

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DOPADY KORONAVIRU NA ŽIVOTNÍ STYL A KVALITU ŽIVOTA ZAMĚSTNANCŮ
KIWI.COM
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Tereza Pavelková
Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Rončák
Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Tereza Pavelková

Název diplomové práce: Dopady koronaviru na životní styl a kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com

Pracoviště: Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého v Olomouci

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Miroslav Rončák

Rok obhajoby diplomové práce: 2021

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá dopadem koronavirové krize na životní styl a kvalitu života zaměstnanců firmy Kiwi.com s.r.o. Výzkumné šetření bylo realizováno pomocí dotazníků zasláným přes aplikaci Slack, využívanou pro interní komunikaci firmy.

Výzkumný soubor byl získán napříč celou firmou. Dotazník vyplnili zaměstnanci pracující v kancelářích v Brně, Praze, Bratislavě a Barceloně. Dotazník byl vytvořen vlastní s ohledem k tématu a skupině dotazovaných.

V první teoretické části jsem se především zabývala oblastí životního stylu a s tím souvisejícími tématy. Dále jsem popsala firmu, o které práce vychází a taky situaci okolo pandemie koronaviru.

Hlavním cílem práce je zjistit dopady koronavirové pandemie na životní styl a kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com. Dílčím úkolem práce je zjistit, jaký vliv na jejich život měla častější práce z domu a jak tyto faktory ovlivnily jejich pohybovou aktivitu. Bezesporně vliv situace i častější práce z domu je v práci prokázán, liší se však v určitých otázkách, zda je ten dopad pozitivní či negativní. Tahle zjištění jsou podrobně v práci rozepsána.

Klíčová slova: životní styl, pohybová aktivita, firemní kultura, koronavirová pandemie, Kiwi.com

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Tereza Pavelková

Title of the master thesis: Impact of the coronavirus on the lifestyle and quality of life of Kiwi.com employees

Department: Faculty of Physical Culture Palacký University Olomouc

Supervisor: Mgr. Miroslav Rončák

The year of presentation: 2021

Abstract:

The diploma thesis deals with the impact of the coronavirus crisis on the lifestyle and quality of life of Kiwi.com employees. The research was based on a questionnaire sent via Slack application. This application is used for internal communication.

The research set was obtained throughout the company. The questionnaire survey was filled out by the employees working in Brno, Prague, Bratislava and Barcelona offices. Questionnaire was created custom regarding the topic and the respondents.

The theoretical part focuses on knowledge of lifestyle and related topics. I also described the company on which the work is based and the coronavirus pandemic situation.

The main aim of the work is to determine the impact of the coronavirus on the lifestyle and quality of life of Kiwi.com employees. The partial task of the thesis is to find out what are the impacts of more frequent work from home on their lives and how these factors affect their physical activity. The impact of the coronavirus situation and more frequent home office is undoubtedly proved in the work. However in some fields the influence is positive and negative in others. The work describes the findings in detail.

Keywords: life style, physical activity, corporate culture, coronavirus pandemic break out, Kiwi.com

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Miroslava Rončáka, uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne:

.....

Ráda bych poděkovala Mgr. Miroslavovi Rončákovi jako vedoucímu mé diplomové práce za jeho pomoc, vstřícnost a odborné rady. Dále děkuji firmě Kiwi.com za možnost zpracovávat zde výzkumnou část práce a jejím zaměstnancům za čas věnovaný dotazníkům. Taky své rodině za podporu a trpělivost za celou dobu svého studia na Univerzitě Palackého.

1 ÚVOD	1
2 PŘEHLED POZNATKŮ	3
2.1 Zdraví	3
2.1.1 Fyzické zdraví	4
2.1.2 Psychické zdraví, wellbeing	5
2.1.3 Sociální zdraví	6
2.2 Životní styl	7
2.2.1 Výživa	9
2.2.2 Spánek	10
2.2.3 Pohybová aktivita	12
2.3 Kvalita života	15
2.4 Sedavé chování	15
2.4.1 Kompenzační cvičení	17
2.5 Firemní kultura a zaměstnanecké benefity	17
2.6 Kiwi.com	19
2.6.1 Historie	20
2.6.2 Fakta o společnosti	21
2.6.3 Práce v Kiwi.com	22
2.7 Pandemie koronaviru	23
2.7.1 Opatření v období pandemie koronaviru	28
2.7.2 Cestování po vypuknutí pandemie koronaviru	29
2.7.3 Dopady pandemie koronaviru	31
2.7.4 Pandemie koronaviru a Kiwi.com	33
3 CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	35
3.1 Cíle	35
3.2 Úkoly	35
3.3 Výzkumné otázky	35
4 METODIKA	36

5 VÝSLEDKY	37
5.1 Uzavřené otázky	37
5.1.1 Úvodní oblast	37
5.1.2 Preference práce z domu nebo z kanceláře	39
5.1.3 Jak ovlivňuje práce z domu kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com	41
5.1.4 Dopad pandemické situace na životní styl	46
5.2 Otevřené otázky	50
6 DISKUSE	55
7 ZÁVĚRY	60
8 SOUHRN	62
9 SUMMARY	63
10 REFERENČNÍ SEZNAM	65
11 SEZNAM OBRÁZKŮ	73
12 PŘÍLOHY	75

1 ÚVOD

Léta 2020 a 2021 byla pro svět naprosto šokující a nevyzpytatelná. Pandemie Covid-19 změnil celý svět, jak jsme ho dosud znali. Od konce roku 2019 se onemocnění původně z Číny začalo šířit po celém světě a svět i jednotlivé vlády na to musely reagovat. Koronavirus se stále šířil, imunita se proti němu nevytvářela a svět se pomalu uzavíral. Přibývalo stále více nemocných, lidé na onemocnění umírali, byli hospitalizováni v nemocnicích, což mělo samozřejmě za následek přetížení zdravotnických zařízení a zdravotnického personálu. Reakce na takový vývoj situace byla především uzavírání služeb a podniků, omezování shromažďování a setkávání lidí (tzv. lockdown), omezení cestování, nošení roušek případně respirátorů při potřebě vyjít mezi lidi. Koronavirus se ale šíří neustále, mutuje a svět stále neví, co bude dál. Momentální nadějí ve společnosti je očkování populace a zabránění šíření a mutací viru.

V důsledku situace společně s danými opatřeními a nařízeními se svět rázem změnil. Odvětví cestování se najednou naprosto zastavilo, což ovlivnilo spoustu lidí a firem. Takovou společností je i Kiwi.com. Firmě, která se především zabývá přeprodejem letenek se najednou jejich činnost naprosto omezila. Kromě přímého dopadu na společnost má pandemie samozřejmě dopad i na její zaměstnance.

Téma práce „dopady koronaviru na životní styl a kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com“ jsem si zvolila, jelikož je to velmi aktuální a firma Kiwi.com je i mým zaměstnavatelem, mám tedy možnost na situaci nahlížet dlouhodobě a samozřejmě na mě jako na každého jiného má daná situace obrovský vliv.

Změna v osobních i pracovních životech je opravdu velká a každý na danou situaci reaguje jinak. Někteří z nás se přizpůsobují snadněji a někteří hůře. Vliv má bezesporu i naše osobnost, pokud je člověk extrovert a v době „lockdownu“ se nesmí setkávat s lidmi, pracuje z domova a většinu času tráví doma sám, zvládá to určitě hůře než osoba introvertní.

Je zajímavé sledovat, jestli lidé jsou spíše v útlumu a nedokázali se situaci tak dobře přizpůsobit nebo naopak jsou schopni zůstat věrni svému životnímu stylu nebo dokonce na sobě začali pracovat i více. Většinu roku jsou služby jako restaurace, fitness centra, bazény nebo například sauny v letech 2020 a 2021 uzavřeny. Ráda bych se tedy zaměřila na reakci a dopad dané situace právě na zaměstnance Kiwi.com.

Diplomová práce se zaměřuje na život před a po vypuknutí pandemie koronaviru zaměstnanců Kiwi.com. Hlavním cíle práce je zjistit dopady koronaviru na životní styl a

kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com I když firma Kiwi.com je velmi flexibilní, nabízela práci z domu i před pandemií, tak i tak vnímám, že je ten rozdíl obrovský. Možnost „home office“ v období koronaviru začalo využívat mnohem více zaměstnanců a mnohem častěji, práce z domu je i firmou v období „lockdownu“ doporučena a do kanceláře zaměstnanci nechodí.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Zdraví

Zdraví je definováno dle Světové zdravotnické organizace (World Health Organisation [WHO]) jako: „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady“.

Jak už vyplývá z uvedené definice zdraví, není důležitá jen nepřítomnost nemoci, ale i duševní, sociální i fyzická pohoda. To jak se člověk cítí může ovlivnit i vznik jednotlivých onemocnění. K daným třem složkám: fyzické (tělesné), psychické (duševní) a sociální (společenské) mohou patřit i jiné oblasti jako spirituální (duchovní) nebo například emoční (citová).

Zdraví 21 (2008) uvádí, že důležité komponenty tělesného a duševního zdraví se vyvíjejí již v raných fázích života. Zdravotní stav mladé generace a péče o ni je obrazem sociální a kulturní úrovně každé civilizované země (Zdraví 21, 2008).

Civilizace, technické pokroky, moderní životní styl nám nepřináší jen užitečné a pozitivní změny. Naopak může často vést k nemocem a zhoršenému zdravotnímu stavu. K tomu nepřispívá ani fakt, že mnoho lidí si vybírá nezdravý životní styl, tím že pije alkohol, kouří, má nedostatek pohybu, spánku a nezdravou výživu. V tomhle případě ani pokrok v medicíně není často dostatečný, ale je potřeba již preventivně se takovému chování vyvarovat. Vlivem těchto faktorů bývá označována skupina nemocí tzv. civilizační choroby.

Praktický slovník medicíny definuje civilizační nemoc jako nemoc, jejíž vznik a rozvoj je podmíněn nebo výrazně ovlivněn civilizací, způsobem života, technikou, stresem, znečištěním životního prostředí apod. (Lehocká, 2008).

V důsledku Civilizační choroby – kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita a cukrovka, které jsou důsledkem změny životního stylu, z něhož se vytrácí pohyb, přibývá přejídání a zhoršují se mezilidské vztahy (Machová, Kubátová & kolektiv 2015). Vyplývá tedy z toho, že je potřeba na svém životním stylu pracovat, abychom byli zdraví.

Nejlepší prevencí proti civilizačním chorobám může být podle Machové & Kubátové (2015) uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravy energetickému výdeji a také pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a úcty.

(NZIP) Národní zdravotnický informační portál (2021a) k tomu dodává, že pravidelná a přiměřená pohybová aktivita je nejlepší prevencí civilizačních onemocnění. Spolu se správnými stravovacími návyky sehrává významnou roli v současné době v prevenci vzniku nadváhy a obezity.

2.1.1 Fyzické zdraví

Fyzické (tělesné) zdraví je nepřítomnost fyzické nemoci, fyzická pohoda (Kubátová & Kroufek, 2006).

Pokud chceme udržet své fyzické zdraví, je potřeba dodržovat zdravý životní styl, v opačném případě se dostaví dřív nebo později následek v podobě nemoci. Samozřejmě, že nezdravý životní styl není jedinou příčinou onemocnění, existuje i spousta jiných, ale často v civilizovaných společnostech je to jedna z nejčastějších příčin vzniku onemocnění.

V současné době charakterizuje zdravotní stav populace vyspělých států s tržní ekonomikou a bývalých socialistických zemí, podle konstatování Světové zdravotnické organizace, deset hlavních příčin nemoci: Ischemická choroba srdeční, unipolární deprese, cévní mozkové nemoci, dopravní úrazy, následky konzumace alkoholu, osteoartróza, nádorové nemoci trávicího ústrojí, průdušek a plic, poranění a vrozené vady. V ČR patří bezpochyby k nejzávažnějším nádorovým onemocněním, která jsou ročně evidována u 290 tisíc lidí, nových onemocnění je ročně hlášeno téměř 60 tisíc a trend výskytu je u většiny diagnóz vzestupný. Cukrovkou trpí 650 tisíc lidí a trend je rovněž vzestupný (Zdraví 21, 2008).

Úmrtnost v ČR v posledním desetiletí 20. století sice zřetelně klesá, ale na druhé straně výskyt dlouhodobých a chronických nemocí, zejména nádorových, trvale stoupá. Tím narůstá počet nemocných, které je třeba léčit, často pomocí finančně velmi náročné terapie (Zdraví 21, 2008). Vyplývá z toho tedy, že prevence těchto onemocnění není důležitá jen pro

jednotlivce a jejich zdraví, ale i pro společnost jako takovou. Zdravý životní styl může mít i pozitivní dopad na finanční situaci státu.

2.1.2 Psychické zdraví, wellbeing

Dodge, Daly, Huyton & Sanders (2012) uvádějí, že well-being znamená více než štěstí. Znamená to cítit se spokojený, naplněný. Well-being také znamená pracovat na sobě, rozvíjet se a přispívat ke komunitě.

Psychické (duševní) zdraví je nepřítomnost psychické poruchy, schopnost jasně myslet, realisticky odrazet realitu a přiměřeně reagovat na všechny důležité podněty (Kubátová & Kroufek, 2006).

Ke zdravému životnímu stylu a zdraví určitě neodmyslitelně patří i duševní pohoda a dobrý psychický stav. Faktor, který často narušuje naši duševní pohodu je stres, který může vést v dlouhodobém horizontu k závažným problémům.

Stres lze popsat jako obrannou reakci organismu proti vnějším faktorům, které mu způsobují nadměrnou zátěž. Pod vlivem těchto vnějších sil dochází k vychýlení organismu z vnitřní rovnováhy, v jehož důsledku jsou v lidském těle vyplavovány stresové hormony kortizol a adrenalin. Pokud se člověk nachází v situaci, která mu způsobuje určitou zátěž v dlouhodobém měřítku, v těle neustále proudí stresové hormony v mírně zvýšeném množství, což má degenerativní vliv na organismus a způsobuje různá onemocnění (Zdraví.euro.cz, n. d.).

