

CIOP  PIB 70 lat



**Wideokonferencja**

**AKTYWNI  
W PRACY**

**25.11.2020  
godz. 11.00**



# Podsumowanie kampanii społecznej **AKTYWNI W PRACY**

*Agnieszka Szczygielska*

*Ośrodek Promocji i Wdrażania*

*Centralny Instytut Ochrony Pracy  
– Państwowy Instytut Badawczy*





2020 aktywni  
w pracy

# Niedostateczna aktywność fizyczna ...

- przyczyna utraty zdrowia
- jeden z kluczowych behawioralnych czynników ryzyka występowania współczesnych chorób cywilizacyjnych, tym **choroby sercowo-naczyniowej oraz niektórych chorób nowotworowych**
- czwarta przyczyna śmiertelności w skali całego globu (6% światowych zgonów).

**W Polsce** w 2016 r. niedostateczna aktywność fizyczna miała związek ze zgonem 16,4 tys. osób, tj. 4,2% wszystkich zgonów, w tym: **3,4 tys. mężczyzn i 9,5 tys. kobiet**



# ZALECENIA WHO DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



- **30 min codziennie na miarkowaną aktywność fizyczną** (minimum 5 dni w tygodniu)  
np. spacer, jazda na rowerze

**lub**



- **20 min 3 razy w tygodniu na ćwiczenia intensywne**  
np. bieganie, pływanie, aerobik



Dodatkowo:

**2-3 razy w tygodniu ćwiczenia oporowe**, które będą kształtować siłę mięśni i wpływać na tkankę kostną.



2020 aktywni  
w pracy



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Wg Wytycznych UE dotyczących aktywności fizycznej (2008 r.) pracodawca powinien stworzyć takie środowisko pracy, które będzie sprzyjało podejmowaniu aktywności fizycznej.

*Wytyczne UE z 10 października 2008 r. dotyczące aktywności fizycznej, Bruksela 2008*

# Cele kampanii „AKTYWNI W PRACY”

1. Promowanie zdrowia w miejscu pracy.
2. Promowanie aktywności fizycznej w pracy oraz w drodze do i z pracy.
3. Promowanie programów umożliwiających pracownikom włączanie aktywności fizycznej w codzienny lub tygodniowy plan działań w miejscu pracy.
4. Podnoszenie świadomości pracowników i pracodawców w zakresie wpływu aktywności fizycznej na bezpieczeństwo i jakość życia w pracy.
5. Podnoszenie świadomości społecznej w zakresie korzyści wynikających z wpływu aktywności fizycznej na zdrowie oraz jakość życia.

