RAMACH AKCJI #WSPIERAMGASTRO

TYLKO 3% ANKIETOWANYCH KORZYSTAŁO Z CATERINGÓW DIETETYCZNYCH.

To nawet mniej niż wykazało poprzednie badanie Dailyfruits „Nawyki żywieniowe pracujących Polaków” – wówczas korzystanie z posiłków w tej formie deklarowało 4%. To wciąż bardzo kosztowna forma zaopatrywania się w posiłki, a przy tym popularna głównie w największych polskich miastach. Można się spodziewać, że pracownicy korzystali z takich cateringów raczej okresowo, na przykład w okresie przejścia na dietę, a nie w sposób ciągły. Bardzo rzadko ta opcja była zatem wybierana jako dominująca.

AŻ 16% ANKIETOWANYCH ZADEKLAROWAŁO, ŻE JADŁO TO, CO BYŁO POD RĘKĄ. TO DOSKONAŁE POKAZUJE JAK WAŻNA JEST DOSTĘPNOŚĆ ZDROWYCH PRODUKTÓW W MIEJSCU PRACY.



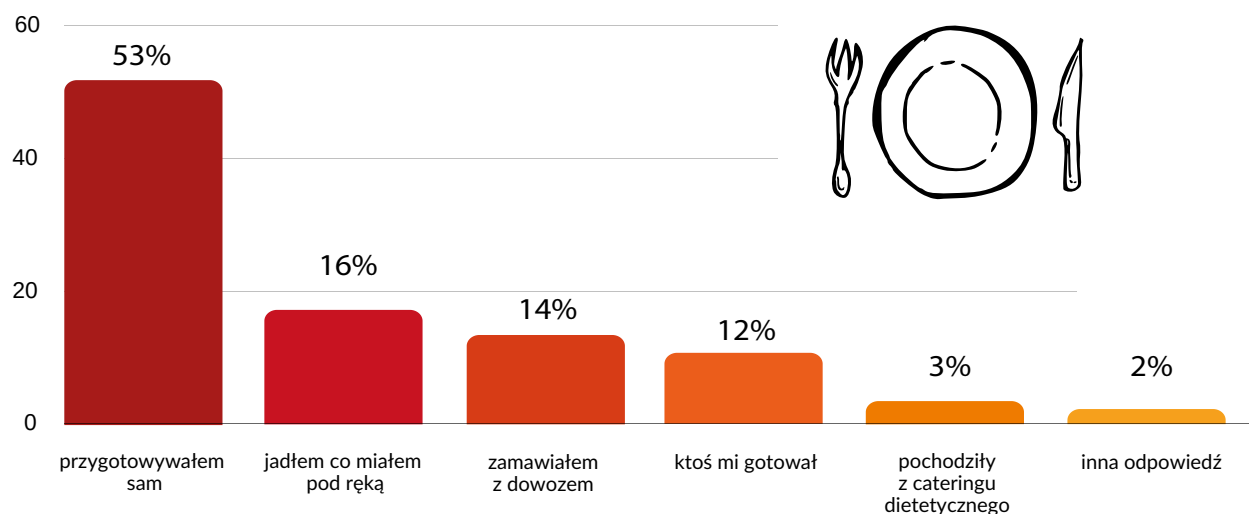
Skąd pracownicy BRALI SWOJE POSIŁKI?

Widzimy jak ważne jest zaopatrzenie.

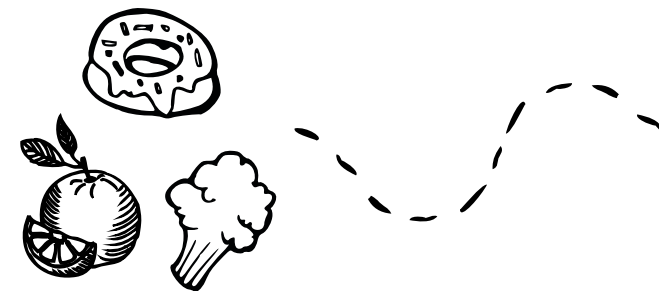
Możliwość i umiejętność robienia dobrych jakościowo zakupów będzie przekładała się na jakość samych posiłków. Ważny jest również poziom zdolności kulinarnych oraz pomysły, którymi dysponują domowi kucharze.

EDUKACJA Z DIETETYKAMI CZY LIFECOOKING MOŻE BYĆ PRZEŁOMEM, DZIĘKI KTÓREMU KONSTRUOWANIE CODZIENNEGO MENU PRZEJDZIE NA INNY POZIOM JAKOŚCIOWY I BĘDZIE MNIEJ PRZYPADKOWE. POSIŁEK W CIĄGU DNIA PRACY NA HOME OFFICE PODTRZYMA WÓWCZAS EFEKTYWNOŚĆ PRACY I BĘDZIE SPRZYJAĆ ODPOWIEDNIEJ KONCENTRACJI.

Na home office najczęściej moje posiłki...



Jak zmieniła się masa ciała U POLAKÓW W OKRESIE PRACY ZDALNEJ?



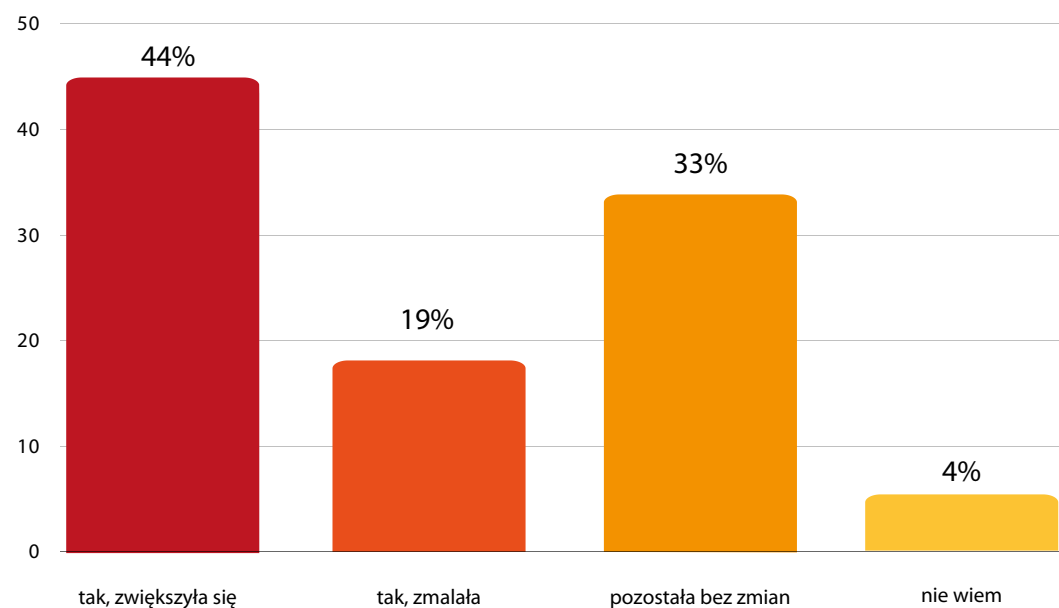
- *Zmiana nawyków żywieniowych miała wpływ na masę ciała pracujących Polaków.*

Blisko 2/3 ankietowanych pracowników zaobserwowało zmianę.