Je samozřejmé, že v životě na nás působí spousta faktorů a není cílem zdravého životního stylu se stresu a emocím vyhýbat, důležité je situace zvládat. Možností, jak se udržovat v psychické pohodě je relaxace.

Cílem relaxačních cvičení je navození celkové somatické relaxace a snížení emočního napětí. Relaxační cvičení vedou k odlehčení a uvolnění napětí a pomáhají obnovit rovnováhu a pohodu pro další činnost. Podle toho jakou techniku relaxace použijeme, lze uvolnit buď některé svalové skupiny, nebo celé tělo. Relaxace pomáhá zdokonalovat paměť, soustředěnost, zvyšovat sebedůvěru. Pozitivně ovlivňuje rozvoj osobnosti, sebedůvěru, trpělivost a vyrovnanost. Příznivě působí na krevní oběh, snižuje úzkost, pomáhá k

uvědomování si sebe samého a svých potřeb. Relaxační cvičení pomáhají ke zlepšení životního stylu a tím i k umění zvládat náročné životní situace (Machová, Kubátová & kolektiv 2015).

V dokumentu Zdraví 21 (2008) se uvádí, že v České republice je s duševními onemocněními i službami pro ně určenými stále spojeno vysoké stigma. Informovanost široké veřejnosti o problematice duševního zdraví a duševní nemoci je nedostatečná. Existují programy drogové prevence, méně již programy podpory duševního zdraví, prevence stresů, duševních poruch.

2.1.3 Sociální zdraví

„Člověk se narodí, a je tedy bytost biologická. Vlivem společnosti lidí se stává lidskou bytostí. Přeměnu jedince z biologické bytosti na lidskou bytost vlivem sociálního prostředí nazýváme socializací (Kelnarová & Matějková, 2010, p.135)“. Udržovat vztahy ať už rodinné, partnerské, kamarádké nebo například i pracovní má velký vliv na náš život a naši životní pohodu.

Kubátová & Kroufek (2006) definují sociální (společenské) zdraví jako schopnost navazovat a udržovat vztahy s ostatními lidmi, schopnost začlenit se do společnosti a naplňovat své potřeby ve sféře pracovní, zájmové, i ve sféře intimních vztahů.

Kelnarová & Matějková (2010) dále konstatují, že člověk během života v průběhu socializace vstupuje do různých sociálních vztahů. Seznamuje se s lidmi různých společenství, hledá a nachází své místo mezi nimi, stává se členem různých sociálních skupin, přijímá jejich normy, komunikuje s ostatními členy, spolupracuje s nimi, přejímá role.

Vztahy a kontakt s lidmi je důležitý již v raném věku a je potřeba od dětství, abychom byli socializováni a vystavováni sociálním interakcím a kontaktům.

Socializace může mít pozitivní vliv od dětství až do dospělosti, kdy se člověk naučí zvládat sociální interakce, zvládání životních výzev a podporuje úspěch dětí při zvládání jejich životů (Eisenberg, 2006).

Pokud naše vztahy nefungují naše psychická i fyzická pohoda je narušena. Člověk je bio-psycho-sociální bytost a tedy všechny tyto oblasti jsou vzájemně propojeny.

Například trvalý konflikt s okolím (aspekt sociální) může být příčinou sklíčenosti (aspekt psychický) a žaludečních potíží (aspekt fyzický) (Davidová, E. & kolektiv, 2010).

2.2 Životní styl

„Životní styl je soubor dobrovolných činností člověka, reakcí na vnější podněty, chování v různých situacích, způsob řešení problémů, ale také uspokojování osobních potřeb, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností“ (Kopecký et al., 2012).

Machová, Kubátová & kolektiv (2015) se shodují na dobrovolnosti chování související s životním stylem, přesněji uvádějí, že životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).

Všeobecně známo je, že nesprávný či nezdravý životní styl přispívá ke zhoršenému zdraví. Machová, Kubátová & kolektiv (2015) se shodují na rizikových faktorech, které nejvíce poškozují zdraví a těmi jsou:

- nízká pohybová aktivita,
- nesprávná výživa,
- sedavý způsob života,
- nepřiměřená tělesná hmotnost,
- nadměrná psychická zátěž,
- kouření,
- nadměrná konzumace alkoholu, zneužívání drog,
- rizikové sexuální chování.

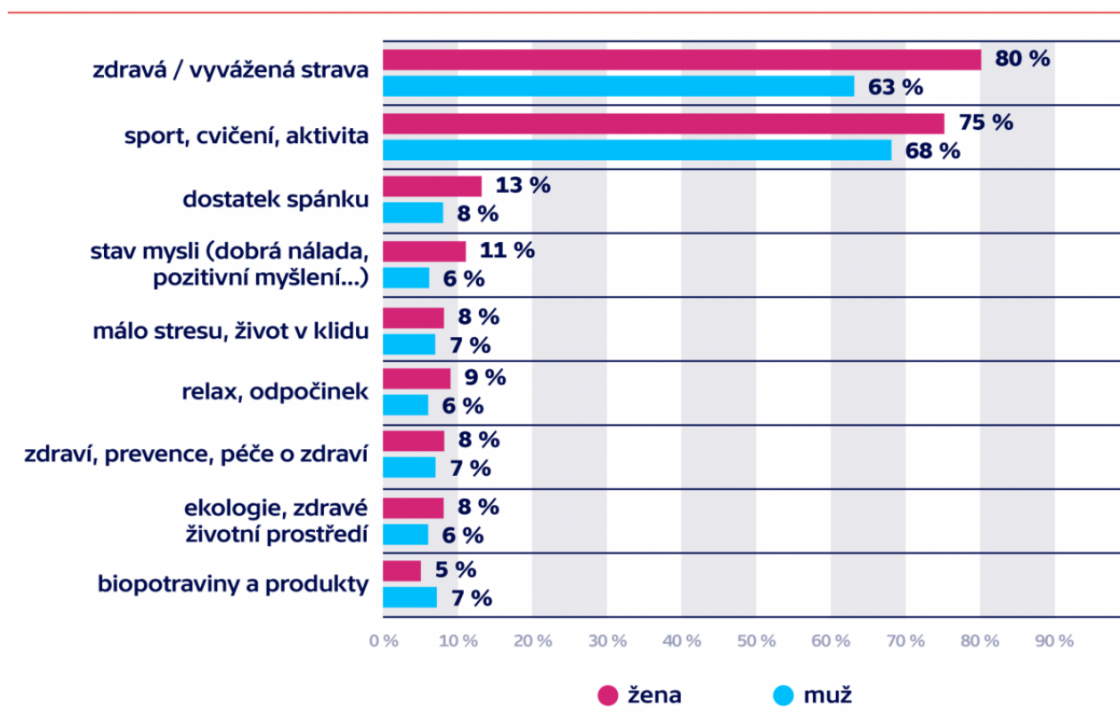
Je tedy potřeba se uvedeným způsobům chování co nejvíce vyhýbat, abychom se udrželi zdraví a fit. Dohnal a kolektiv (2009) uvádějí, že „zdravý způsob stravování a

přiměřená pohybová aktivita zvyšují pocit dobrého zdraví (wellness), dokáží redukovat úzkost a depresi“.

Zdravý životní styl a jeho termíny jsou v literatuře nazývány různě například Kotíková (2011) se ve své knize drží termínu wellness, podle ní „wellness můžeme chápat jako synonymum zdravého životního stylu. Slovo wellness vzniklo ze spojení anglických slov: wellbeing a fitness a jeho volný překlad znamená „být v pohodě a fit“ nebo „dobré zdraví““ (p. 34).

Vzhledem k těmto všeobecně známým skutečnostem a v dnešní době neomezeným zdrojům jsou zajímavé výsledky výzkumu Focus Agency pro ČPP (červen, 2018) uvedené na webu ČT24. Na obrázku č.1 je možné vidět, co se lidem vybaví, když se řekne zdravý životní styl. Z obrázku vyplývá, že se jim nejčastěji vybaví zdravá výživa/vyvážená strava a sport, cvičení, aktivita.

Co se vám vybaví, když se řekne zdravý životní styl?



Obrázek 1. Anketa Focus Agency pro ČPP - Co se vám vybaví, když se řekne spánek, červen, 2018 (ČT24 Ginterová, 2018)

2.2.1 Výživa

Výživa je důležitou součástí zdraví a zdravého vývoje. Zdravější výživa souvisí se zlepšením zdraví kojenců, dětí, matek, silnějším imunitním systémem, bezpečnějším těhotenstvím i porodem, nižším rizikem nepřenosných nemocí (jako je cukrovka, kardiovaskulární onemocnění) a i dlouhověkostí (WHO, 2021a).

Světová zdravotnická organizace (2020) uvádí jako jedny z klíčových faktů zdravé stravy, že zdravé stravovací návyky, které začnou už na začátku života podporují zdravý růst, zlepšují kognitivní funkce a mohou mít dlouhodobější přínosy pro zdraví jako je snížení rizika nadváhy nebo obezity a rozvoj nepřenosných nemocí v pozdějším životě.

Je tedy pro naše zdraví důležité správně jíst. Je důležité alespoň dodržovat základní parametry zdravého stravování. Například jako uvádí Zvírovský (2014) destarero racionální výživy:

1. Jíst pravidelnou dobu pět až šest jídel denně. Doba mezi jednotlivými jídly by v žádném případě neměla překročit čtyři hodiny. Pokrmy konzumovat v klidném a příjemném prostředí, nevěnovat se při jídle jiným činnostem a nespěchat.
2. Upravit energetický příjem tak, aby byl v rovnováze s výdejem (fyzickou aktivitou).
3. Omezit příjem cholesterolu na max. 300mg za den. Tzn. snížit příjem živočišných tuků a zvýšit podíl rostlinných olejů v celkové dávce tuku.
4. Snížit spotřebu jednoduchých cukrů na cca 60 g za den, zvýšit podíl polysacharidů v celkové dávce sacharidů. Tzn. vyvarovat se především cukrovinek a slazených nápojů.
5. Snížit spotřebu kuchyňské soli, nejlépe na 5 g za den. Tzn. omezit přisolování pokrmů, vyloučit ze stravy uzeniny, konzervované potraviny, snackové výrobky apod.
6. Zvýšit příjem vlákniny, nejlépe na 30 g za den. Tzn. konzumovat značné množství syrové zeleniny (asi 500 g za den), preferovat celozrnné pečivo, luštěniny.
7. Zvýšit příjem kyseliny askorbové (vitaminu C) na cca 100 g za den a přiměřeně zvýšit příjem dalších ochranných látek vitamínové a minerální povahy (zejména zinku, selenu, vápníku, jódu, karotenu, tokoferolu a dalších látek). Tzn. dbát na pestrou stravu s dostatečným zastoupením zeleniny, ovoce a ryb, nejlépe mořských.

8. Alkoholické nápoje nekonzumovat vůbec, nebo jen mírně, tedy tak, aby denní příjem ethylalkoholu nepřekročil cca 30 g (to odpovídá jedné dávce, kterou představuje přibližně 500 ml piva nebo 200 ml vína nebo 50 ml destilátu).

9. Optimalizovat pitný režim tak, aby příjem tekutin odpovídal jeho výdeji. Za normálních okolností to znamená denní příjem tekutin na úrovni cca 2 l vhodných (tzn. neslazených, nesycených) druhů nápojů s preferencí obyčejné vody.

10. Přihlížet k věku, zdravotnímu stavu, vykonávaným činnostem a v neposlední řadě k osobním chuťovým preferencím.

Zdravá strava je bezesporu velmi důležitá pro naše zdraví. Zdravě a přiměřeně jíst může být prevencí spousty nemocí.

Šimíček & Zavadilová (2006) ve svých skriptech uvádí: „Výživa významnou úlohu v prevenci civilizačních onemocnění. Je důležitá pro správný vývoj organismu a pro udržení dobrého zdravotního stavu. Nesprávná anebo nedostatečná výživa může usnadnit vznik některých onemocnění“ (p.39).

2.2.2 Spánek

Myslím, že každý člověk si dokáže uvědomit, co nám přináší nedostatek spánku a jak se na druhý den po probdělé noci cítíme. Spánek je nedílnou součástí zdravého životního stylu a zdraví jako takového.

Na rizika spojená s dlouhodobým nedostatkem spánku poukazují odborníci dlouhodobě. Spojují jej například se zvýšeným nebezpečím rozvoje některých onemocnění, ale také s narušením paměti či schopností učení (ČT24, 2021).

Pokud nemá člověk dostatek kvalitního spánku, zvyšuje se krevní tlak a může také docházet ke zvýšení chuti k jídlu a následnému přibývání na váze; pět nebo šest hodin spánku denně není dostatečné, jako minimum se ukazuje sedm hodin spánku; nedostatek kvalitního spánku se navíc může podílet na horší psychické kondici a snížení vaší výkonnosti (Ikem, n.d.)

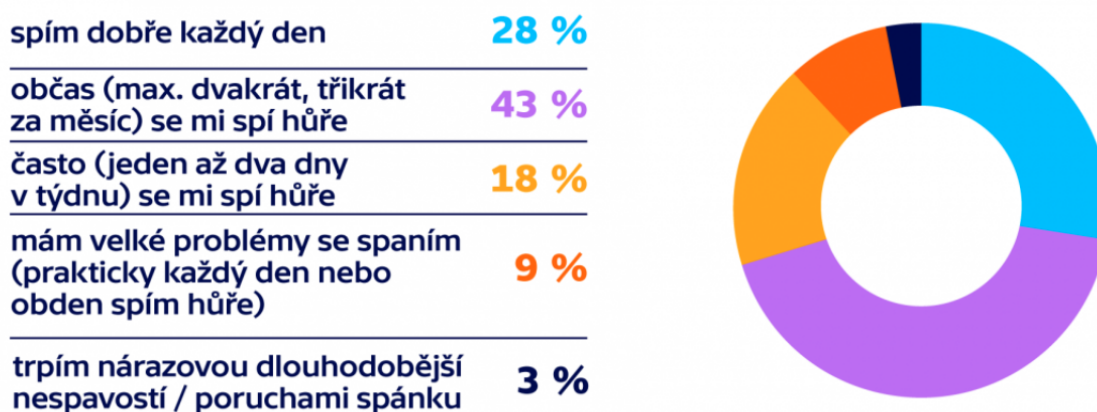
Podle Machové & Kubátové, (2015) „nedostatek spánku může být příčinou stresu, a naopak stres může vést k poruchám spánku“.

Je tedy velmi důležité dohlížet na kvalitní spánek a dodržovat určité zásady, abychom toho dosáhli.

Desatero spánkové hygieny (Zvírovský, 2014):

1. Uléhat a vstávat každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu, s tolerancí deset až patnáct minut.
2. Poslední pokrm zkonsumovat nejméně dvě hodiny před usnutím, večer zcela vynechat těžká, hůře stravitelná jídla.
3. Nejméně čtyři hodiny před usnutím nepít povzbuzující a energetické nápoje (kávu, čaj, kolové nápoje apod.).
4. Nejméně dvě hodiny před usnutím neprovozovat žádnou namáhavou fyzickou ani psychickou aktivitu, nespportovat.
5. Nejméně hodinu před usnutím věnovat přípravě na spánek, neřešit důležité věci, nesledovat vzrušující a napínavé pořady apod. Vhodnou činností je např. relaxace, uklidňující a příjemná četba, popř. nějaký individuální předspánkový rituál.
6. Kuřáci by neměli kouřit před usnutím a v době případného nočního probuzení.
7. Před spaním nepít alkohol - má sice tlumivý účinek, ale zhoršuje kvalitu spánku.
8. Ložnice by měla být využívána pouze pro spánek a předspánkové aktivity, tzn. neměla by v ní být televize, počítač a další spotřebiče.
9. Postel by měla být vybavena vhodnou matrací a sloužit pouze ke spánku, nikoliv k odpočinku během dne.
10. V ložnici je vhodné udržovat maximální čistotu a pořádek, dobré větrání, v době spánku pokud možno ticho, tmu a teplotu v rozmezí 16-18 °C.

Web ČT24 zveřejnil výsledky dotazníku Focus Agency pro ČPP (červen, 2018). Na obrázku 2 je možné vidět, jak odpověděli respondenti na dotaz ohledně kvality jejich spánku. Z výsledků vyplývá, že každý den spí dobře jen každý čtvrtý respondent.



Obrázek 2. Anketa Focus Agency pro ČPP - jaká je kvalita vašeho spánku, červen, 2018 (ČT24, Ginterová 2018)

2.2.3 Pohybová aktivita

Skoumal, Hobza & Schwartzhoffová (2014) uvádějí podle Hodaña, že pohybová aktivita je „suma skutečně realizovaných pohybových činností člověka“.

Machová, Kubátová & kolektiv (2015) konstatují, že lidské tělo, jako tělo všech živočichů, je vyvinuto k pohybu a aktivitě. I když je zdánlivě v klidu, provádí dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům, k pohybům střev a dalších orgánů i jednotlivých buněk, jako jsou krvinky či spermie. Přemístování těla v prostoru je umožněno aktivním pohybem (výsledek vlastní pohybové aktivity) nebo pasivním pohybem (s využitím jiných živočichů či technických prostředků). Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb.

Pro člověka je tedy pohyb přirozený. Díky pohybové aktivitě nejen, že posilujeme své fyzické zdraví, ale taky se cítíme dobře, nejsme tolik unaveni a pohyb nám dodává endorfiny tedy tzv. hormony štěstí, což je ve společnosti všeobecně rozšířený fakt.

Podle Dostálové & Sigmunda (2017) „pohyb sehrává významnou roli v rozvoji osobnosti každého člověka. Podporuje fyzické a duševní i sociální zdraví a je podstatným výrazovým prostředkem člověka“(p. 10).

Pozitivní vliv na naše zdraví je známo od pradávna. Pokud má člověk pohyb, udržuje se v kondici, cítí se dobře, a to nejen po fyzické, ale i po psychické stránce. Tenhle fakt například potvrzuje Šimíček & Zavadilová (2006): „staří Řekové znali pojem „kalokagathia“, Vyjadřoval ideál tělesné i duševní dokonalosti, které mají být v rovnováze“.

V dnešní době i přes známá fakta o pohybu a jeho přínosu pro člověka je stále spousta lidí, kteří se pohybu vyhýbají, i když vědí, jak na tělo nedostatek pohybu působí. Dostálová & Sigmund (2017) ve své knize uvádějí, že zejména v současné době charakterizované výrazným technickým a technologickým rozvojem je oprávněně zdůrazňován význam pohybu a pohybové aktivity jako důležité součásti životního stylu jedince. Odpovídají a přiměřená pohybová činnost pozitivně a stimulačně působí na organismus člověka a má nenahraditelný vliv na jeho zdraví.

Na obrázku 3. lze vidět výsledky z dotazníku od Focus Agency pro ČPP (2018) uveřejněném na webu ČT24. Výsledky vypovídají, jak jsou na tom respondenti se sportem a pohybem.

Z výsledků dotazníkového šetření Focus Agency pro ČPP (červen, 2018) uvedených na webu ČT24 můžeme vidět nakolik se Češi pravidelně pohybují a cvičí, nevyhlízejí výsledky průzkumu nijak optimisticky. Více než čtvrtina dotazovaných (26 %) prohlásila, že chodí minimálně pěšky. A denně sportují pouze čtyři procenta, několikrát týdně jen pětina (21 %) (Ginterová, 2018).

Jak jste na tom se sportem a pohybem?

sportuji pravidelně každý den	4 %
sportuji pravidelně několikrát týdně	21 %
sportuji pravidelně přibližně jednou týdně	16 %
sportuji pravidelně, ale méně často	9 %
sportuji nepravidelně	25 %
vůbec nesportuji (nejvýše jdu na krátkou procházku)	25 %



Obrázek 3. Anketa Focus Agency pro ČPP - jak jste na tom se sportem a pohybem, červen, 2018 (ČT24, Ginterová 2018)

Existuje několik doporučení pro minimální pohybovou aktivitu, abychom se udrželi v kondici. Státní zdravotní ústav (2021) doporučuje pro osoby 18-65 let podle Světové zdravotnické organizace pohyb minimálně 30 minut střední intenzity 5x týdně, nebo alespoň 20–25 minut pohybové aktivity vysoké intenzity 3x týdně. Toto doporučení je nutné chápat jako doplněk k běžným denním aktivitám, které mají obvykle mírnou intenzitu nebo trvají méně než 10 minut.

Dále také Státní zdravotní ústav (2021) uvádí, že doporučení 10000 kroků /cca 7 km/ denně je výzvou a motivací zejména pro začátečníky. Význam pro zlepšení kondice mají jedinci, kteří budou toto doporučení dodržovat souvislou chůzí bez přestávky, a to pravidelně, dlouhodobě, v přiměřeném tempu a zdravotnímu stavu.

Pravidelná fyzická aktivita jako je chůze, jízda na kole, sportování nebo aktivní rekreace poskytuje významné výhody pro naše zdraví. Jakákoliv aktivita je lepší než žádná. Díky relativně jednoduchým každodenním aktivitám po celý den, lidé snadno mohou dosáhnout doporučené úrovně pohybu (WHO, 2020a).

2.3 Kvalita života

Podle názoru Davidové a kolektiv (2010) pojetí kvality života stojí na srovnání „kvality“ a „kvantity“, přičemž kvantitou se zjednodušeně rozumí veškeré charakteristiky existence a života společnosti i každého jedince, které mají kvantitativní, tj. ekonomickou povahu. Přiklání se k vymezení kvality života jakožto označení kvality existence, resp. bytí kvalitativních parametrů lidského života, životního způsobu každého jednotlivce, resp. skupiny. Pokud jde o její subjektivní rozměr, jde o pocíťovanou kvalitu vlastního života, jeho subjektivní prožívání a vlastní hodnocení, o pocit spokojenosti s ním.

WHO (2021b) definuje kvalitu života jako vnímání jednotlivce jeho vlastního postavení v životě v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žije, a ve vztahu k jejich cílům a očekáváním, standardům a zájmům.

NZIP (2021b) uvádí, že jinými slovy lze jako kvalitu života chápat míru, do jaké je člověk podle vlastního mínění schopen „fungovat“ nejen tělesně, ale i emočně, duševně a společensky.

Z těchto definic je zřejmé, že kvalita života se vnímá spíše ze subjektivního hlediska. Je tedy podstatné, co si člověk přeje, jaké má cíle a jak je to následně naplněno a on sám to vnímá. Logicky z toho vychází, že pokud člověk má příliš velké a nenaplnitelné nároky, může častěji vnímat svou kvalitu života jako nižší a v životě být nespokojený.

2.4 Sedavé chování

Dostálová & Sigmund (2017) uvádějí, že současného člověka můžeme definovat jako „Homo sapiens sedentarius“, neboť převážnou většinu dne udržuje tělo ve flekční poloze. Je tedy logické, že již u dětí školního věku vznikají funkční poruchy, které kauzálně souvisejí s hypokinetickými trendy a vysokým podílem statické zátěže v sedu.

Machová, Kubátová & kolektiv (2015) stejně tak uvádějí, že současný člověk začal vést převážně sedavý způsob života. V pracovní době sedí, do práce a z práce se dopravuje autem nebo jiným dopravním prostředkem, nechodí pěšky po schodech, když je k dispozici výtah či eskalátor. Po práci opět sedí u televize nebo u počítače. Už se mu nechce vyjít na procházku z desátého či vyššího patra. I do domácích prací zasáhla technika a zbavila člověka pohybu. Dříve jsme uklízeli pomocí rukou, klepali koberce, drhli podlahu, prali prádlo na valše – dnes

máme vysavače, automatické pračky, myčky nádobí a dálkové ovladače, které nás zbavují i minimálního pohybu. Zhoršují se také mezilidské vztahy. Životní styl mnoha jedinců se orientuje na neustálou honbu za získáváním nových věcí, za úspěchem, mocí a penězi. Pracovní vytíženost, která z toho vyplývá, poznamenává život celé rodiny. Neustálý spěch, nedostatek času na sebe, na ostatní členy rodiny a na děti vytvářejí stresové situace a bývají příčinou rozpadu rodiny.

Uvedený způsob života tedy kdy většinu času sedíme v práci, v autě, u televize má samozřejmě spoustu následků, pokud nějakým způsobem nekompenzujeme tohle chování pohybem.

WHO (2020a) k sedavému způsobu života uvádí, že jsou naše životy stále více sedavé kvůli používání motorové dopravy a častějšímu využívání obrazovek pro práci, vzdělávání i k relaxaci. Výsledky ukazují, že vyšší množství sedavého chování je spojeno s následujícími špatnými zdravotními výsledky:

U dětí a dospívajících:

- zvýšená hmotnost,
- zhoršení kardiometabolického zdraví,
- zhoršení fyzické kondice,
- antisociální chování,
- snížená kvalita a doba spánku.

U dospělých:

- zvýšená mortalita,
- zvýšená úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění,
- rakovina,
- diabetes 2. typu.

Těmhle následkům sedavého způsobu života je možnost se vyvarovat a kompenzovat všechno to sezení tím, že zařadíme do svého života pohyb a cvičení. Často stačí alespoň drobnosti jako jít se projít, místo výtahu použít schody, místo auta zvolit chůzi nebo například kolo. Pohyb se dá jednoduše zařadit do běžného způsobu života.

2.4.1 Kompenzační cvičení

Vzhledem k faktu, že je sedavý způsob života v dnešní době velmi rozšířen a spousta lidí kromě sedavého způsobu práce, ráda svůj volný čas tráví například u televize, je potřeba takové chování taky kompenzovat.

Dostálová & Sigmund (2017) ve své knize shrnují, že ke kvalitní péči o podpůrně-pohybový systém patří i úprava nevhodných pohybových návyků a eliminace náročných dlouhodobě zaujímaných a neměnných statických pozic. Dále kompenzace nepřiměřené či jednostranně prováděné nebo naopak nedostatečné pohybové zátěže, případně korekce morfologicko-funkčních nedostatků. S tím souvisí vhodná ergonomická opatření a správná volba ortopedických a rehabilitačních prostředků i různé formy regenerace. Aby byla péče o podpůrně-pohybový systém komplexní, je nutné výše uvedené aspekty zahrnout do běžného denního režimu jedince.

2.5 Firemní kultura a zaměstnanecké benefity

Šigut (2004) definuje firemní kulturu zejména jako označení určitých společenských přístupů, hodnot, představ, norem sdílených ve firmě. Dále tento pojem zahrnuje usměrňování postojů, jednání a chování pracovníků prostřednictvím určitých rituálů a symbolů (znaky, loga, oblečení).

Urban (2014) chápe firemní kulturu v širším pojetí jako charakteristický způsob pracovního, řídicího i společenského jednání zaměstnanců firmy.











Pojmy jako kultura firmy, organizační kultura nebo manažerská kultura, někdy se používá i termín organizační klima. Podnikovou kulturu lze definovat jako vnitřní hodnotu firmy neboli souhrn postojů a hodnot, který se vytvořil tradicí a je specifický pro konkrétní organizaci (Sakslová & Šimková, 2009).

K firmě a její identitě jako takové jednoznačně patří i systém firemních benefitů. V současné době se firmy často předhánějí v najímání zaměstnanců, proto se celkově rozmohl rozsáhlý systém benefitů nebo taky odměň. Sakslová & Šimková (2009) uvádí, že je to důležitou personální činností, bez které si lze těžko představit fungování organizace. Tradiční systémy odměňování se soustřeďovaly převážně na mzdy a platy, tedy na odměny finanční. Modernější přístupy k odměňování jsou uplatňovány v širším hledisku, kdy jsou do nich zařazovány i různé nepeněžní formy odměn a výhod.

Článek na webu Wellcometothejungle (2019), který se soustředí na Evropské státy a jejich zaměstnanecké výhody uvádí, že neexistuje žádný univerzální plán sociálního zabezpečení pro celou EU, Každý stát si zachovává vlastní systém a jednotlivé programy. Evropská legislativa tyto národní systémy pouze koordinuje, aby byl zachován volný pohyb osob a zboží. Přestože neexistují žádná jednotná pravidla, EU ve většině případů nastavuje minimální požadavky, které musí být dodržovány a snaží se tak zlepšovat zaměstnanecké podmínky napříč kontinentem i ve Spojeném království. Evropské systémy sociálního zabezpečení mají dobrou pověst po celém světě a některé jsou dokonce používány jako modelové příklady, kterými se další státy inspiroují. A dále k tomu dodává, že sociální práva neplatí stejně ve všech 28 zemích EU. Nejvelkorysejší systémy naleznete v severní Evropě. Rozdíl mezi nejbohatšími 20 % a nejchudšími 20 % je nejpatrnější ve Středomoří a nejnižší příjmy jsou ve východní Evropě“.

Web StartupJobs, který se zaměřuje na vyhledávání pracovních nabídek převážně ve startupech uveřejnil výsledky svého průzkumu ohledně benefitů ve firmách na obrázku 4. Je vidět, že podle jejich průzkumu je nejoblíbenějším benefitem home office, tedy práce z domova (Lang, 2019).

Jaké jsou nejčastěji požadované benefity?

Pořadí	Benefit
1	 Home Office
2	 Příspěvek na sport
3	 Dovolena navíc
4	 Vzdělání
5	 Flexibilita
6	 Stravenky
7	 Sick days
8	 Auto
9	 Remote
10	 Notebook

Obrázek 4. Průzkum webu StartupJobs ohledně pracovních benefitů (Lang, 2019)

2.6 Kiwi.com

Zakladatelem je Oliver Dlouhý, který také přišel s prvotní myšlenkou.

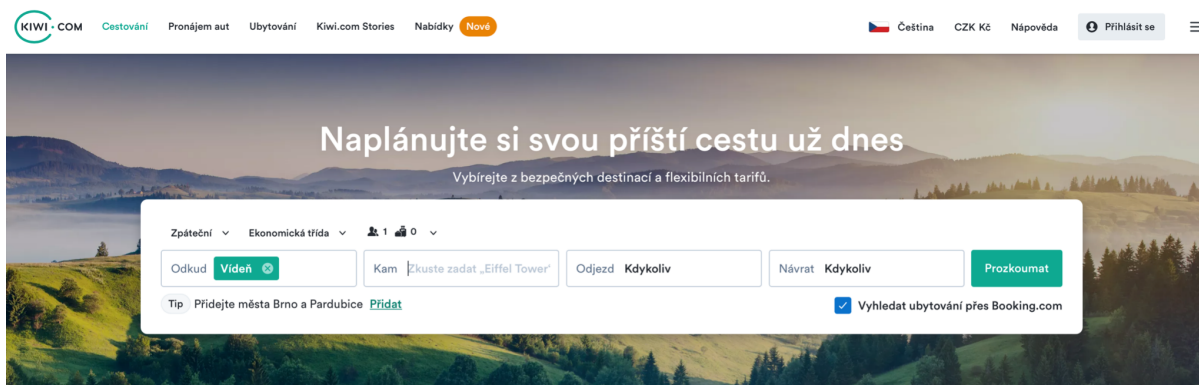
Zakladatelský příběh hovoří o tom, že se jako nemajetný student snažil pro sebe a přítelkyni (dnes manželku) sehnat levný let do Portugalska. Drahá přímá linka mu nevyhovovala, a tak složitě zkombinoval lety nízkonákladových aerolinií s přestupem v Miláně. Na základě této zkušenosti vznikl unikátní algoritmus pro kombinaci letů, ze kterého firma dodnes těží (Šindelář, 2017).

Po seznámení s Jozefem Képesim se nápad proměnil v realitu. Képesi vytvořil první funkční vyhledávač a podílel se na jedinečném algoritmu pro vyhledávání levných letů. Můžeme mu tedy připisovat celý technologický úspěch Kiwi.com (Papadopoulu, 2021).

Kiwi.com (2021a) na svých stránkách uvádí, že kombinují celosvětové lety, autobusy, vlaky do jedinečných itinerářů. Zákazníci tak najdou lepší ceny a budou moci cestovat více. Kiwi.com zarezervuje vybrané výlety, garantuje spojení a poskytuje podporu. Dále uvádějí, že jejich cílem je zprostředkovat cestování od domu k domu pro každého.

Kromě toho, že webová stránka najde ta nejvýhodnější letová spojení, také dává záruku převzetí řešení problémů při případných komplikacích na cestách. Kiwi.com chrání před zrušením, zpožděním nebo odložením letů. Nabídne alternativní let do cílové destinace i vrátí peníze za dotčenou část cesty. Zákazníci mohou využít nonstop asistenci v 17 jazycích a skrze mobilní aplikaci získají informace o aktuálních událostech a offline přístup k palubním vstupenkám (Papadopoulu, 2021).

Na stránkách Kiwi.com tedy můžeme koupit letenky, jízdenky vlaků, autobusů, pronajmout si auto nebo rezervovat ubytování. Přidanou hodnotu ale Kiwi.com nabízí, jelikož díky algoritmech, které používají je možnost si všechny tyto způsoby a trasy jednoduše naplánovat v jejich vyhledávači. Úvodní webovou stránku Kiwi.com lze vidět na obrázku 5.



Obrázek 5. Webová stránka Kiwi.com s vyhledávačem letů (kiwi.com, 2021).

2.6.1 Historie

Průběh společnosti od jeho založení po současnost (Kiwi.com, 2021b):

- 2011 - při úmorném hledání levných letenek na dovolenou dostává Oliver Dlouhý nápad, které by mohl změnit způsob cestování. Seznamuje se s Jozefem Képesim a spolu se pouštějí do vývoje vlastního vyhledávače letů.
- Leden 2012 - do nápadu se finančně zapojuje český podnikatel Jiří Hlavenka.
- Duben 2012 - je založen projekt Kiwi.com a začíná vývoj unikátního algoritmu ke kombinování letů.
- Leden 2014 - přebírají vyhledávač letů WhichAirline, s nímž rozšiřují okruh uživatelů a zvyšují tržby.
- Leden 2015 - rostou dvakrát rychleji.
- Únor 2015 - Ondřej Tomek, podnikatel v oblasti e-commerce, oceňuje svou investicí společnost na hodnotu 8,3 mi. EUR.
- Červen 2017 - Kiwi.com a Amdeus podepisují smlouvu Kiwideus, čímž vytvářejí největší databázi lokálních letů na světě.

- Říjen 2017 - Kiwi.com získává v soutěži Technology Fast 50 Central Europe společnosti Deloitte ocenění pro nejrychleji rostoucí technologickou společnost ve střední Evropě v kategorii „Vycházející hvězda“.
- Prosinec 2017 - obrat roste z 330 milionů eur v roce 2016 na 700 milionů v roce 2017.
- Únor 2018 - do našeho nového vyhledávače přidáváme 4 pozemní přepravce.
- Červen 2018 - magazín Forbes jmenuje druhý rok Kiwi.com nejlepším českým startupem.
- Listopad 2018 - Kiwi.com na konferenci Phocuswright spouští platformu Tequila.
- Červen 2019 - General Atlantic vstupuje do společnosti Kiwi.com.
- Listopad 2019 - z Kiwi.com se stává první virtuální globální super dopravce.

Společnost tedy byla založena v roce 2011, což je pouze 10 let, ale od jejího vzniku rapidně vzrůstla a stala se neodmyslitelnou součástí trhu.

2.6.2 Fakta o společnosti

Fakta z webu Kiwi.com (2021c):

- Obrat v roce 2019 byl 1,3 BN EUR,
- Přes 2 500 zaměstnanců,
- 40 000 průměrně prodaných letenek denně,
- 100 000 000 průměrně vyhledávacích dotazů denně,
- 40 000 průměrně prodaných sedadel denně,
- 14,057,075,465 km procestovaných zákazníky Kiwi.com v roce 2019
- Okolo 66 národností v Kiwi.com.

Globální americký fond General Atlantic koupili většinový podíl ve společnosti Kiwi.com. Spoluzakladatelé Oliver Dlouhý a Jozef Képesi zůstanou významnými akcionáři a zůstanou společně s General Atlantic ve vedení firmy (General Atlantic, 2019).

Firma se rozhodla zapojit americké investory, aby mohla dále růst. Důležitou součástí jsou stále i zakladatelé, kteří ve firmě působí dodnes.

2.6.3 Práce v Kiwi.com

Sídlo Kiwi.com se nachází v Brně v České republice. Ale Kiwi.com je možné najít po celém světě. V některých zemích se nacházejí přímo pobočky a v jiných se spolupracuje s jinými společnostmi (Kiwi.com, 2021d). Kiwi.com dále uvádí, že po celém světě práce pro ně má společného ducha. Ve všech lokalitách se nachází přátelská atmosféra, cení si kreativního a dynamického prostředí, kde všichni kolegové jsou přátelé i nadřízení. Stejně tak jsou dveře otevřeny v jejich kancelářích přátelským psům.

Společnost Kiwi.com se snaží pro své zaměstnance vytvářet adekvátní podmínky k vyvážení pracovního i volného času. Je možné využívat práci z domu, flexibilní pracovní dobu a společnost se i snaží vytvářet podmínky a programy pro pracující rodiče. Kromě podpory při potřebě práce z domu se snaží firma, aby přilákala zaměstnance do svých kanceláří. Kanceláře se snaží budovat nové, moderní a vynaloží hodně úsilí proto, aby se tu lidé cítili dobře a chodili sem rádi. Kiwi.com tak i nově ve své centrále v Brně otevřeli nové kanceláře.

Společnost bude v areálu nové Zbrojovky využívat bezmála 11 tisíc metrů čtverečních a obsadí pět pater. Dohoda uzavřená mezi Kiwi.com a CPI Property Group je podle Lukáše Netolického z Cushman & Wakefield největší transakcí na brněnském realitním trhu týkající se komerčního pronájmu za uplynulý rok (Mareš, 2020a).

Nicméně jejich strategie není jen cílit na zaměstnance v dané lokalitě, ale nabízejí práci odkudkoliv. Oliver Dlouhý v článku prozradil: „Cílový stav je ten, že kdokoli z Kiwi.com bude moci pracovat úplně odkudkoli. Nikdo nebude muset sedět v kanceláři. Myslím, že nám to otevře přístup k úžasnému globálnímu talentu“ (Mareš, 2020b).

Kiwi.com (2021e) nabízí pro většinu svých zaměstnanců spoustu pracovních benefitů. Ve většině pracovních nabídkách se objevují benefity jako:

- Stravenky na jídlo
- Caffeteria
- Multisport karta
- Dovolená navíc
- Sick days
- Vouchery na letenky

- Relokační balíčky pro cizince
- Grow.Kiwi program - program na podporu rodičovství a práce
- Dog friendly kanceláře
- Podle lokality pak také vybavení jejich moderních kanceláří, ve všech pobočkách se nachází sleeping rooms, chillout zóny, dětské koutky, zdarma občerstvení, play rooms/posilovna. V nové kanceláři v Brně se navíc nachází sauna, masáže, kantýna.



Obrázek 6. Kancelář Kiwi.com v Praze

2.7 Pandemie koronaviru

Na konci roku 2019 byla v Číně popsána série (klastr) zápalů plic (pneumonií) nejasného původu. První případy byly oficiálně hlášeny 31. 12. 2019 z nejlidnatějšího města ve střední Číně, z Wu-chanu (Wuhan), hlavního města čínské provincie Chu-pej (Hubei). Vyskytly se pneumonie, u nichž nebyl znám přesný původce onemocnění ani způsob přenosu. Onemocnění se objevilo u lidí, kteří pracovali nebo navštívili trh, kde jsou prodávány živé ryby, mořské plody, kuřata, netopýři, svišti, ptáci a jiné živočišné produkty, a kde jsou i zpracovávány a konzumovány. Počáteční ohnisko ve Wu-chanu se rychle rozšířilo a ovlivnilo další části Číny. Případy onemocnění byly brzy odhaleny v několika dalších zemích, nejprve v Asii a Austrálii, postupně se onemocnění rozšířilo i do Evropy, Afriky a Ameriky (Státní zdravotní ústav & Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021).

Během krátké doby se nové onemocnění nazvané později COVID-19 způsobené dosud nepopsaným koronavirem SARS-CoV-2 rozšířilo do celého světa (Státní zdravotní ústav & Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021).

Označení koronavirus se používá pro jakýkoli virus, patřící do podčeledi Coronaviridae. Jde o souhrnné označení pro čtyři čeledi virů, které způsobují onemocnění u zvířat a lidí s různým stupněm závažnosti. Název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového obalu virů ve tvaru sluneční korony. Může způsobit běžné obtíže, jako je nachlazení, kašel, dýchací obtíže, teploty. Ale také smrtící choroby, jako je dýchací onemocnění zvané těžký akutní respirační syndrom SARS či infekci MERS (vláda České republiky, 2020).

Většina lidí infikovaných virem Covid-19 má mírné až středně závažné respirační onemocnění a uzdraví se bez nutnosti závažnějšího léčení. U starších osob a osob se zdravotními problémy jako je diabetes, kardiovaskulární onemocnění, chronické respirační onemocnění a rakovina je větší pravděpodobnost rozvoje závažnějšího průběhu nemoci (WHO, 2021b).

Světová zdravotnická organizace dále uvádí, že se virus Covid-19 šíří primárně kapénkami slin nebo výtokem z nosu při kýchání či kašláním infikované osoby, kvůli těmto důvodům je tedy potřeba praktizovat respirační etiketu (například při kašláním si zakrývat ústa do lokte) (WHO, 2021b).

Vláda České republiky (2020) uvádí jako hlavní příznaky:

- Dušnost/pocit ztíženého dýchání bez souvislosti s kašlem,
- horečka trvající déle než dva dny,
- suchý kašel.

Dále k tomu upozorňuje, že se jedná pouze o hlavní příznaky a příznaků může být více.

U této nemoci jako u skoro každé jiné jsou důležitá preventivní opatření. WHO (2021c) uvádí, že pokud chce člověk zabránit či zpomalit přenos Covid-19, měl by dodržovat tato opatření:

- Pravidelně si mýt ruce mýdlem a vodou, případně používat dezinfekci,
- udržovat minimálně rozestup 1 metru mezi sebou a lidmi, kteří kašlou nebo kýchají,
- vyhýbat se dotýkání obličeje,
- pokud se člověk necítí dobře, měl by zůstat doma,
- zdržovat se kouření a dalších činností, které oslabují plíce,

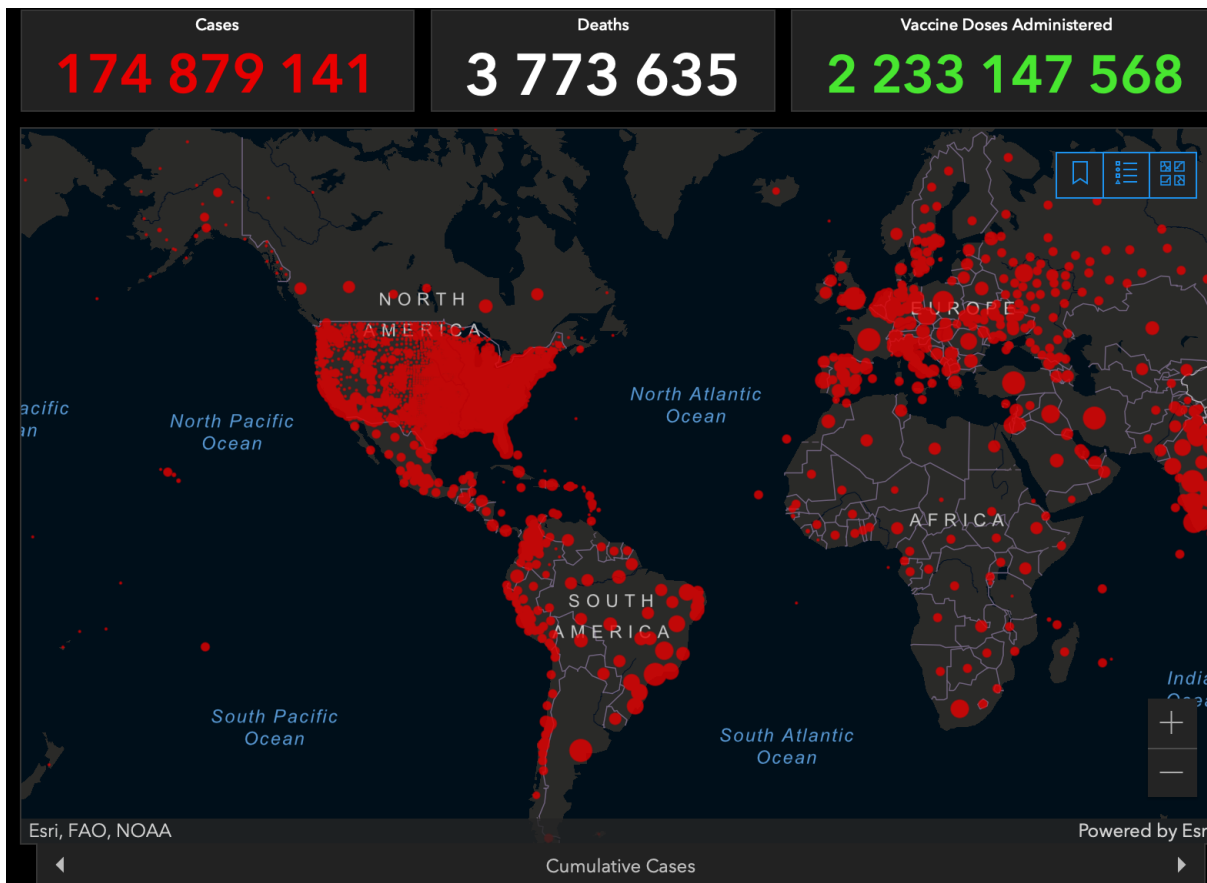
- dodržovat fyzický odstup, vyhýbat se zbytečnému cestování a vyhýbat se velkým skupinám lidí.

Na obrázku 7. Lze vidět kumulativní přehled dle KHZ a dle pozitivních nálezů laboratoří, které jsou určeny pro další šetření. Data jsou stáhnuta z webu ke dni 11.6. 2021 v 07:42 hodin. Informace se vztahují k České republice.



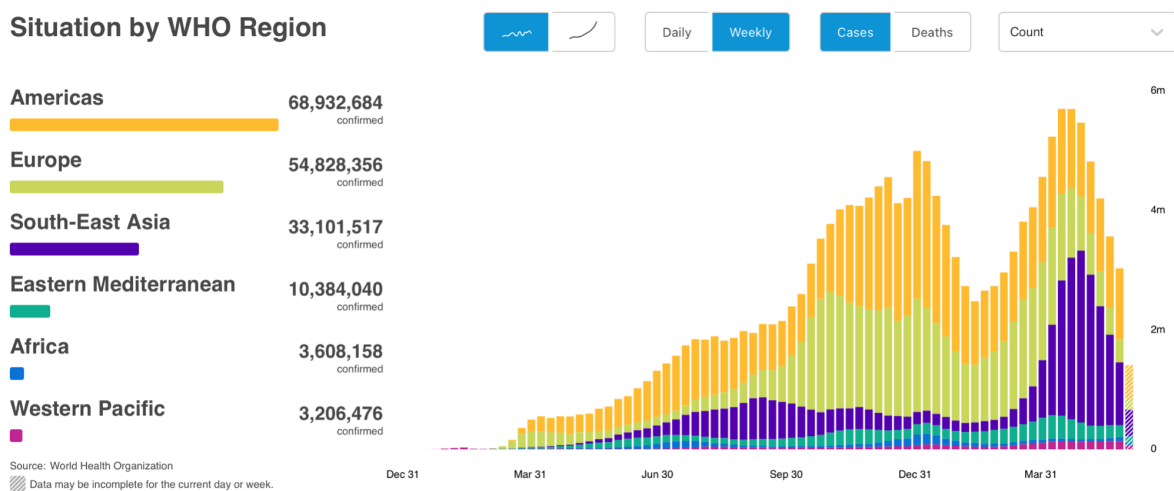
Obrázek 7. Covid-19: Kumulativní přehled dle KHZ a dle pozitivních nálezů laboratoří, které jsou určeny pro další šetření (MZČR, 2021a)

Na obrázku 8. Lze vidět koronavirová situace v celém světě. Červeně znázorněná políčka nám na mapě ukazují počet případů nakažení Covid-19. Data jsou ke dni 11.6. 2021 (John Hopkins University & Medicine, 2021).



Obrázek 8. Covid-19 Dashboard by the center for systems Science and Engineering (CSSE) (John Hopkins University, 2021)

Na obrázku 9. Jsou vyobrazeny data od Světové zdravotnické organizace (2021). Data ukazují vývoj situace počtu nakažených ve světě. Data jsou uvedena ke dni 11.6.2021.



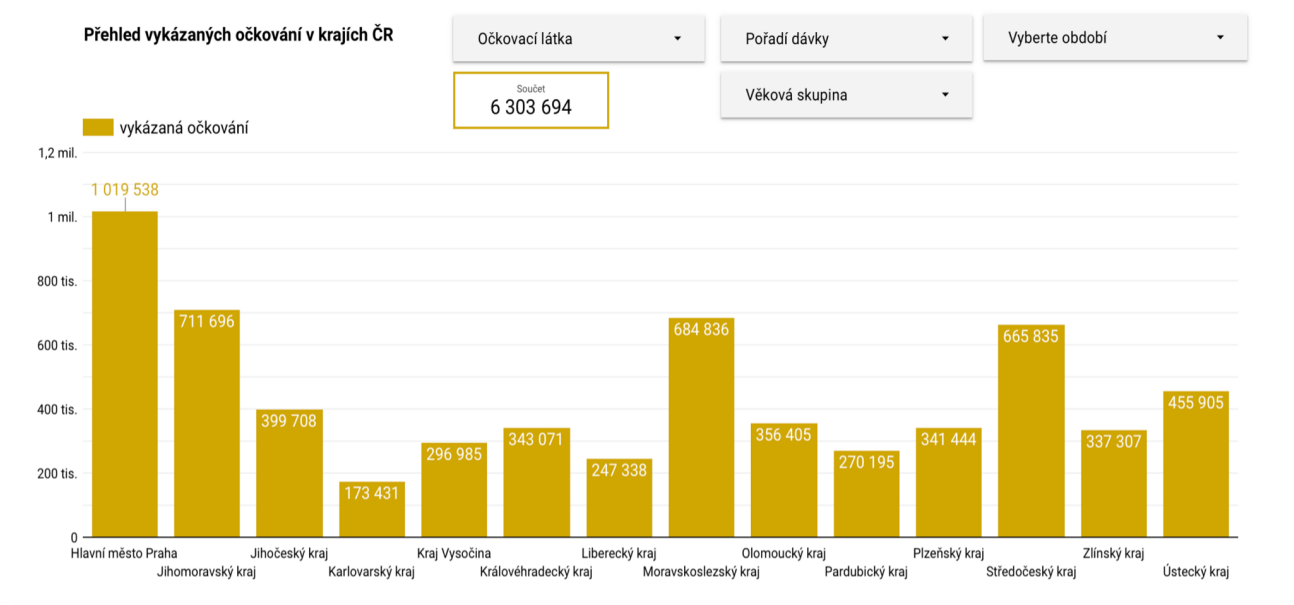
Obrázek 9. Situation by WHO in regions (WHO, 2021d)

Momentálně jako nejúčinnější možný způsob jak reagovat na onemocnění Covid-19 je zobrazováno očkování.

Vakcinace proti nemoci Covid-19 je v současném stavu vědeckého poznání nejefektivnější způsob, jak dlouhodobě zastavit šíření pandemie tohoto onemocnění u nás i ve světě. Pomocí očkování totiž chráníme nejen sami sebe, ale i své blízké, známé, celou společnost. Důležité je dosáhnout tzv. kolektivní imunity, což znamená, že když je naočkována většina jedinců v populaci, infekce se nemůže šířit. Zavedení vakcinace pomohlo už v minulosti k potlačení, či dokonce vymýcení řady nemocí (např. pravých neštovic, dětské obrny, záškrtu) (Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky, n. d.).

Celkově bylo v ČR očkováno alespoň jednou dávkou již 4 306 825 osob starších 16 let, což je 48,5% této populace (k 1.1. 2021 bylo podle dat ČSÚ v ČR 8 878 184 osob ve věku 16 a více let, z nich u 1 852 757 osob (20,9 % populace 16+) bylo očkování již dokončeno (MZČR, 2021b).

Na obrázku 10. je zobrazen přehled vykázaných očkování dle krajů České republiky.



Obrázek 10. Přehled vykázaných očkování v krajích ČR (MZČR, 2021c)

Očkovací plány momentálně narušují nové formy mutací, které se objevují po celém světě.

Je běžné, že se viry, mezi které patří i koronavirus, neustále mění a vytvářejí nové mutace. Každá nová varianta viru má pak genom, který obsahuje jednu konkrétní sadu mutací. Některé varianty koronaviru se v průběhu pandemie objeví a zmizí, jiné varianty jsou úspěšnější, přetrvávají a šíří se v populaci. Existují také takové mutace, které se snadněji, než původní vir přenášejí a mutace, které viru umožňují uniknout před protilátkami po očkování. Tyto mutace přinášejí viru evoluční výhodu a vznikají nezávisle na sobě (Covid portál, 2021).

2.7.1 Opatření v období pandemie koronaviru

30. ledna 2020 Světová zdravotnická organizace vyhlásila propuknutí globálního stavu zdravotní nouze v oblasti veřejného zdraví a v březnu 2020 ji začala charakterizovat jako pandemii, aby zdůraznila závažnost situace a vyzvala tak všechny země k přijetí opatření proti šíření infekce. Všechny země začaly využívat opatření ke snížení přenosu (McIntosh, 2020).

Aktuálně epidemiologickou situaci v České republice Ministerstvo zdravotnictví České republiky mapuje pomocí rizikového skóre PES (Protiepidemický systém). Kraje jsou řazeny do pěti úrovní, od který jsou taky odvislá příslušná protiepidemická opatření (MZČR, 2020). MZČR dále vysvětluje, že řazení krajů do příslušných úrovní proběhne na základě epidemiologických ukazatelů, jako je např. 14denní incidence na 100 tisíc obyvatel, zjednodušený výpočet reprodukčního čísla, pozitivita testů a také 14denní incidence na 100 tisíc obyvatel zaměřená na seniorní skupiny.

Aktuální epidemiologická situace, včetně vývoje v blízké budoucnosti, bude znázorněna pomocí skóre na stupnici 0-100. Skóre bude hodnoceno barevně pro celé kraje, hodnoty budou ale kalkulovalné také pro nižší správní celky. Podle skóre budou kraje řazené do pěti stupňů pohotovosti, na které budou navázaná příslušná protiepidemická opatření týkající se např. roušek, shromažďování, obchodů, kultury nebo školství (MZČR, 2020).

Na obrázku 11. je zobrazena zjednodušená definice daného skóre.

Hodnota souhrnného indexu rizika	Odvozený stupeň pohotovosti pro daný den	Zjednodušená slovní definice
≥ 76	Stupeň 5: Fialový	Kritický stav: celková kapacita systému nemocniční lůžkové a intenzivní péče se začíná blížit svému limitu, počet nakažených v populaci je vysoký, a to včetně zásahu zranitelných skupin obyvatel, trasování kontaktů je významně omezeno, probíhá komunitní šíření nákazy
61-75	Stupeň 4: Červený	Vážný stav: počet nakažených v populaci je vysoký, je významné bezprostřední riziko dalšího zhoršování situace, trasování kontaktů je omezeno, probíhá komunitní šíření nákazy
41-60	Stupeň 3: Oranžový	Naléhavý stav: šíření epidemie sílí, tlak na systém zdravotní péče je zvýšený, situace vyžaduje intenzivní sledování počtu nakažených a hospitalizovaných, vysoký důraz na maximální efektivitu testování a trasování kontaktů, vysoké riziko komunitního šíření nákazy
21-40	Stupeň 2: Žlutý	Stav pozornosti: objevují se lokální ohniska onemocnění, která vyžadují bezprostřední protiepidemickou intervenci s ochranou ohrožených skupin, vysoký důraz na maximální efektivitu testování a trasování kontaktů
≤ 20	Stupeň 1: Zelený	Stav opatrnosti: epidemie je pod kontrolou, počet nakažených v celé populaci je nízký, epidemie výrazně neroste, testování a trasování kontaktů je efektivní, nízké riziko komunitního šíření nákazy

Obrázek 11. Stupně pohotovosti (MZČR, 2020).

2.7.2 Cestování po vypuknutí pandemie koronaviru

Vzhledem k vypuknutí pandemie koronaviru se omezilo cestování a celkově pohyb osob. Evropská komise (2020) dne 13. října 2020 přijaly členské státy EU doporučení Rady o koordinovaném přístupu k omezení volného pohybu v reakci na pandemii COVID-19. Doporučení vytyčuje čtyři klíčové oblasti, v nichž budou členské státy své úsilí koordinovat:

- Společný mapovací systém založený na barevném kódu,
- společná kritéria pro členské státy při rozhodování o zavedení cestovních omezení,
- lepší srozumitelnost opatření uplatňovaných u cestujících z oblastí s vyšším rizikem (testování a domácí karanténa),
- jasné a včasné informování veřejnosti.

Globální organizace veřejného zdraví, stejně jako národní a nadnárodní orgány navrhly ochranná opatření v oblasti veřejného zdraví ve snaze zpomalit šíření Covid-19. Cílem daných opatření je snížení míry šíření viru na minimum, zatímco bude zachována vysoká kvalita péče i za omezených zdrojů a kapacit nemocnic. Kromě základních hygienických doporučení jako je mytí rukou, je nejdůležitějším a nejznámějším opatřením sociální distanc (Goniewicz, Khorram-Manesh, Hertelendy, Goniewicz, Naylor & Burke Jr.,

2020). S tím souvisí omezené potkávání osob, uzavírání provozoven služeb, nemožnost kulturních událostí, apod.).

Na obrázku 12. jsou zobrazena epidemiologická pravidla pro cestování přes hranice ČR. Pravidla platí při pobytu v zemi odjezdu delším než 12 hodin a následném pobytu v ČR delším než 12 hodin (nebo 24 hodin v případě cest z a do sousedních zemí) (MVČR, 2021).

	PŘÍJEZDOVÝ FORMULÁŘ	OPATŘENÍ PŘED ODJEZDEM / ODLETEM	OPATŘENÍ PO PŘÍJEZDU / PŘÍLETU	OMEZENÍ POHYBU / SAMOIZOLACE
ZEMĚ S NÍZKÝM RIZIKEM NÁKAZY	NE	NE	NE	DLE PRAVIDEL MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ
ZEMĚ SE STŘEDNÍM RIZIKEM NÁKAZY ¹	ANO	NEGATIVNÍ ANTIGEN (max 24 hod starý) nebo PCR (max 72 hodin starý) ³	NE ³	DLE PRAVIDEL MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ (pro zaměstnance a studenty navíc povinnost předložit výsledek testu zaměstnavateli nebo škole)
ZEMĚ S VYSOKÝM RIZIKEM NÁKAZY ¹	ANO	NEGATIVNÍ ANTIGEN (max 24 hod starý) nebo PCR (max 72 hodin starý) ⁴	PCR (nejpozději pátý den po příjezdu)	SAMOIZOLACE DO PŘEDLOŽENÍ NEGATIVNÍHO TESTU (pro zaměstnance a studenty navíc povinnost předložit výsledek testu zaměstnavateli nebo škole)
ZEMĚ S VELMI VYSOKÝM RIZIKEM NÁKAZY	ANO	NEGATIVNÍ PCR (max 72 hodin starý) ⁵	PCR (nejdříve pátý den po příjezdu)	SAMOIZOLACE DO PŘEDLOŽENÍ NEGATIVNÍHO TESTU (nejdříve po pěti dnech od příjezdu) (pro zaměstnance a studenty navíc povinnost předložit výsledek testu zaměstnavateli nebo škole)
ZEMĚ S EXTRÉMNÍM RIZIKEM NÁKAZY ²	ANO	NEGATIVNÍ PCR (max 72 hodin starý)	PCR (první do 24 hodin po příjezdu a druhý nejdříve desátý den po příjezdu)	SAMOIZOLACE DO PŘEDLOŽENÍ NEGATIVNÍHO TESTU (nejdříve po deseti dnech od příjezdu) (pro zaměstnance a studenty navíc povinnost předložit výsledek testu zaměstnavateli nebo škole)

Obrázek 12. Epidemiologická pravidla pro přeshraniční cestování (od 1.6. 2021) (Ministerstvo vnitra České republiky, 2021)

Vzhledem k přetrvávající pandemii Evropské státy přišly ke společnému rozhodnutí ohledně cestování v rámci schengenské zóny.

Šafaříková (2021) shrnula informace ohledně očkovacích certifikátů, takzvaných covid pasů, schválených Evropským parlamentem, které vstoupí v platnost 2. července 2021. Uvedla nejčastější otázky a odpovědi týkající se certifikátů:

- Kdo covidový pas dostane a na jak dlouho bude platit? Pas bude vystaven každému zájemci, který byl plně očkovan proti covidu-19 (absolvoval obě dávky u dvoudávkových vakcín) nebo má negativní PCR či antigenní test před odjezdem nebo nemoc v minulosti prodělal, což se prokáže testem na protilátky. Všechny tři možnosti jsou rovnocenné. Covid pas bude platit rok po vystavení.

- Kdo ho vydá a kolik bude stát? Certifikát by měla vydávat přímo očkovací nebo testovací centra v dané zemi a také praktičtí lékaři. Covid pas bude zdarma, česká vláda ale navrhuje, aby si za jeho vydání praktici mohli účtovat poplatek.
- Postačí covid pas k vycestování do zahraničí? Covid pas potvrzuje, že jeho držitel má například platné očkování, a daný stát bude povinen ho uznat.
- Kde všude bude covid pas platit? Ve všech státech schengenské zóny, tedy zemích Evropské unie a také v Norsku, na Islandu, ve Švýcarsku a Lichtenštejnsku.
- Může na držitele covid pasu uvalit nějaký stát karanténu? Státy Schengenu mohou požadovat dodatečný test nebo karanténu i po držitelích covid pasů, mělo by to ale být v "mimořádných případech" kvůli ochraně veřejného zdraví.
- Jaké vakcíny budou uznatelné pro vydání certifikátu? Všechny, které mají akreditaci Evropské agentury pro léčivé přípravky (EMA), tedy vakcíny firem Pfizer/BioNTech, Moderna, AstraZeneca a Johnson & Johnson. Jednotlivé státy se ale mohou rozhodnout, že nad jejich rámec uznají také další vakcíny.
- Jaké testy budou potřeba k vydání covid pasu? Bude možný PCR i antigenní test. PCR test bude platit 72 hodin před žádostí o "aktivaci" covid pasu, antigenní 48 hodin.
- Jak jsou chráněna osobní data na covid pasu? Do QR kódu, který bude certifikát obsahovat, se nenahrávají jiné údaje než jméno, datum narození a typ ochrany, tedy zda dotyčný je očkovan, absolvoval test, nebo má protilátky na Covid-19. Tato data se nebudou uchovávat v žádné evropské databázi. Zůstávají na národní úrovni.

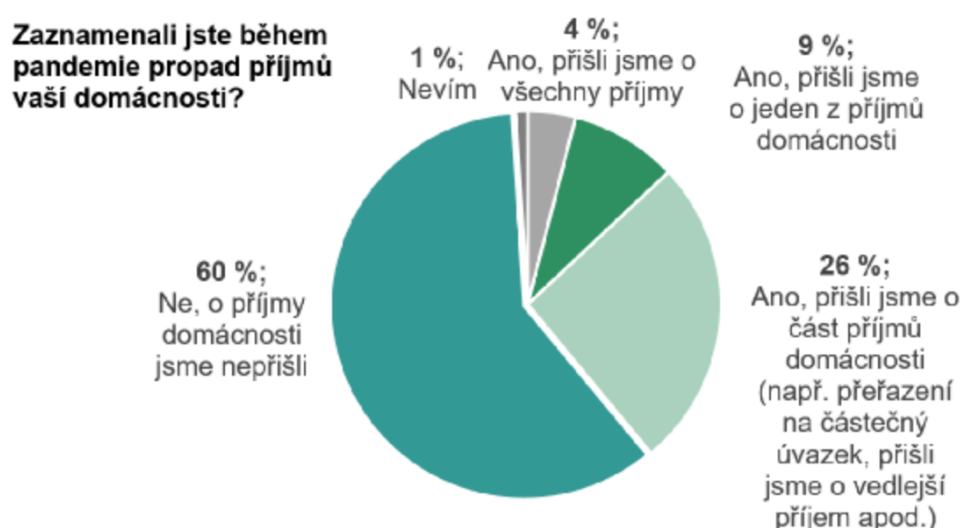
2.7.3 Dopady pandemie koronaviru

Podle zprávy pracovní skupiny Rady vlády pro duševní zdraví (2020) ohledně dopadů krize způsobené pandemií koronaviru se u všeobecné dospělé populace (studie NUDZ) výskyt současných duševních onemocnění stoupl z cca 20% na 30%. Riziko sebevražd se zvýšilo 3x, taktéž se zvýšily deprese 3x, úzkostné poruchy se zvýšily 2x a zvýšila se i frekvence tzv. binge drinking (pití velkého množství alkoholu u jedné příležitosti). Zpráva taktéž zmiňuje identifikování vysoké potřeby pomoci u klientů seriorních, osamělých a lidí s chronických tělesným nebo duševním onemocněním. U dětí upozorňuje na větší množství stresu během nouzového stavu (strach a obavy o vlastní zdraví a zdraví svých blízkých, celospolečenská nejistota, bezmoc ve vztahu k opatřením, frustrace a rutina z nedostatku

podnětů atd.); časté symptomy duševních onemocnění; nedostatek informací/nástrojů jak situaci řešit. Častá je taky změna životního stylu - narušení spánku, nedostatek podnětů, nedostatek sportovního vyžití, rutina, málo soukromí, konflikty a nárůst duševních onemocnění uvnitř rodiny.

Situace a opatření kolem pandemie má samozřejmě i velký ekonomický vliv na populaci.

Řada českých domácností podle průzkumu České bankovní asociace přišla o jeden (9 %) či část (26 %) z příjmů celé domácnosti, 4 % dokonce o všechny příjmy. Naopak 60 % dotázaných deklaruje, že krizi ustálo a o příjmy své domácnosti nepřišlo (Česká bankovní asociace, 2020). Obrázek 13 zobrazuje, jak pandemie koronaviru ovlivnila příjmy českých domácností.



Obrázek 13. Průzkum ČBA: Finanční dopady koronaviru (Česká bankovní asociace, 2020).

Více než šestiletý růst české ekonomiky se v 1. čtvrtletí zastavil. Hrubý domácí produkt meziročně reálně klesl o 2,2 %, ve srovnání s předchozím čtvrtletím se propadl o 3,6 %. K propadu došlo v průmyslu i ve službách. Podle prvního odhadu byl pokles HDP způsoben značným zhoršením bilance zahraničního obchodu i poklesem investiční aktivity. Utlumena byla spotřeba domácností, ekonomiku naopak stimulovala vládní spotřeba (Český statistický úřad, 2020).

Pandemie koronaviru dopadá na celý svět. Milionům podniků na světě hrozí existenční krize. Téměř polovině z 3,3 miliard pracovních sil na světě hrozí ztráta jejich obživy. Nejvíce jsou zranitelní lidé, kterým chybí sociální ochrana a přístup ke kvalitní zdravotní péči a kteří ztratili možnost své obživy. Mnozí nejsou schopni uživit sebe a své rodiny. Pro většinu populace znamená žádný příjem, žádné jídlo nebo v lepším případě méně jídla či méně výživově kvalitní jídlo (International Labour Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations, International fund for Agricultural Development & World health organization, 2020).

ILO, FAO, IFAD, & WHO (2020b) poznamenává, že pandemie Covid-19, která vedla k dramatickým ztrátám na lidských životech po celém světě představuje pro svět bezprecedentní výzvu pro veřejné zdraví, potravinové systémy a pracovní možnosti. Hospodářské a sociální narušení způsobené pandemií je devastující: desítky milionů lidí je ohroženo extrémní chudobou. V současné době se odhaduje téměř 690 milionů podvyživených lidí a na konci roku se odhaduje zvýšení na 690 milionů podvyživených lidí.

2.7.4 Pandemie koronaviru a Kiwi.com

Brejčák (2020a) shrnuje situace ohledně cestování v době koronaviru: Nad Evropou se prakticky nelétá, ruší se tisíce letů a lidé se zaplacenými letenkami ve většině případů zatím jen marně čekají na nějaké rozuzlení. Pandemie koronaviru tak výrazně jako letecký průmysl zasáhla jen velmi málo oblastí. Uzemněná letadla se pochopitelně negativně podepisují na fungování aerolinek, které pod náporu zrušených letů svým zákazníkům nezvládají vyplácet refundace.

Oliver Dlouhý (2020) pro Forbes uvedl: „refundujeme zákazníkům jen to, co nám aerolinky vrátí. A není možnost jak to urychlit. Lidé jsou hodně naštvaní, dali peníze nám a očekávají je zpět od nás. Já je chápu, ale my jsme jen zprostředkovatel. Smlouva je mezi zákazníkem a aerolinkou“.

Z průzkumu Kiwi.com vyplývá, že pandemie měla negativní vliv na dvě třetiny českých cestovatelů. Téměř polovina respondentů byla pro tento rok nucena od svých plánovaných cest upustit a jeden z pěti se potýkal se zrušením svého letu (Brnáková, 2020).

Ještě loni v únoru prodával server 40 000 letenek každý den. V březnu prodeje spadly ze dne na den o 95 %. Teď už jsou opět na zhruba 25 až 28 tisících prodaných letech za den (Bidrmanová, 2021).

Vzhledem k situaci a problémům které nastaly, se společnost dohodla na poskytnutí garantované půjčky podpořené státem. Server investujeme.cz (2020) k tomu poskytl více detailů: Komerční banka, a.s. A Citibank Europe plc, organizační složka společně aranžovaly a poskytly společnosti Kiwi.com střednědobé financování ve výši EUR 45,000,000 s využitím záruky COVID Plus od společnosti EGAO. Toto financování podpoří finanční pozici společnosti Kiwi.com v průběhu pandemie Covid-19.

3 CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Cíle

Mým hlavním cílem je zjistit dopady koronaviru na životní styl a kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com.

3.2 Úkoly

- Sběr a syntéza poznatků z dostupných zdrojů o společnosti Kiwi.com, koronaviru a jejich propojení.
- Shrnutí informací o životním stylu a témat s ním spojeným společně s tématem firemní kultura a pracovní benefity.
- Vytvořit dotazník pro zaměstnance Kiwi.com o době před pandemií koronaviru a po vypuknutí pandemie.
- Dotazník poskytnout zaměstnancům napříč firmou k jeho vyplnění.
- Vyhodnotit získaná data z dotazníkového šetření.
- Získané výsledky interpretovat a vyvodit z nich závěry pro účely diplomové práce.

3.3 Výzkumné otázky

- Jaké jsou dopady koronaviru na životní styl a kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com?
- Jak byla využívána práce z domu před vypuknutím koronavirové pandemie a po vypuknutí?
- Jaký měla vliv na životní styl a kvalitu života práce z domu?
- Jaký dopad měla pandemie koronaviru na pohybovou aktivitu zaměstnanců Kiwi.com?

4 METODIKA

Výzkumná část vycházela především z dotazníkového šetření. Cílem výzkumné části bylo analyzovat dopady koronaviru na životní styl a kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com. Dotazník jsem zpracovala pomocí Google Form. Otázky byly v angličtině, jelikož je Kiwi firmou mezinárodní a angličtina se tu používá při komunikaci napříč firmou. Dále jsem ho ve firmě zveřejnila pomocí interních „off topic“ kanálů přes aplikaci Slack.

Otázky byly dobrovolné, bylo možné odpovídat na uzavřené i otevřené otázky, ale nebylo to povinné. Otevřené otázky umožňovaly se nad otázkou více zamyslet, měly spíše funkci doplňovací. Proto ze všech 71 odpovědí je průměrně 45 odpovědí na otevřené otázky.

Data byla sesbírána anonymně a orientována podle úvodních identifikací, a to pohlaví, věková skupina a lokalita. V odpovědích se objevily lokality Brno, Praha, Bratislava a Barcelona. Nejčastěji respondenti byly situováni v Brně, jelikož je Brno největší kanceláří firmy a i centrálou. Nachází se zde přes 2500 zaměstnanců a pro srovnání v Praze, která je druhou největší kanceláří je to 45 zaměstnanců. Výzkumný soubor se skládal z respondentů ve věku 20 - 59 let. Odpovídali muži i ženy.

Dotazník byl rozdělen do několika oblastí, kdy v první jsem se věnovala úvodní identifikaci respondentů. V další části jsem se zabývala preferencí zaměstnanců ohledně práce z domu před pandemií, během ní a případně v budoucnu po ní. Třetí oblast se dotazovala na vliv práce z domu na kvalitu života respondentů, konkrétně v oblastech osobního života, sociálního, finanční situace, životního stylu, psychické pohody, fyzické kondice a stravovacích návyků. Dále byla u těchto otázek možnost konkrétně svou odpověď rozvinout v otevřených otázkách. Poslední část se orientuje na dopad pandemie celkově na životní styl respondentů, zaměřuje se na jejich stravovací návyky a pohybovou aktivitu.

Výsledky jsem zpracovala pomocí grafů a interpretovala je. U otevřených otázek jsem se soustředila na ty nejčastější. Výzkum probíhal od 10.3. 2021 do 22.6. 2021. Dostala jsem vyplněných 73 dotazníků, 2 jsem musela vyřadit kvůli nedostatečnosti odpovědí, data jsem tedy sesbírala ze 71 odeslaných dotazníků. U otázek otevřených to bylo průměrně 45 odpovědí.

5 VÝSLEDKY

Do dotazníkového šetření se zapojilo 73 zaměstnanců, 2 dotazníky jsem musela vyřadit kvůli nedostatečným odpovědím. Data jsou tedy sesbírána ze 71 odeslaných dotazníků. Získaná data jsou především znázorněna pomocí grafů a četnost odpovědí je znázorněna procenty.

5.1 Uzavřené otázky

Na uzavřené otázky odpovědělo celkově 73 zaměstnanců. 2 jsem musela vyřadit kvůli neúplnosti odpovědí. Využívám tedy data ze 71 odeslaných dotazníků. Uzavřené otázky bylo povinné vyplnit.

5.1.1 Úvodní oblast

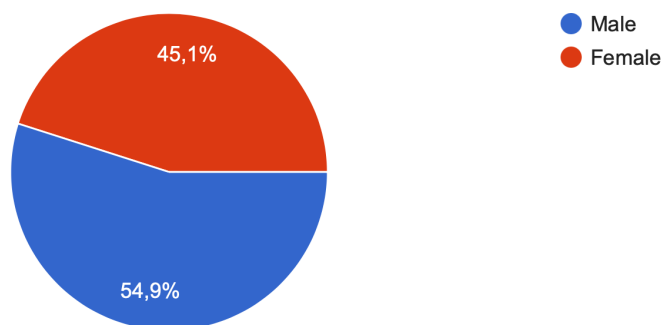
V angličtině byla oblast nazvaná Introduction. V úvodní části dotazníku jsem se dotazovala na pohlaví, věkovou skupinu a lokalitu kanceláře, do které zaměstnanec spadá. Jednalo se o povinná pole, je vždy tedy 71 odpovědí celkem.

Otázka č. 1 Pohlaví

Tohoto dotazníku se zúčastnilo více mužů než žen, ale rozdíl nebyl příliš velký. Odpovědělo zde 45,1 % žen, což je 32 žen celkově a 54,9 % muži, což je 39 odpovědí od mužů celkově.

Sex

71 odpovědí



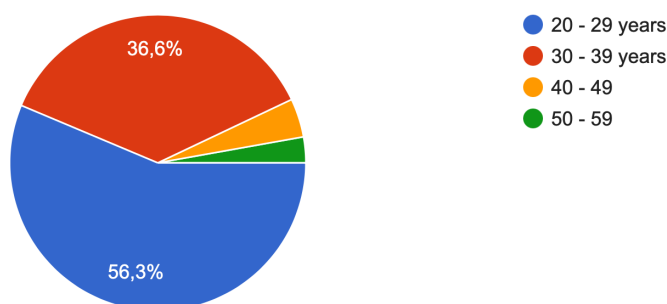
Obrázek 14. Zastoupení dle pohlaví

Otázka č. 2 Věková skupina

Nejvíce odpovídali lidé ve věku 20 - 29 let, a to 56,3%, což činí 40 lidí. Další nejčastější věkovou skupinou byla 30 - 39 let, to je 36,6% (26 osob). Poté věková skupina 40 - 49 let (4,2%, což jsou jen 3 lidé) a 2 lidé ve věkové skupině 50 - 59 let (2,8%).

What is your age group?

71 odpovědí



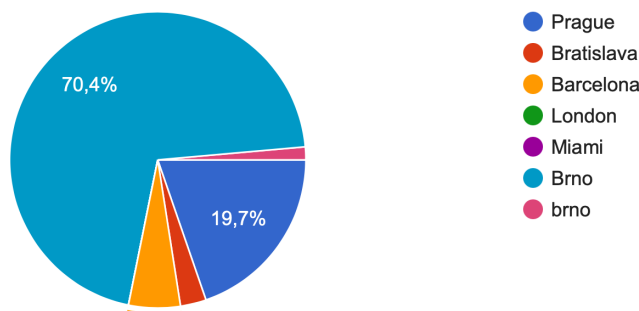
Obrázek 15. Zastoupení dle věkové skupiny

Otázka č. 3 Lokalita kanceláře

Tahle otázka zjišťuje, do jaké lokality/kanceláře zaměstnanec spadá. Nejvíce odpovědí přišlo z brněnské kanceláře a to 51 odpovědí (70,4%). Další početnější skupinou odpovědí byly z pražské kanceláře v počtu 14 odeslaných dotazníků (19,7%). 4 lidé poslali své odpovědi z kanceláře v Barceloně (5,6%) a jen 2 odpovědi z Bratislavy (2,8%).

What is your office location?

71 odpovědí



Obrázek 16. Zastoupení dle lokality kanceláře

5.1.2 Preference práce z domu nebo z kanceláře

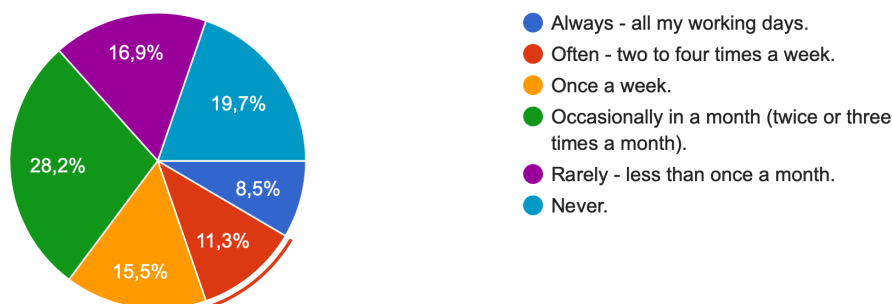
V angličtině je položena otázka pro celou oblast: Do you prefer working from home or from the office? Což v překladu přesně znamená: Preferujete práci z domova nebo z kanceláře? V téhle oblasti se nachází celkově 71 odpovědí.

Otázka č. 4 Jak často jste pracovali z domu před pandemií koronaviru?

20 (28,2%) zaměstnanců odpovědělo, že práci z domu využívali příležitostně v měsíci (dvakrát až třikrát za měsíc), což byla nejčastější odpověď. 19,7% (14) zaměstnanců uvedlo, že z domu nepracovali vůbec. 16,9% uvedlo, že pracovali z domu zřídka (12 osob) a 15,5% (11 osob) pracovali z domu jednou týdně. 11,3% (8 osob) zůstávali pracovat z domu často (dvakrát až čtyřikrát týdně) a 8,5% tedy 6 zaměstnanců pracovalo z domu každý den.

How often did you work from home before coronavirus pandemic broke out?

71 odpovědí



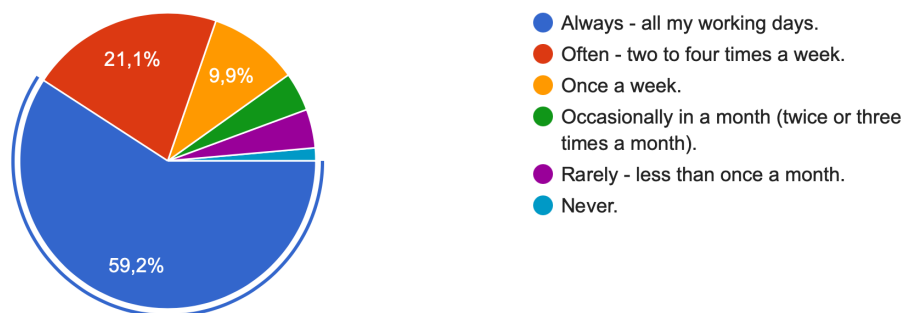
Obrázek 17. Jak často byla využívána práce z domu před vypuknutím pandemie koronaviru

Otázka č. 5 Jak často z domu pracujete v nynější době?

Otázka se zaměřuje na to, jak často zaměstnanci Kiwi.com využívají práci z domu po vypuknutí pandemie koronaviru. Více než polovina respondentů 59,2% (42) odpověděla, že nyní pracuje z domu každý pracovní den. Druhou nejčastější odpovědí 21,1% (15) bylo, že pracují z domu často - dvakrát až čtyřikrát týdně. 7 zaměstnanců (9,9%) uvedlo, že pracují z domu jedenkrát týdně. Práci z domu příležitostně v měsíci (dvakrát až třikrát za měsíc) využívá 8,5% (6) zaměstnanců. Zřídka (méně než jedenkrát za měsíc) pracují 3 zaměstnanci (4,2%) a jeden zaměstnanec (1,4%) odpověděl, že z domu nyní nepracuje nikdy.

How often do you work from home nowadays?

71 odpovědí



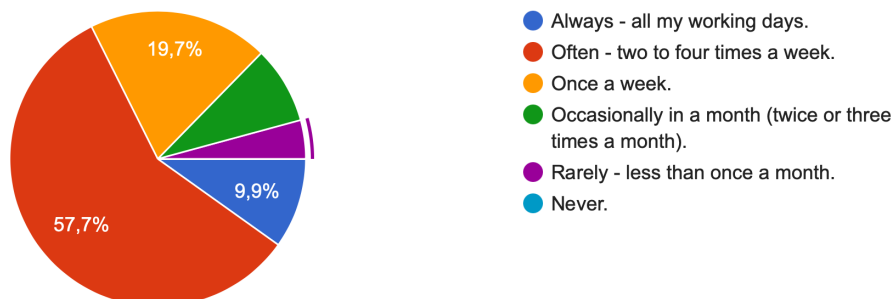
Obrázek 18. Jak často je využívána práce z domu v nynější době (po vypuknutí pandemie koronaviru)

Otázka č. 6 Jak často byste chtěli pracovat z domu až skončí pandemická situace?

Tahle otázka se zabývá tím, jak v budoucnu často plánují zaměstnanci pracovat z domu potažmo z kanceláře. Většina odpověděla, že by chtěla pracovat z domu často - dvakrát až čtyřikrát týdně, celkem tak odpovědělo 41 zaměstnanců (57,7%). Druhou nejčastější odpovědí bylo jedenkrát týdně, tak odpovědělo 14 osob (19,7%). Každý pracovní den by chtělo z domu pracovat 7 zaměstnanců (9,9%). 6 zaměstnanců (8,5%) by chtělo pracovat z domu příležitostně v měsíci (dvakrát až třikrát za měsíc), 3 zaměstnanci (4,2%) pouze zřídka - méně než jedenkrát za měsíc.

How often would you like to work from home after the end of the pandemic situation?

71 odpovědí



Obrázek 19. Jak často by chtěli zaměstnanci využívat práci z domu po skončení pandemické situace

5.1.3 Jak ovlivňuje práce z domu kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com

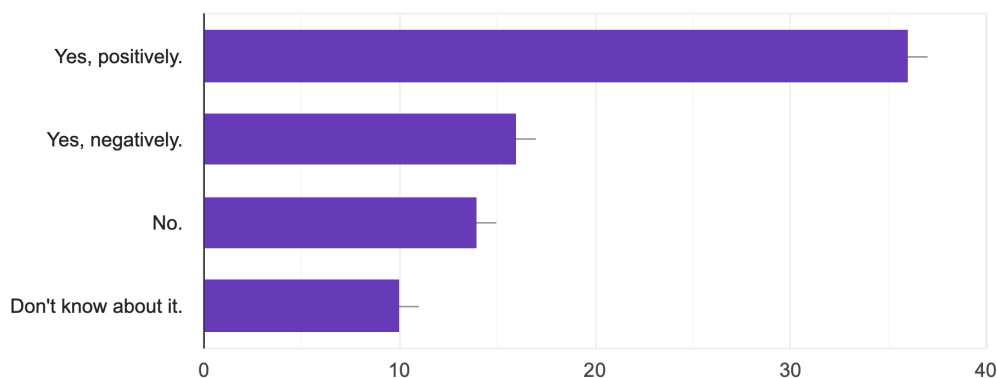
V angličtině je pro tuhle oblast položena otázka: Does affect home office to the quality of your life? V překladu to znamená: Má práce z domu vliv na kvalitu vašeho života? V této oblasti mě tedy zajímá, jestli práce z domu ovlivňuje jejich kvalitu života. Na všechny uzavřené otázky bylo 71 odpovědí. K těmto otázkám navazují i otázky otevřené, ke kterým se vrátím až v další kapitole.

Otázka č. 7 Má doporučená/častější práce z domova vliv na kvalitu vašeho osobního života?

Zde odpovědělo 50,7% (36 osob), že má častější práce z domu pozitivní vliv na kvalitu jejich osobního života. 16 zaměstnanců (22,5%) odpovědělo, že jejich osobní život je ovlivněn tím negativně. 14 osob (19,7 %) má pocit, že to nijak jejich osobní život neovlivnilo a 14,1 % (10) uvedlo, že o žádném vlivu neví.

Does the recommended/more frequent working from home affect the quality of your personal life?

71 odpovědí



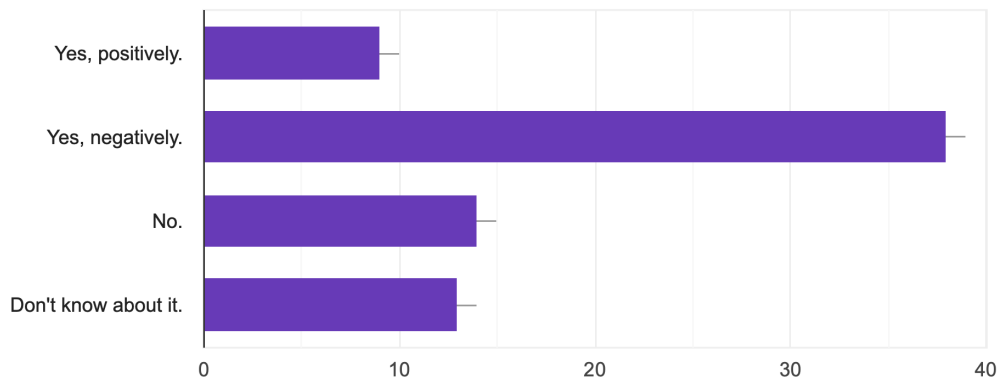
Obrázek 20. Vliv doporučené/častější práce z domova na kvalitu osobního života zaměstnanců Kiwi.com

Otázka č. 8 Má doporučená/častější práce z domova vliv na kvalitu vašeho sociálního života?

Nejčastější odpovědi bylo, že častější práce z domu ovlivňuje jejich sociální život negativně, tak odpovědělo 43,5 % zaměstnanců (38). 14 zaměstnanců (19,7 %) nevnímají

vliv na jejich sociální život, 13 zaměstnanců (18,3 %) neví o tom, že by je to nějak ovlivňovalo v tomhle směru. Jen 9 osob (12,7 %) má pocit, že je tím jejich sociální život ovlivněn pozitivně.

Does the recommended/more frequent working from home affect the quality of your social life?
71 odpovědí



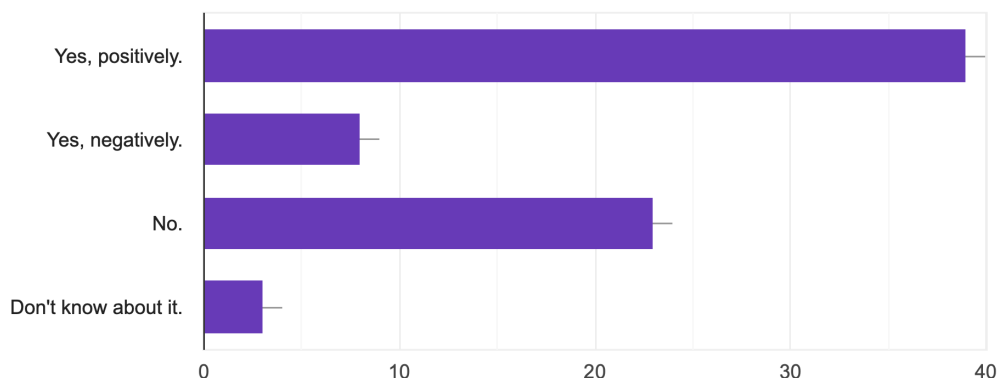
Obrázek 21. Vliv doporučené/častější práce z domova na kvalitu sociálního života zaměstnanců Kiwi.com

Otázka č. 9 Má doporučená/častější práce z domova vliv na vaši finanční situaci?

Ve většině v 54,9 % tedy 39 zaměstnanců odpovědělo, že častější práce z domu má pozitivní vliv na jejich finanční situaci. 23 zaměstnanců (32,4 %) uvedlo, že nevnímají žádnou změnu. 8 osob má pocit, že je jejich finanční situace se tím ovlivnila negativně a 3 zaměstnanci (4,2 %) neví, jestli jim častější práce z domu způsobila nějakou finanční změnu.

Does the recommended/more frequent working from home affect your financial situation?

71 odpovědí



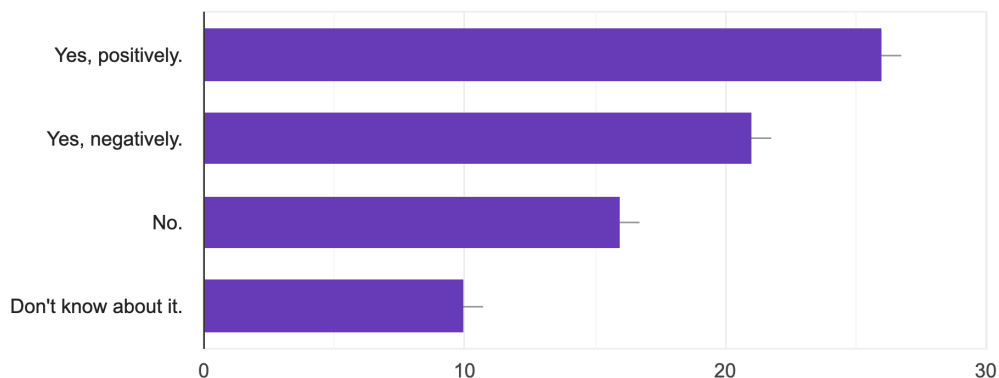
Obrázek 22. Vliv doporučené/častější práce z domova na finanční situaci zaměstnanců Kiwi.com

Otázka č. 10 Má doporučená/častější práce z domova vliv na váš životní styl?

26 zaměstnanců (36,6 %) odpovědělo, že má častější práce z domu pozitivní vliv na jejich životní styl. 21 zaměstnanců (29,6 %) naopak uvedlo, že ten vliv je negativní. 16 zaměstnanců (22,5 %) nemá pocit, že by měla častější práce z domu vliv na jejich životní styl a 10 zaměstnanců (14,1 %) neví, zda má nebo nemá tenhle faktor vliv na jejich životní styl.

Does the recommended/more frequent working from home affect your lifestyle?

71 odpovědí



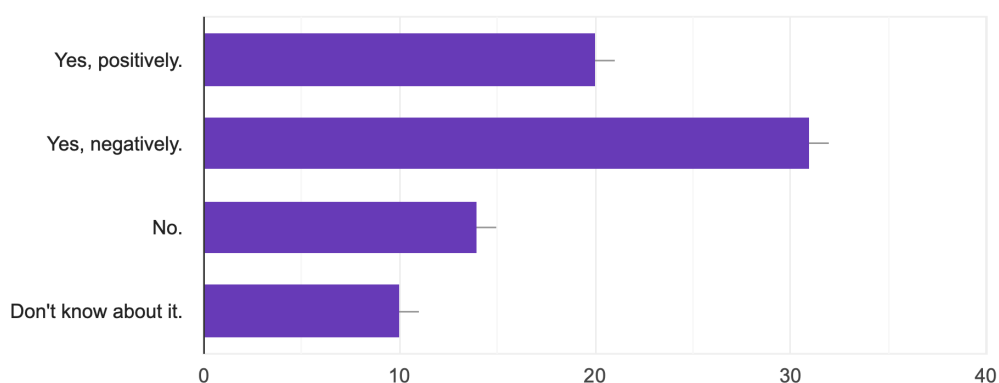
Obrázek 23. Vliv doporučené/častější práce z domova na životní styl zaměstnanců Kiwi.com

Otázka č. 11 Má doporučená/častější práce z domova vliv na vaši psychickou pohodu?

Nejčastější odpovědí bylo, že častější práce má negativní vliv na psychickou pohodu, tak odpovědělo 31 respondentů, což je 43,7 %. 20 respondentů (28,2 %) naopak uvedlo, že ten vliv je pozitivní. 14 odpovědí (19,7 %) bylo, že vliv nevnímají žádný a 10 odpovědí (14,1 %) znělo, že neví, zda to mělo vliv na jejich psychickou pohodu.

Does the recommended/more frequent working from home affect your mental well-being?

71 odpovědí



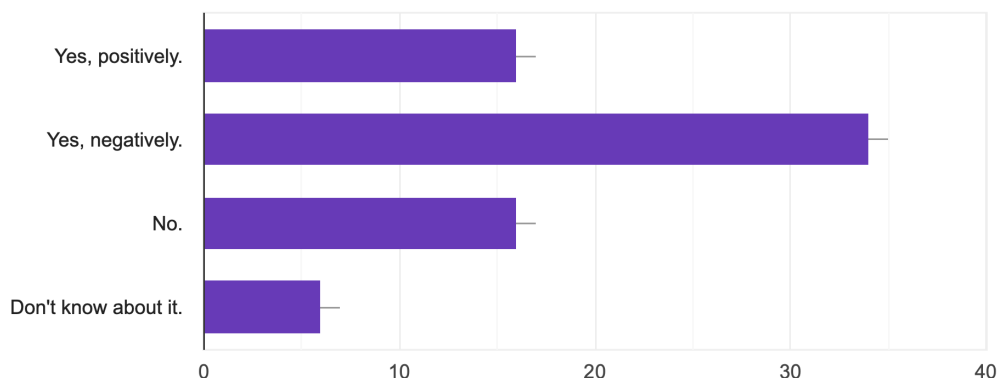
Obrázek 24. Vliv doporučené/častější práce z domova na psychickou pohodu zaměstnanců Kiwi.com

Otázka č. 12 Má doporučená/častější práce z domova vliv na vaši fyzickou kondici?

34 respondentů (47,9 %) odpovědělo, že je ten vliv negativní. 16 respondentů (22,5%) odpovědělo, že je ten vliv pozitivní a stejný počet odpovědělo, že vliv nevnímají žádný. 6 osob (8,5 %) neví, jestli to mělo vliv na jejich fyzickou kondici.

Does the recommended/more frequent working from home affect your physical condition?

71 odpovědí



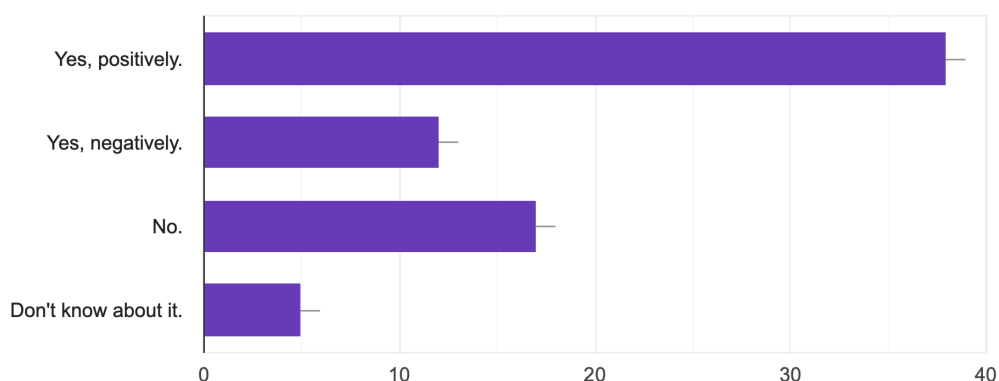
Obrázek 25. Vliv doporučené/častější práce z domova na fyzickou kondici zaměstnanců Kiwi.com.

Otázka č. 13 Má doporučená/častější práce z domova vliv na vaše stravovací návyky?

38 zaměstnanců (53,5 %) vnímá pozitivní vliv častější práce z domu na jejich stravovací návyky. 17 osob (23,9 %) nevnímá žádný rozdíl ve stravování. 12 zaměstnanců (16,9 %) zaznamenalo negativní změnu ve stravování a 5 zaměstnanců (7%) neví, jestli to nějak ovlivnilo jejich stravovací návyky.

Does the recommended/more frequent working from home affect your eating habits?

71 odpovědí



Obrázek 26. