

За 2017 г. 13% работников российских компаний полностью отказались от фастфуда. К такому выводу пришли эксперты проекта «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций» и платформы «Академия Здоровья». Они провели исследование для Аналитического центра «АльфаСтрахование».

Специалисты «АльфаСтрахование» опросили сотрудников 100 российских компаний с оборотом от 100 млн руб. в год и выяснили, что за прошлый год 13% приняли и воплотили в жизнь решение полностью отказаться от фастфуда, при этом большинство из них также начали регулярно делать по утрам зарядку.

Еще 20% постарались ограничить потребление жареного и жирного, 6% отказались от алкоголя или стали употреблять его только по праздникам. При этом 52% отметили, что хотя бы пять раз за последний год «вспоминали» о физической активности: катались на велосипеде или на коньках, играли в настольный теннис, плавали в бассейне. Еще 18% опрошенных возобновили в 2017 г. занятия тем спортом, которым увлекались ранее.

В 2016 г. «АльфаСтрахование» сообщала, что на регулярной основе спортом занимались 32,5% опрошенных рядовых офисных сотрудников. Из них 41% отдавали предпочтение фитнесу, 27% — плаванию, 9% посещали занятия в тренажерном зале и работали с тяжелыми весами, 6,1% занимались йогой, 4,5% играли в настольный теннис, а 2,7% посещали уроки танцев.

Менеджеры высшего звена предпочитали занятия в тренажерном зале с персональным тренером (39%), в бассейн ходили 25% управленцев, занимались единоборствами 18%, большим теннисом — 6,3%. Играли в гольф и сквош по 2% опрошенных.

Согласно исследованию ВЦИОМ, за три года россияне стали больше заниматься спортом: этот показатель вырос с 61% до 79%. Зарядку регулярно делают четверть опрошенных. Максимум в 2018 г. (60%) достигло число граждан, следящих за своим питанием. При этом 41% из них просто по собственному желанию придерживаются правил здорового рациона, 7% соблюдают диету, рекомендованную врачом, а 12% выбирали ее себе сами.

Россияне не привыкли жаловаться на самочувствие, свое здоровье считают хорошим 38% граждан, 48% удовлетворены своим состоянием. О проблемах со здоровьем рассказали 13% опрошенных. Курильщиками себя признали 29%, годом ранее их число достигало 32%.

«Мода на здоровый образ жизни, к счастью, задала правильный вектор: люди понимают, что активность и здоровое питание – два залога долголетия, – говорит Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование». – Сейчас существует множество доступных способов сохранять физическую активность и выбирать полезные продукты. Бич офисных работников – сидячий образ жизни, поэтому для них особенно важно заниматься спортом на регулярной основе. Наша компания имеет большой опыт по разработке и внедрению специальных программ, позволяющих следить как за физической активностью персонала, так и за их питанием, включая меню в корпоративной столовой».