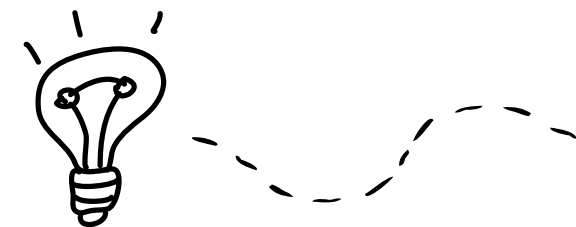
- *U 44% pracowników masa ciała zwiększyła się.*

Na pewno wpływ na ten stan rzeczy miało **mniejsze spożycie warzyw i owoców**, a zamiast tego większy udział w diecie słodczy czy słonych przekąsek.

Czy w okresie od marca 2020 do dziś zmieniła się Twoja masa ciała?

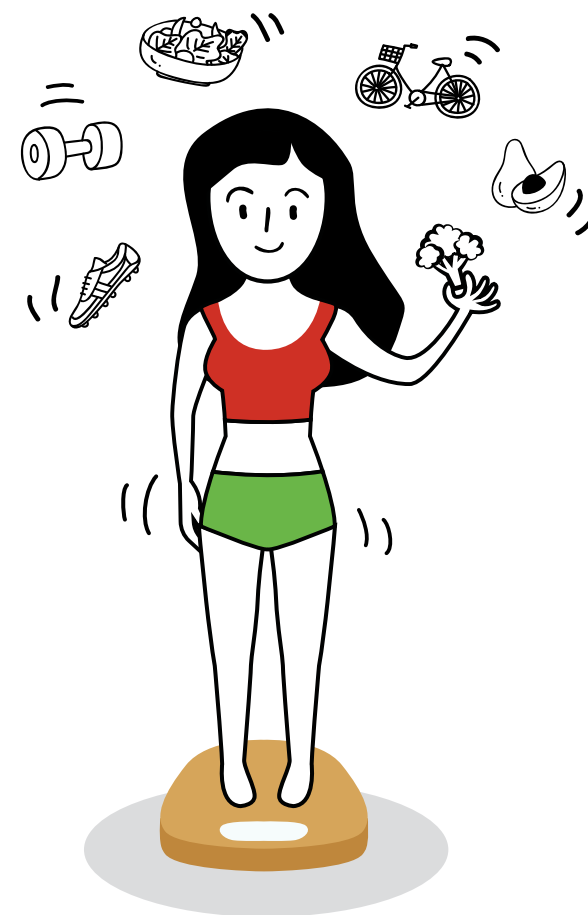


Jak zmieniła się masa ciała U POLAKÓW W OKRESIE PRACY ZDALNEJ?



Do tego należy dodać brak aktywności fizycznej oraz ogólnie mniejszą mobilność na co dzień. Polacy ruszali się mniej, nie musząc dojeżdżać do pracy. Zrezygnowali także z częstego wychodzenia z domu z innych powodów. W początkowym okresie na tę decyzję na pewno miały wpływ restrykcje i zalecenia rządowe, do których większość obywateli solidarnie się stosowała. W późniejszym czasie natomiast, nawet gdy strach przed pandemią był odczuwany w mniejszym stopniu, wciąż brakowało bezpośrednich pretekstów do wyjścia na zewnątrz. Gdy zamknięte zostały galerie handlowe, kina, teatry oraz restauracje, wiele osób szukało alternatywy online, decydując się na zakupy w sklepach internetowych czy szukając rozrywki przed ekranem komputera czy telewizora.

SĄ JEDNAK OSOBY, KTÓRE ZAOBSERWOWAŁY ODWROTNY EFEKT W CZASIE PRACY ZDALNEJ. CO PIĄTY POLAK DEKLARUJE, ŻE WAŻY MNIEJ. OSÓB, KTÓRYM UDAŁO SIĘ ZREDUKOWAĆ SWOJĄ WAGĘ NALEŻY SZUKAĆ WŚRÓD WSKAZANYCH WCZEŚNIEJ GRUP – 23% PRACOWNIKÓW BARDZIEJ AKTYWNYCH FIZYCZNIE I 42%, KTÓRZY ZADEKLAROWALI, ŻE MAJĄ WIĘCEJ CZASU, ŻEBY ZADBAĆ O SWOJĄ DIETĘ.



Jak zmieniła się masa ciała U POLAKÓW W OKRESIE PRACY ZDALNEJ?

- *Przyrost masy ciała związany był ze złą dietą. Blisko połowa ankietowanych, którzy zauważyli, że przytyli zadeklarowała, że w porównaniu z okresem przed pandemią odżywiają się gorzej.*

Wśród osób deklarujących przyrost masy ciała, łączna liczba pracowników, którzy odżywiają się gorzej lub tak samo jak wcześniej to 70%. A należy pamiętać, że „tak samo” może oznaczać powielanie tych samych błędów żywieniowych, które były popełniane wcześniej przed przejściem na pracę zdalną.

- *Również spadek masy ciała związany jest w większości przypadków ze zmianą nawyków żywieniowych - w tym przypadku na lepsze.*

Z ankietowanych, którzy wskazali, że ich waga spadła aż 68% ocenia, że pracując zdalnie odżywia się lepiej niż podczas pracy w biurze.

Jak odżywiają się osoby, których masa ciała wzrosła?



Jak odżywiają się osoby, których masa ciała zmalała?