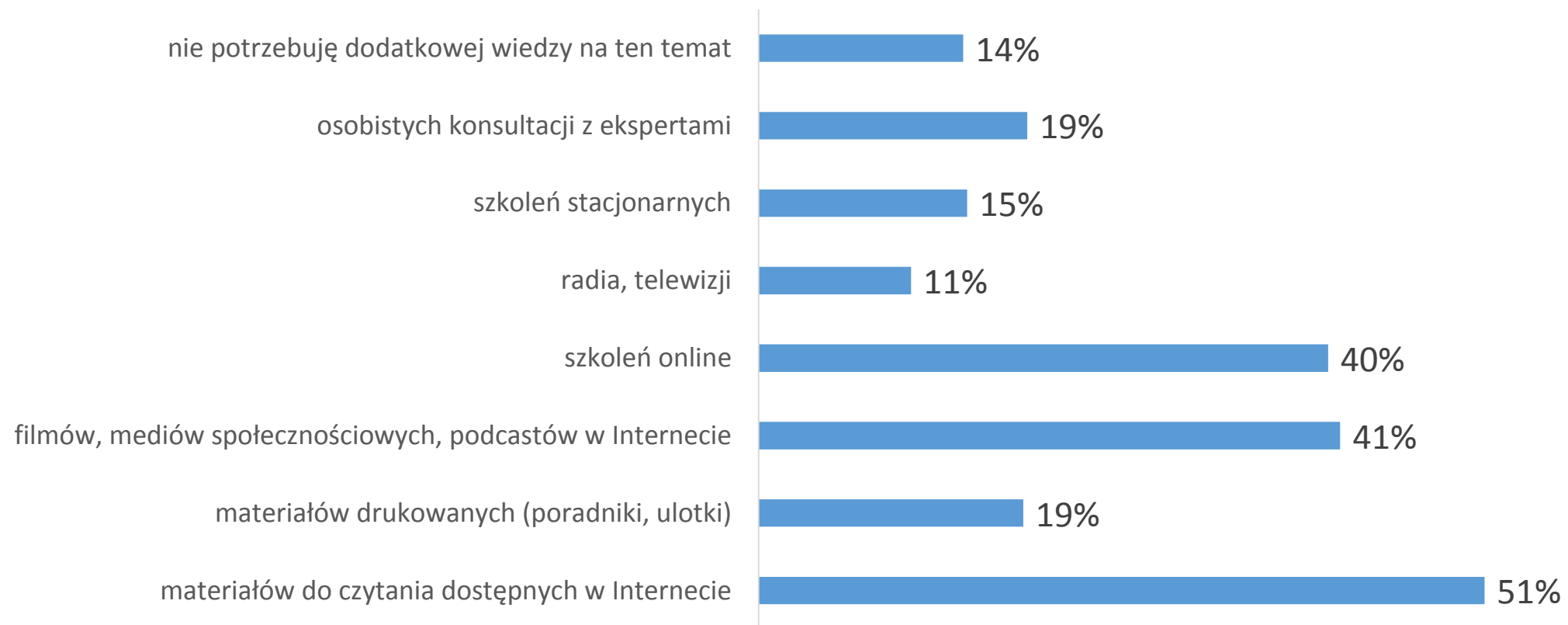


# Partnerzy kampanii „Aktywni w pracy”

1. Anpharm Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne z Warszawy
2. Areszt Śledczy w Szczecinie
3. Centrum Unijnych Projektów Transportowych
4. Dom Pomocy Społecznej w Szczyrzycu
5. Ławskie Przedsiębiorstwo Budowlane IPB Sp. z o.o., Ława
6. Kimball Electronics Poland Sp. z o.o., Tarnowo Podgórne
7. Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pracowników Służby BHP, Oddział w Opolu
8. ORLEN Upstream Sp. z o.o., Warszawa
9. Park Naukowo - Technologiczny Uniwersytetu Zielonogórskiego Sp. z o.o, Zielona Góra
10. PGE Dystrybucja S.A., Lublin
11. PGE Polska Grupa Energetyczna S.A., Warszawa
12. Poczta Polska Spółka Akcyjna
13. PPUH KARAT Agnieszka Greliak, Wyśmierzyce
14. SFD S.A., Opole
15. Toyota Boshoku Legnica Sp. z o.o., Legnica