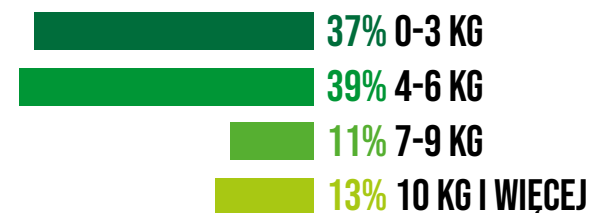
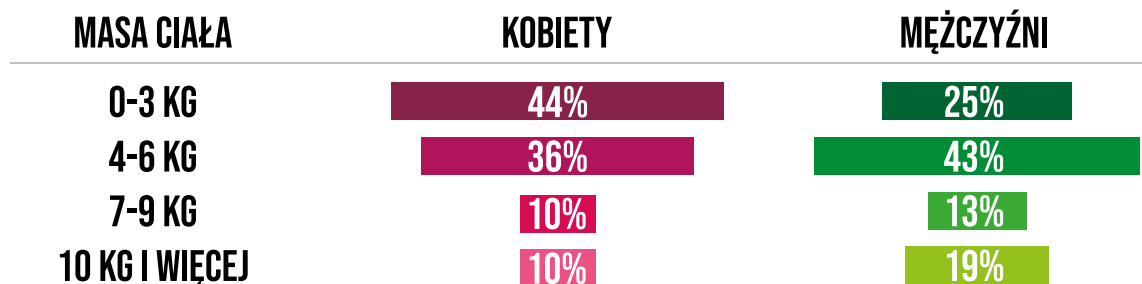


Ile Polacy przytyli NA HOME OFFICE?

O ile podczas pracy zdalnej zwiększyła się Twoja masa ciała? (z podziałem wg płci)



O ile zwiększyła się masa ciała podczas pracy zdalnej?



• 37% osób deklarujących, że ich waga w okresie pracy zdalnej wzrosła, wskazało przedział między 1 kg, a 3 kg.

• Kobiety najczęściej przytyły do 3 kg, Mężczyźni najczęściej przytyli między 4, a 6 kg.

O 2% więcej ankietowanych wskazało przedział między 4 a 6 kg. Co 4 pracownik deklarujący większą wagę wskazuje wartość powyżej 7 kg, aż 13% 10 kg lub więcej! Wśród respondentów badania, liczba dodatkowych kilogramów jest wyraźnie większa u mężczyzn niż u kobiet.



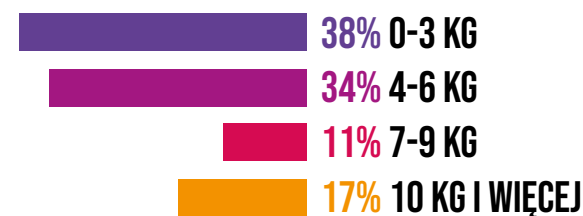
Ile Polacy przytyli NA HOME OFFICE?

• *Osoby ze złymi nawykami żywieniowymi, czyli takie, które spożywały mniej owoców i warzyw, a więcej słonych przekąsek, słodczy i alkoholu przytyły średnio o 5,61 kg. Jednocześnie osoby, których nawyki żywieniowe były inne deklarowały mniejszy przyrost masy.*

Jeżeli zwiększała się ich waga, to średnio o 3,79 kg. Zatem ankietowani o gorszych nawykach żywieniowych tyli średnio 48% więcej niż ankietowani, którzy nie mieli tak złych nawyków.

W GRUPIE O GORSZYCH NAWYKACH, U PONAD 90% ANKIETOWANYCH WAGA ZWIĘKSZYŁA SIĘ, U RESZTY RESPONDENTÓW POZOSTAŁA NIEZMIENIONA. W PRZYPADKU LEPSZYCH NAWYKÓW, LUB BEZ ZMIAN, GRUPA ANKIETOWANYCH, KTÓRA PRZYBRAŁA NA WADZE STANOWIŁA JEDYNIIE 16%, PODCZAS GDY PONAD DWUKROTNIE LICZNIJSZA BYŁA GRUPA OSÓB, KTÓRA SCHUDŁA (33%).

O ile zmalała masa ciała podczas pracy zdalnej?



Warto prześledzić także informacje o pracownikach, których masa ciała spadła. Aż 17% ankietowanych deklarujących spadek masy ciała mówi, że pozbyła się przynajmniej 10 kg! Wśród respondentów pojawiły się deklaracje utraty nawet ponad 20 kilogramów co świadczy o osiągnięciu spektakularnej przemiany, która bezsprzecznie doprowadzi lub już doprowadziła do wielu pozytywnych zmian w stanie zdrowia. Wśród samych mężczyzn ta wartość jest jeszcze wyższa bo wynosi aż 23%. To najlepiej świadczy o tym, że praca na home office wcale nie musi być przeszkodą, a raczej okazją do tego, aby odżywiać się zdrowo i dążyć do prawidłowej wagi.

Ile Polacy przytyli NA HOME OFFICE?

• Naukowcy z Poznańskiego Uniwersytetu Medycznego w badaniach opublikowanych podczas pierwszego lockdownu zaobserwowali, że tylko w okresie od marca do maja 2020 r. Polacy przytyli średnio od 2,5 kg do nawet 10 kg^[2].

PODZIELILI SIĘ RÓWNIŻ WAŻNYM WNIOSKIEM – MASA CIAŁA CZĘŚCIEJ ROSŁA U OSÓB Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ, A MALAŁA WŚRÓD OSÓB Z NIEDOWAGĄ. POKAZUJE TO, ŻE OKRES PANDEMII, LOCKDOWNU I ZWIĄZANĄ Z NIĄ PRACĄ ZDALNĄ POWODUJE POGŁĘBIENIE SIĘ WYSTĘPUJĄCYCH WCZEŚNIEJ PROBLEMÓW ŻYWIENIOWYCH.

2 A. Siodor, P. Rzymski, Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland, Nutrients; 2020; 12 (6).

O ile podczas pracy zdalnej zmalała Twoja masa ciała? (z podziałem wg płci)



MASA CIAŁA	KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
0-3 KG	44%	31%
4-6 KG	34%	33%
7-9 KG	10%	13%
10 KG I WIĘCEJ	12%	23%

Błędnym byłoby założenie, że wszystkie osoby, które zredukowały masę ciała, zrobiły to celowo z przyczyn związanych z chęcią poprawy swojej sylwetki. Część z nich mogło zaobserwować taki efekt w wyniku działania stresu i odmowy spożywania posiłków, co również nie było korzystne dla ich zdrowia. Dodatkowo, osoby, które nie zmieniły masy ciała to wciąż Ci, spośród których **ponad 40% ma nieprawidłową masę ciała (co udowodnił wcześniejszy raport Dailyfruits „Nawyki żywieniowe pracujących Polaków”)**. To pokazuje, że bez względu na przyrost, spadek czy brak zmiany masy ciała, edukacją i opieką powinni zostać objęci wszyscy pracownicy. Ci, którzy zredukowali masę ciała pod wpływem rzeczywistej chęci jej redukcji, potrzebują wzmocnienia tego trendu, aby ich działania przyniosły trwałe efekty, współmierne do pracy włożonej w tę zmianę.

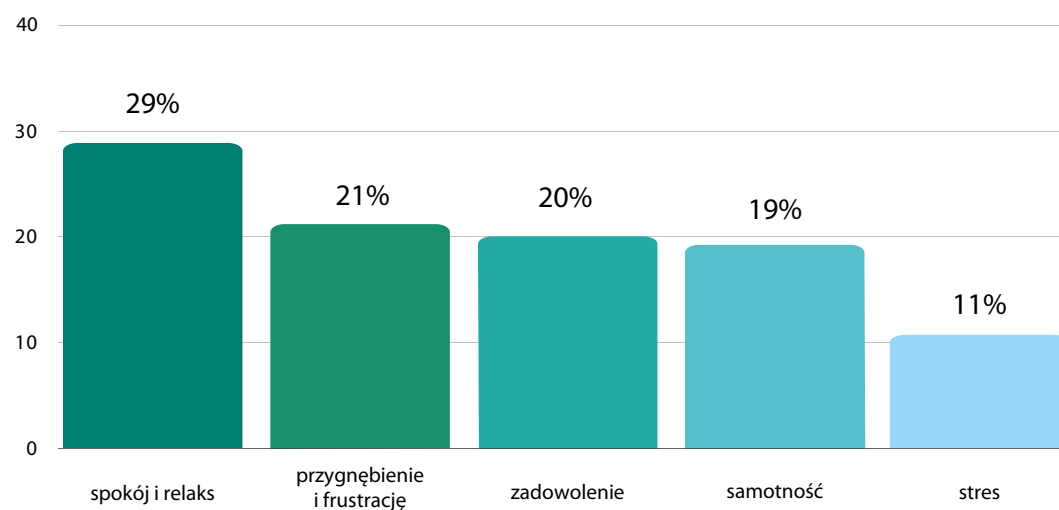
Jak home office wpłynął NA SAMOPOCZUCIE PRACOWNIKÓW I ICH EFEKTYWNOŚĆ?

- Część osób odczuła negatywne konsekwencje pracy zdalnej. 32% pracowników zauważyło, że zmniejszyła się ich efektywność, 31% przyznało, że częściej niż wcześniej zajada stres.

21% ankieterów skarżyło się, że z powodu pracy zdalnej czuje przygnębienie i frustrację. 19% jako dominującą emocję wymieniało samotność. 11% zadeklarowało, że praca zdalna jest przyczyną stresu.

NA DRUGIM BIEGUNIE JEST NATOMIAST CAŁKIEM LICZNA GRUPA PRACOWNIKÓW, U KTÓRYCH HOME OFFICE BUDZI ZDECYDOWANIE POZYTYWNE EMOCJE. 21% ANKIETOWANYCH ODCZUWAŁO PRZED WSZYSTKIM ZADOWOLENIE, AŻ 28% SPOKÓJ I RELAKS.

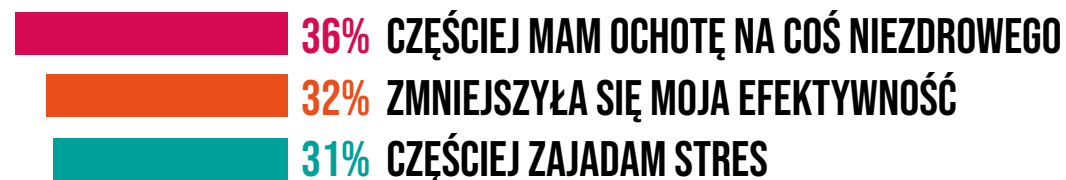
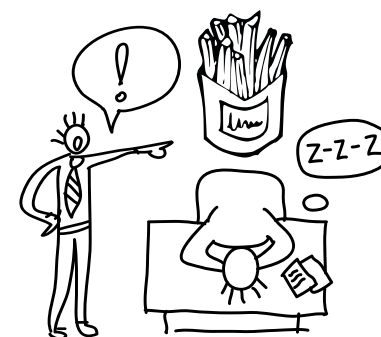
Jakie emocje wywołuje u Ciebie praca na home office z perspektywy ostatnich miesięcy?



Jak home office wpłynął NA SAMOPOCZUCIE PRACOWNIKÓW I ICH EFEKTYWNOŚĆ?

- *Można zatem powiedzieć, że pozytywne i negatywne emocje rozkładały się pół na pół. Nie ma zatem jasnej odpowiedzi na pytanie, czy praca zdalna jest odbierana przez większość Polaków jednoznacznie dobrze albo źle.*

Wszystko zależy od subiektywnej oceny konkretnej osoby, firmy w której pracuje, branży, stanowiska oraz płci. U mężczyzn dominują pozytywne emocje - 58%. Inaczej jest u kobiet, gdzie pozytywne emocje stanowią jedynie 43%.



Jak home office wpłynął NA SAMOPOCZUCIE PRACOWNIKÓW I ICH EFEKTYWNOŚĆ?

- *Co miało wpływ na pozytywne nastroje Polaków pracujących zdalnie? Na pewno większe zadowolenie oraz spokój i relaks deklarowały te osoby, które dzięki pracy zdalnej zyskały więcej czasu dla siebie. Obie grupy to mniej więcej połowa badanych.*

ZAOBSERWOWANO ŚCISŁY ZWIĄZEK POMIĘDZY ZMIANAMI W OBSZARZE DIETY, SNU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, A POGARSZAJĄCYMI SIĘ WSKAŹNIKAMI NASTROJU (NMS – NEGATIVE MOOD SCORE).



Gorzej radziły sobie osoby, które doświadczyły zmian trybu pracy z powodu pandemii COVID-19 - dieta tych osób była bardziej niezdrowa, co automatycznie pogarszało również ich NMS^[3]. Od wielu lat wiemy, że problemy w obszarze zdrowia psychicznego wiążą się z niezdrową dietą^{[4][5]}, która z kolei koreluje z wyższym poziomem stresu^[6], a więc problem sam się pogłębia.

3 Ingram J., Maciejewski G., Hand C., Changes in Diet, Sleep, and Physical Activity Are Associated With Differences in Negative Mood During COVID-19 Lockdown, *Front. Psychol.*, 2020; 11.

4 Sánchez-Villegas, A., Delgado-Rodríguez, M., Alonso K. et al. Association of the mediterranean dietary pattern with incidence of depression: the Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra follow-up (SUN), *Arch. Gen. Psychiatry*, 2009; 66: 1090–1098.

5 Jacka, F., Pasco, J., Mykletun, A., et al, Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women. *Am. J. Psychiatr.* 2010; 167: 305–311.

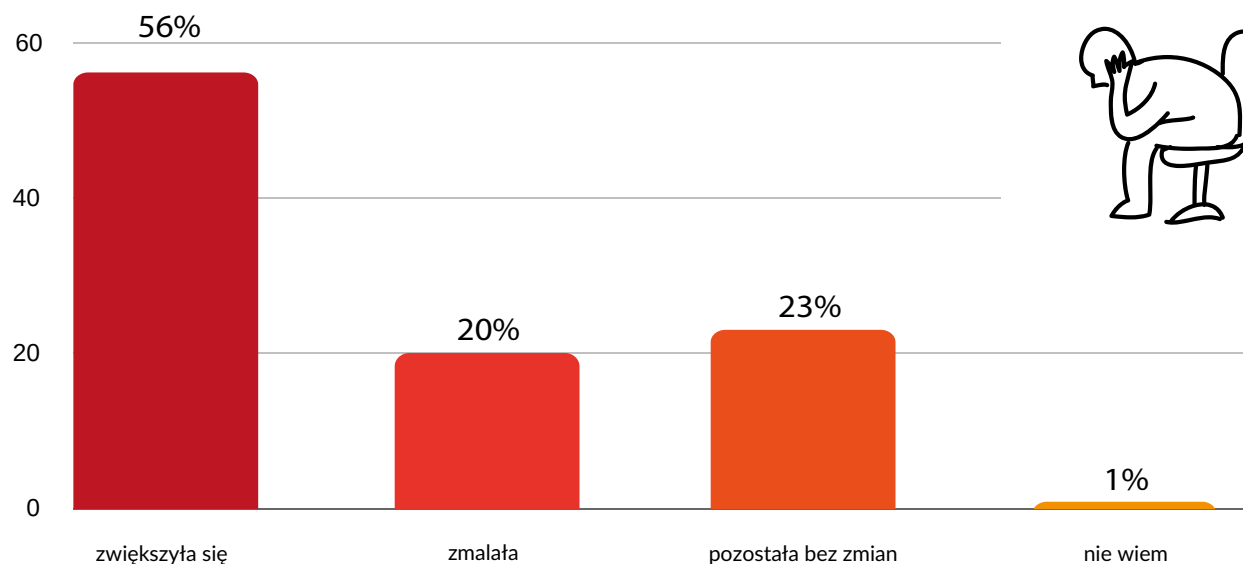
6 Ball K., Lee C. Relationships between psychological stress, coping, and disordered eating: a review, *Psychol. Health*, 2000; 14: 1007-1035.

Jak home office wpłynął NA SAMOPOCZUCIE PRACOWNIKÓW I ICH EFEKTYWNOŚĆ?

Z JEDNEJ STRONY NALEŻY WDROŻYĆ **DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE PRACOWNIKÓW W OBSZARZE ZDROWIA PSYCHICZNEGO, ALE RÓWNOCZEŚNIE EDUKOWAĆ Z OBSZARU PSYCHODIETETYKI, GDZIE ŻYWIENIOWA REAKCJA NA STRES POWINNA BYĆ WZIĘTA NA TAPET W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI.**

W naszym badaniu widać wyraźną korelację między samopoczuciem pracownika na home office, a jego odżywianiem. Badanie ujawniło, że masa ciała u osób odczuwających podczas pracy zdalnej przygnębienie, frustrację, samotność i stres zwiększała się znacznie częściej niż u pozostałych. **Aż 56% osób wymieniających negatywne odczucia związane z pracą zdalną zauważyło też przyrost masy ciała.**

Jak zmieniła się masa ciała u osób odczuwających podczas pracy zdalnej przygnębienie, frustrację, samotność i stres?



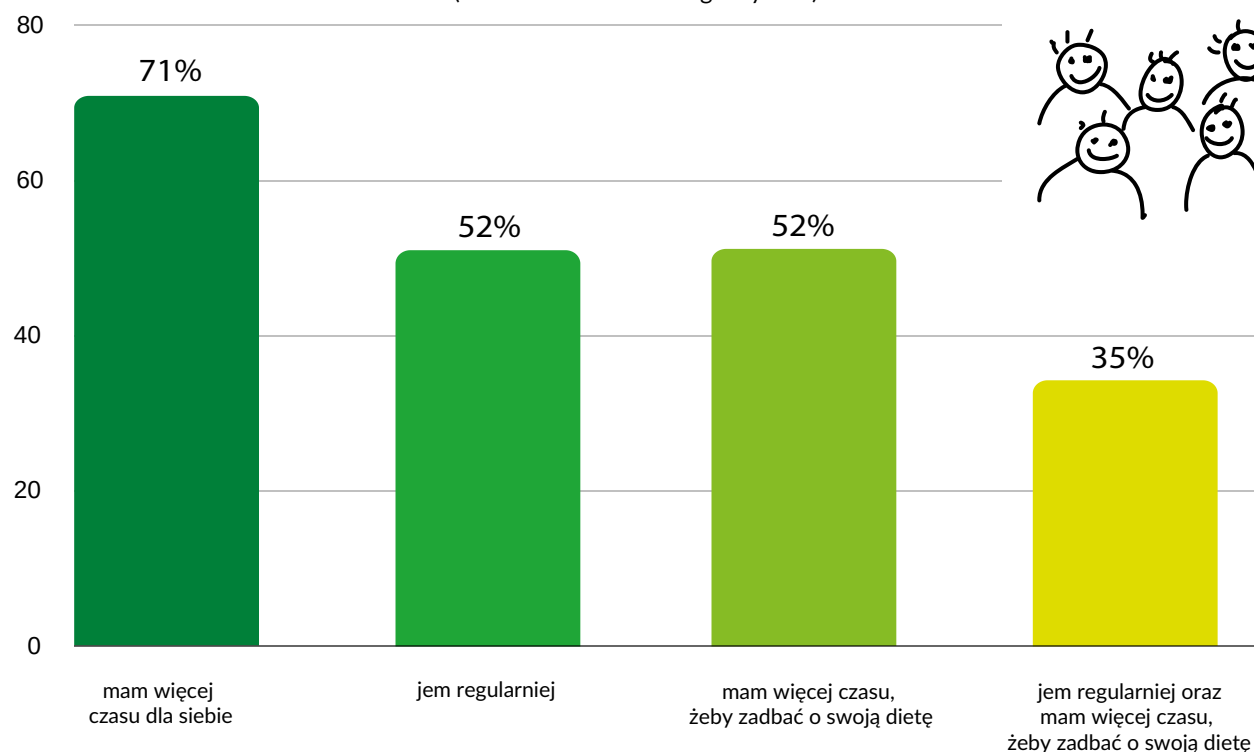
Jak home office wpłynął NA SAMOPOCZUCIE PRACOWNIKÓW I ICH EFEKTYWNOŚĆ?

U OSÓB, KTÓRE ODCZUWAŁY POZYTYWNE EMOCJE ZWIĄZANE Z PRACĄ Z DOMU, WIĘCEJ BYŁO TAKŻE DEKLARACJI DOTYCZĄCYCH ZDROWYCH NAWYKÓW. PONAD POŁOWA TEJ GRUPY ZAZNACZYŁA TAKŻE, ŻE JADA REGULARNIEJ LUB ŻE MA WIĘCEJ CZASU, ŻEBY ZADBAĆ O SWOJĄ DIETĘ. 7 NA 10 PRACUJĄCYCH POLAKÓW ZADOWOLONYCH Z PRACY ZDALNEJ ZAUWAŻYŁO, ŻE MA WIĘCEJ CZASU DLA SIEBIE.

Osoby, które lepiej znoszą czas izolacji, mogą być bardziej zmotywowane do zmian stylu życia i podatniejsze na edukację oferowaną przez pracodawcę. Warto zaznaczyć, że gdy pracownicy sami z siebie decydują się na modyfikację stylu życia, edukacja żywieniowa i zdrowotna może być kluczowa do podtrzymania trendu i doprowadzenia do długofalowych, pozytywnych efektów tych działań.

Jak zmienił się styl życia u osób odczuwających podczas pracy zdalnej zadowolenie, spokój i relaks?

(możliwość wielokrotnego wyboru)



Czego najbardziej brakuje

POLAKOM NA HOME OFFICE?

• *Przeniesienie się z biura do domu na długi czas sprawiło, że pracownikom zaczęło brakować wielu elementów, do których byli przyzwyczajeni.*

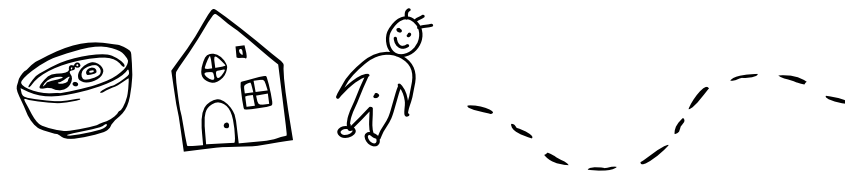
AŻ **85%** ANKIETOWANYCH UWAŻA, ŻE BRAKUJE IM **BEZPOŚREDNICH SPOTKAŃ** ZE SWOIMI WSPÓŁPRACOWNIKAMI. **78%** WSKAZAŁO **SPOTKANIA PRZY KAWIE**, CO JEST JAK WIADOMO POPULARNYM ELEMENTEM ZWIĄZANYM Z KULTURĄ BIUROWĄ. **68%** PRACOWNIKÓW TĘSKNI ZA **ATMOSFERĄ BIURA**. TO POKAZUJE, **JAK WAŻNE DLA PRACOWNIKÓW SĄ KONTAKTY MIĘDZYLUDZKIE.**

• *Wśród innych niezaspokojonych potrzeb znalazły się także:*

- **58%** - BRAK ERGONOMICZNEGO MIEJSCA PRACY
- **52%** - BRAK SPRZĘTU BIUROWEGO TAKIEGO JAK SKANER CZY DRUKARKA

- **32%** - BRAK DOSTĘPU DO ŚWIEŻYCH WARZYW, OWOCÓW I INNYCH PRODUKTÓW ŻYWIENIOWYCH
- **26%** ANKIETOWANYCH NAJBARDZIEJ PODCZAS PRACY ZDALNEJ BRAKOWAŁO CISZY.

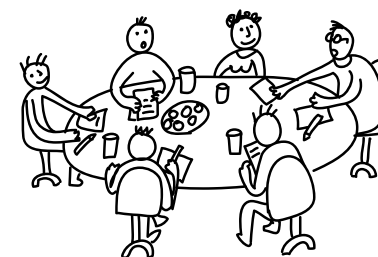
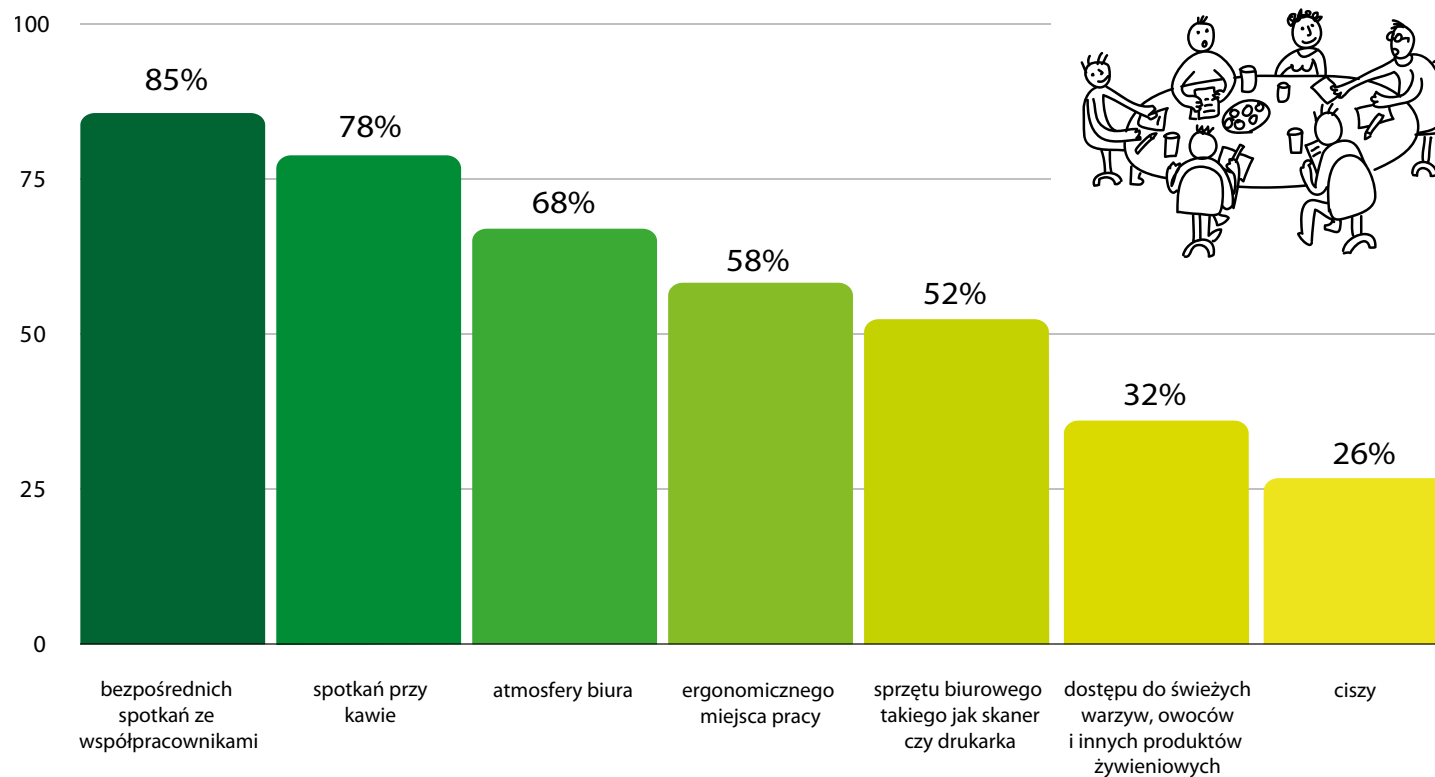
Fakt, że co trzeci Polak odczuł brak dostępności zdrowego jedzenia w swoim otoczeniu świadczy o tym, że dla wielu osób żywność w miejscu pracy zapewniana przez pracodawcę naprawdę pełniła istotną rolę. Jedzenie pełni również funkcję społeczną – spotkania przy kawie, wspólne lunchy czy sięganie do skrzynki z owocami po zdrową przekąskę było czymś co łączyło i wzmacniało relacje między pracownikami co również przekłada się na efektywność działań. W czasie izolacji właśnie tych spajających elementów i okoliczności pracy brakuje najbardziej.



Czego najbardziej brakuje POLAKOM NA HOME OFFICE?

Kiedy pracuję na home office brakuje mi:

(możliwość wielokrotnego wyboru)

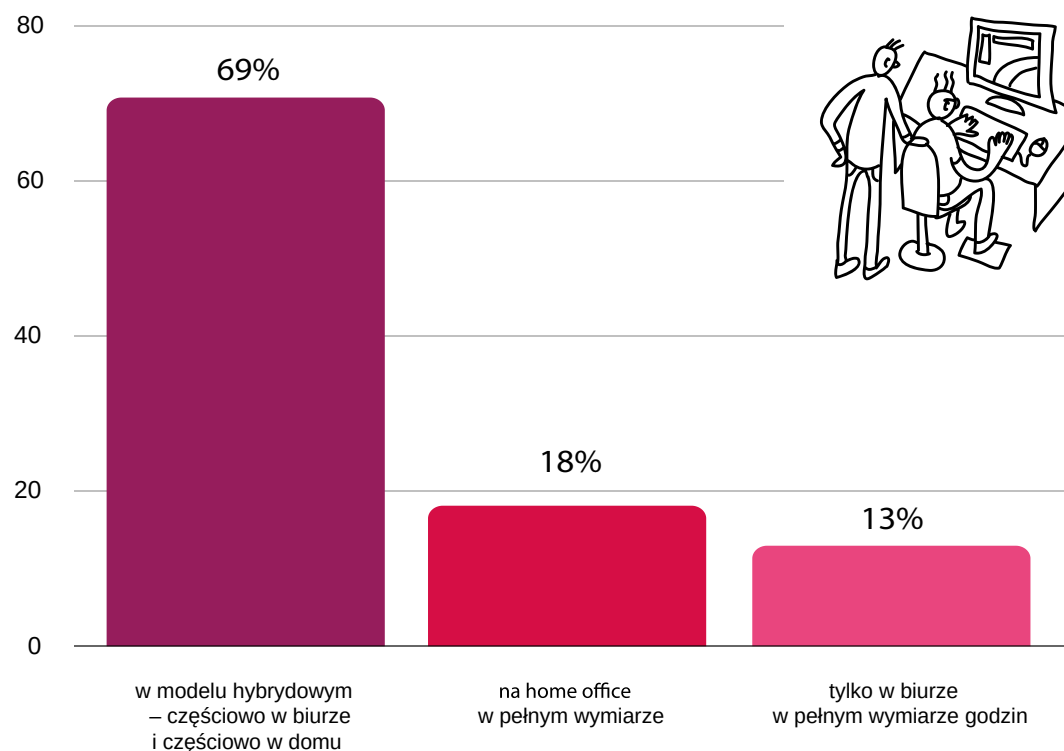


Jak Polacy chcieliby PRACOWAĆ W PRZYSZŁOŚCI?

- *Tak jak stwierdzono wcześniej nie da się jednoznacznie określić, czy większość Polaków odbiera pracę zdalną jako korzystną albo niekorzystną ze swojego punktu widzenia.*

KONSEKWENCJĄ JEST TAKŻE NIEWIELKA ILOŚĆ GŁOSÓW ZA TYM, ABY W PRZYSZŁOŚCI PRACOWAĆ W PEŁNYM WYMIARZE GODZIN W BIURZE ALBO WYŁĄCZNIE Z DOMU. TYLKO 13 % POLAKÓW CHCE WRÓCIĆ DO BIURA NA PEŁEN ETAT, GDY BĘDZIE JUŻ TAKA MOŻLIWOŚĆ. NIEWIELE WIĘCEJ, BO TYLKO 18% DEKLARUJE CHĘĆ PRACY ZDALNEJ NA STAŁE. ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ PREFERUJE MODEL HYBRYDOWY, W KTÓRYM CZĘŚCIOWO BĘDZIE WYKONYWAĆ OBOWIĄZKI W BIURZE, A CZĘŚCIOWO W DOMU. TO OPINIA 69% ANKIETOWANYCH.

W jakiej formie chciałbyś kontynuować pracę po pandemii?



Jak Polacy chcieliby PRACOWAĆ W PRZYSZŁOŚCI?

• *W związku z tym, że praca zdalna najprawdopodobniej zostanie z nami na dłużej, w badaniu zapytaliśmy także, w jaki sposób pracodawca mógłby wesprzeć swoich pracowników na home office. Jakie oczekiwania wskazali respondenci?*

- **AŻ 46% WSKAZAŁO JAK NAJPILNIEJSZĄ POTRZEBĘ PRZENIESIENIE WYBRANYCH BENEFITÓW Z PRZESTRZENI BIUROWEJ DO DOMU – NA PRZYKŁAD REGULARNYCH DOSTAW WARZYW I OWOCÓW.**
- **23% POWIEDZIAŁO, ŻE NAJWAŻNIEJSZE JEST STWORZENIE W PRZESTRZENI DOMOWEJ ERGONOMICZNEGO ŚRODOWISKA PRACY.**
- **18% ZADEKLAROWAŁO, ŻE POTRZEBUJE SPOTKAŃ ONLINE ZE SPECJALISTAMI – NA PRZYKŁAD Z DIETETYKIEM, PSYCHOLOGIEM CZY TRENEREM PERSONALNYM.**
- **CO 10 POLAK OCZEKUJE SZERSZEGO PAKIETU OPIEKI MEDYCZNEJ.**

Dostosowanie programów żywieniowych do bieżącego trybu pracy jest możliwe bez zaburzania ich efektywności. Zdrowa żywność dla pracowników w dotychczasowym modelu abonamentowym może być dostarczana w ilości odpowiadającej liczbie pracowników w biurze, a osoby pracujące na home office mogą być zaopatrywane dzięki usłudze Dailyfruits Home. Dla działań edukacyjnych model hybrydowy również nie stanowi przeszkody – wszak wiele firm doświadczyło wszechstronnych możliwości i rozwiązań zaopatrzenia pracowników we wsparcie dietetyków.

Wyniki naszego badania pokrywają się z trendami obserwowanymi przez naukowców w badaniach publikowanych w ciągu ostatnich miesięcy.

W OKRESIE LOCKDOWNU ZAOBSERWOWANO ZMNIJSZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ [53%], WYDŁUŻENIE CZASU SIEDZĄCEGO [63%], ZWIĘKSZONE PODJADANIE I JEDZENIE NIEKONTROLOWANE, SKUTKUJĄCE ZWIĘKSZENIEM MASY CIAŁA [35%]. CZĘŚĆ OSÓB OCZYWIŚCIE POTRAKTOWAŁA RÓWNIEŻ TEN OKRES JAKO SZANSĘ: ZAOBSERWOWANO, ŻE LUDZIE CZĘŚCIEJ GOTOWALI SAMI [40%], A NAWET GUBILI KILOGRAMY [23%].

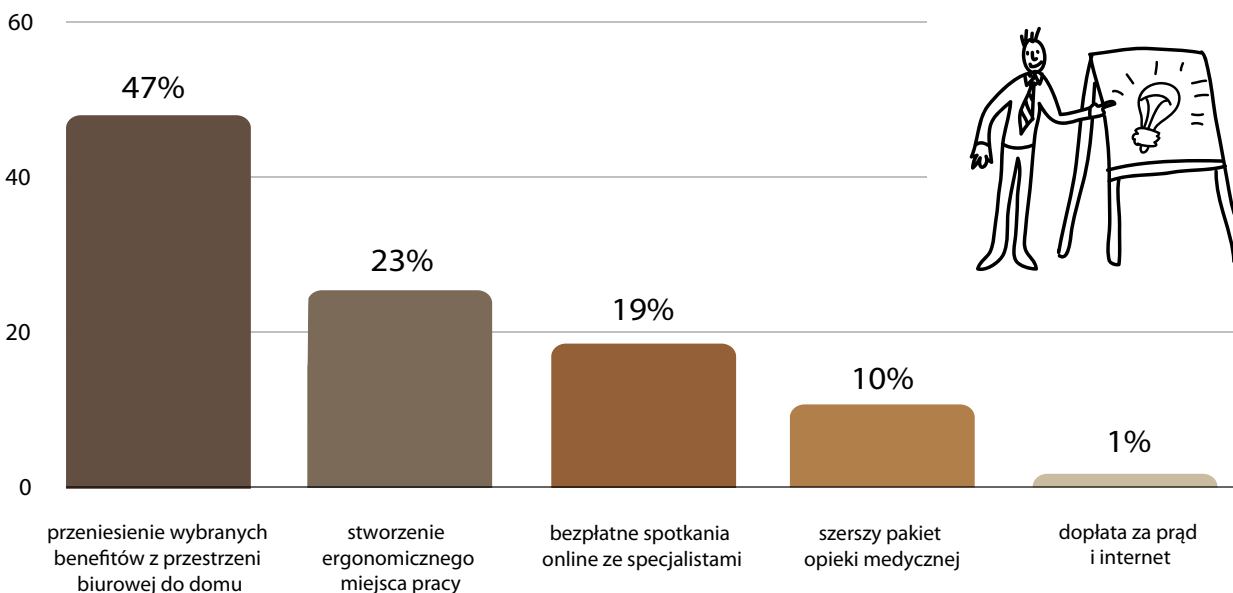
Jak Polacy chcieliby PRACOWAĆ W PRZYSZŁOŚCI?

To czy i jak duże problemy mieli uczestnicy badania zależało od **pozycji socjodemograficznej**, **ekonomicznej** oraz **trybu pracy**, a także **stanu zdrowia** (fizycznego i psychicznego) oraz **nawyków żywieniowych** w okresie przed pandemią^[7].

DOBRCZE ZAPLANOWANE PROGRAMY ŻYWIENIOWE, ODPOWIADAJĄCE NA BIEŻĄCE PROBLEMY PRACOWNIKÓW, ZAWIERAJĄCE ELEMENTY EDUKACYJNE I FIZYCZNE NARZĘDZIA UTRWALAJĄCE NAWYKI MAJĄ SZANSĘ EFEKTYWNIIE DZIAŁAĆ RÓWNIEŻ W SYTUACJI, GDY STRUKTURA FIRMY JEST ROZPROSZONA. INSPIRACJA I POMOC MOŻE PRZEŁOŻYĆ SIĘ NA WYKSZTAŁCENIE NAWYKÓW CAŁYCH RODZIN.

7 Deschasaux M., Druessne N., Eddssik Y., Diet and physical activity during the COVID-19 lockdown period (March-May 2020): results from the French NutriNet-Santé cohort study, *Instead Knowledge*, 2020.

Które z wymienionych działań pracodawcy byłoby dla Ciebie największym wsparciem podczas pracy na home office?





*Raport zrealizowany
przez firmę Dailyfruits*



WWW.DAILYFRUITS.PL