# OCZEKIWANE ŹRÓDŁA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

## nt. organizacji miejsca pracy lub dbania o zdrowie w pracy





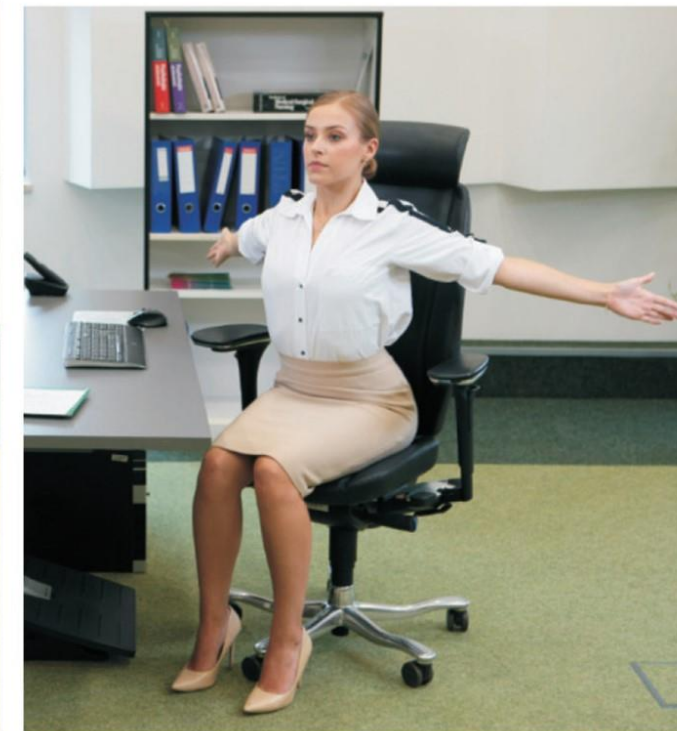
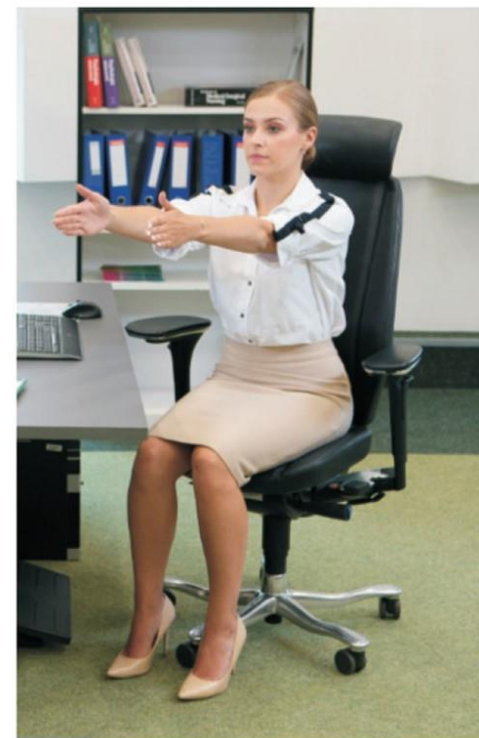


# ŹRÓDŁA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI nt. dbania o zdrowie w pracy – MATERIAŁY W INTERNECIE



2020 aktywni  
w pracy

The screenshot shows the website interface for the 'aktywni w pracy' campaign. At the top, there is a navigation bar with various menu items. Below it, a blue banner reads 'Informacyjna KAMPANIA społeczna 2020 AKTYWNI W PRACY'. The main content area features a large graphic with the text 'aktywni w pracy' and images of people exercising. To the left, there is a sidebar with a list of links under the heading 'AKTYWNI W PRACY'. The main text area contains three articles, each with a title and a brief description. The first article is titled '„Profilaktyka dolegliwości mięśniowo-szkieletowych związanych z wykonywaną pracą – promocja aktywności fizycznej w miejscu pracy (1)”'. The second article is titled '„Profilaktyka dolegliwości mięśniowo-szkieletowych związanych z wykonywaną pracą - przykłady ćwiczeń fizycznych (2)”'. The third article is titled '„Skuteczność interwencji promującej aktywność fizyczną w miejscu pracy wśród pracowników starszych”'. Each article includes the author's name and a short summary of the content.



- 24 podstrony
- stronę odwiedziło 4 405 osób
- 13 646 zapytań ogółem o strony

[www.ciop.pl/aktywniwpracy](http://www.ciop.pl/aktywniwpracy)

# ŹRÓDŁA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

nt. dbania o zdrowie w pracy

– MATERIAŁY W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH



2020 aktywni  
w pracy

**Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy**  
Opublikowane przez: Aga Szczygielska [?] · 8 lipca · 🌐

Zachęcamy, aby już dziś pomyśleć o zdrowym rozpoczęciu jutrzejszego dnia i wykonaniu krótkiej serii ćwiczeń na mięśnie brzucha. Dlaczego właśnie one? Silne i wyćwiczone mięśnie brzucha stabilizują i utrzymują kręgosłup w równowadze oraz pomagają zachować prawidłową postawę ciała. Gdy są osłabione, ograniczony zostaje ruch kręgosłupa, może pojawić się ból w okolicy lędźwiowej, a nawet zniekształcenie naturalnych krzywizn kręgosłupa, co może skutkować jego uszkodzeniem.

👉 Wart... Zobacz więcej

www.ciop.pl/aktywniwpracy

CIOP **PIB 70 lat**

**Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy**  
Opublikowane przez: Krajowy Punkt Centralny Eu-osh [?] · 25 maja · 🌐

Aktywne przerwy w pracy korzystnie wpływają na zdrowie i samopoczucie pracowników. Niektórzy pracodawcy umożliwiają pracownikom wykonywanie prostych ćwiczeń rozluźniających, prowadzonych przez fizjoterapeutę lub trenera, dostępnych w sieci. Gratulacje za pomysły!!!! 😊😊😊  
Ćwiczenia przeciwdziałające bólowi pleców można także wykonywać samodzielnie, nawet nie oddalając się od biurka. Zróbcie więc sobie aktywną przerwę i spróbujcie 😊😊😊  
<https://youtu.be/MGqNQdq2Udg?t=50...> Zobacz więcej

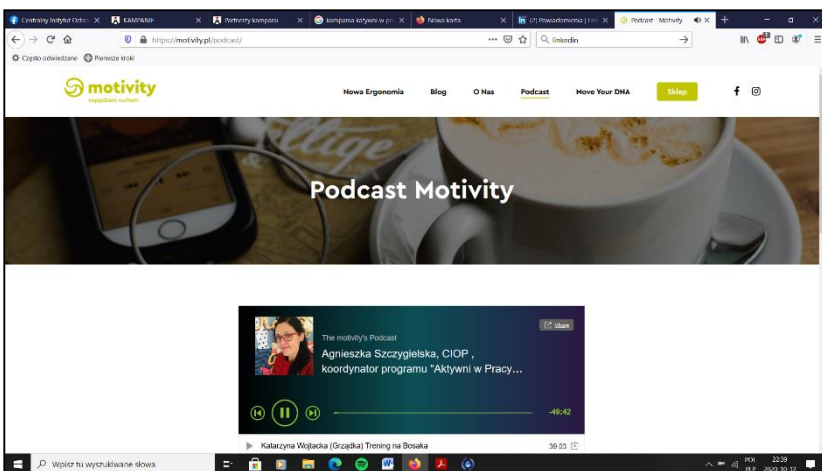
YOUTUBE.COM  
**Joga przy Biurku - Przerwa w Pracy**  
Joga przy biurku to krótka praktyka, która będzie idealna jako przerwa w...

## Podsumowanie:

- 19 postów na profilu FB Instytutu
- Posty na profilu LinkedIn Instytutu
- posty na profilach FB partnerów kampanii
- posty na profilach partnerów medialnych kampanii

ok. 62 tys. odbiorców treści

# PROMOCJA TEMATYKI KAMPAНИИ W MEDIACH



## WYDARZENIA

### Kampania społeczna 2020

**Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy w br. ogłosił kampanię społeczną pn. „Aktywni w pracy” poświęconą promowaniu aktywności fizycznej osób pracujących.**

Aktywność fizyczna jest zjawiskiem definiowanym jako dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziom energii spoczynkowej<sup>1</sup>. Ta szeroka definicja obejmuje wszelkie formy aktywności fizycznej, tzn. rekreacyjną (w tym większość dyscyplin sportowych oraz taniec), zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczną w domu i jego okolicy oraz aktywność fizyczną związaną z transportem. Odbiór czynników osobistych wpływu środowiska na poziom aktywności fizycznej może mieć wymiar fizyczny, społeczny i ekonomiczny.

**Aktywny tryb życia**  
Aktywność fizyczna, zdrowie oraz jakość życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Uduwnod-

na jest istotnym regulatorem funkcjonowania organizmu człowieka przez korzyści. Regularne i umiarkowane skutecznie redukuje ryzyko choroby sercowo-naczyniowej, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, choroby (m.in. raka piersi/otępienia głębiego) czy też depresji. Osobom śledzącym w tygodniu przynajmniej 150 min umiarkowanej aktywności w równoważeniu – 75 min intensywnej. Na pierwszy rzutek to niewiele, jednak dla licznej grupy osób to wciąż niezmiernie równa sama za siebie – w Polsce w 2016 r. problem braku aktywności wadził za stratę 1,9% lat przeżytych w zdrowiu oraz miał związek z osobą (4,2% wszystkich ogółem), w tym 3,4 tys. mężczyzn oraz 5,5

zętaku na zmiany w zakresie organizacji pracy i stylu życia wynikające z 19 (czasowe lub długoterminowe przeniesienie części pracowników), do dotychczasowych problemów związanych z niewystarczającą rzynją Polaków dołączył jeszcze ten wynikający z ograniczenia przywania pracy w domu. Pracownicy mielieli stawkę czasu nowej

rzeczywistości, w której spotkało ich poczucie izolacji i brak wsparcia społecznego, zaburzona równowaga praca-dom oraz brak wystarczającej aktywności fizycznej. Negatywnie oddziaływały na ogólną odporność na stres. Badania CIOP-PIB przeprowadzone wiosną 2020 r.<sup>2</sup> pokazały, że w związku z sytuacją epidemiczną wiele osób ograniczyło lub niewystarczająco aktywność fizyczną. Do aktywności codziennej częściej skorzystali kobiety, a najczęstszym powodem jej podjęcia (niezależnie od płci) było nie zdrowie, ale poprawa samopoczucia (zdrowie wskazywano w drugiej kolejności). Aż 46% respondentów przyznało, że nie uważa przeciwności aktywności fizycznej za 13% – że nie podjęli żadnej aktywności, nawet zwykłych spacerów. Co jednak warto podkreślić, problem niedostatecznej aktywności fizycznej Polaków ma charakter możliwościowy, co ma duże znaczenie w kontekście działań podejmowanych zarówno w ramach polityki zdrowotnej, jak i promocyjnej 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. Kampania jest realizowana do końca tego roku 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).

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. Ważnym narzędziem komunikacji były strony internetowe kampanii [www.ciop.pl/aktywni-w-pracy](http://www.ciop.pl/aktywni-w-pracy) i profilu Instytutu na portalu społecznościowym Facebook, a także monitorowane na dworcach PKP w całej Polsce oraz w placówkach medycznych należących do jednostek wchodzących w skład Grupy Mediceo.

Ważnym narzędziem komunikacji były strony internetowe kampanii, profil Instytutu na portalu społecznościowym Facebook, a także monitorowane na dworcach PKP w całej Polsce oraz w placówkach medycznych należących do jednostek wchodzących w skład Grupy Mediceo.

Ważnym narzędziem komunikacji były strony internetowe kampanii, profil Instytutu na portalu społecznościowym Facebook, a także monitorowane na dworcach PKP w całej Polsce oraz w placówkach medycznych należących do jednostek wchodzących w skład Grupy Mediceo.

## W zdrowym ciele siła i energia do pracy

czyli o kampanii społecznej „Aktywni w pracy”

## W zdrowym ciele siła i energia do pracy!

o kampanii społecznej „Aktywni w pracy”

## Podsumowanie:

- podcast „Napędzani ruchem”
- artykuły i publikacje prasowe
- artykuły sponsorowane
- reklamy prasowe
- publikacje w portalach Internetowych

ok. 56 tys. odbiorców

<sup>1</sup> Siła D., Mancera A. (2016). Medycyna stylu życia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

<sup>2</sup> Szczepielna A. (2020). Aktywność fizyczna Polaków w czasie pracy zdalnej – prezentacja wyników badań empirycznych. Bezpieczeństwo Pracy – Nauka | Państwa, 9(58):81-28.



aktywni  
w pracy

# PROMOCJA TEMATYKI KAMPANII W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ

**Prezentacja animacji w placówkach medycznych wchodzących w skład Grupy Medicover - w sumie 131 ekranów w 69 placówkach medycznych w całej Polsce**



**Prezentacja animacji na dworcach PKP - 83 ekrany przy kasach we wszystkich województwach w Polsce**



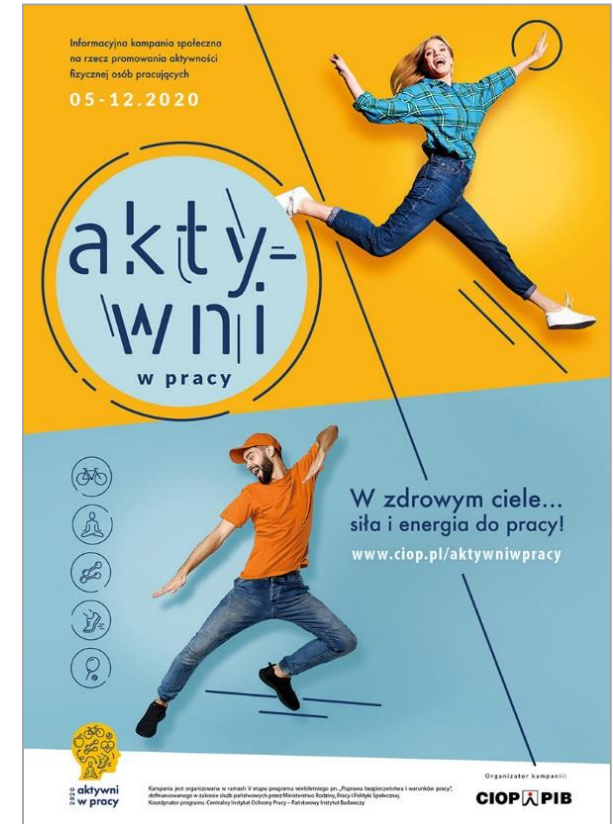
**Łącznie ok. 1,48 mln odbiorców**

# DZIAŁANIA KAMPANII – PODSUMOWANIE LICZBOWE:

- 1 konferencja i 2 seminaria dotyczące tematyki kampanii
- 2 publikacje w czasopismach popularno-naukowych
- 7 wystąpień na temat kampanii podczas krajowych i międzynarodowych konferencjach i seminariach
- 8 publikacji promocyjnych kampanii w mediach - reklamy, artykuły sponsorowane, reklamy
- 15 partnerów kampanii
- 19 rodzajów materiałów informacyjnych i promocyjnych kampanii, w wersji drukowanej i elektronicznej
- 19 tematycznych postów dotyczących tematyki kampanii
- 24 strony serwisy internetowego kampanii [www.ciop.pl/aktywniwpracy](http://www.ciop.pl/aktywniwpracy)

**Szacowana liczba odbiorców bezpośrednich działań kampanii – 134 tys. osób**

**Szacowana liczba odbiorców pośrednich działań kampanii (odbiorcy materiałów, działań medialnych, treści publikowanych w Internecie i mediach społecznościowych) – 1,6 mln osób.**





# DIPLOMA

International Invention and Innovation Show

I N T A R G  
P O L A N D

Social innovation at the service of the common good

Awarded to:

Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy

Author: mgr Agnieszka Szczygielska

for the invention:

Ogólnopolskie kampanie społeczne CIOP-PIB dotyczące bezpieczeństwa i jakości życia w pracy

Polish nationwide social campaigns of CIOP-PIB concerning safety and quality of life at work

Gold medal

Honorary patronage:

The President  
of International Jury

  
Krzysztof Biergat, Prof.



Ministry of Economic  
Development

The President  
of Eurobusiness-Haller

  
Barbara Haller de Hallenburg

Poland 2020

## NAGRODA

**Ogólnopolskie kampanie społeczne CIOP-PIB dotyczące bezpieczeństwa i jakości życia w pracy** nagrodzono Złotym Medalem w konkursie w ramach specjalnej edycji międzynarodowych targów *INTARG 2020 – Innowacje społeczne*



2020 aktywni  
w pracy



# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!!!

*Agnieszka Szczygielska*

*Ośrodek Promocji i Wdrażania*

*Centralny Instytut Ochrony Pracy  
– Państwowy Instytut Badawczy*

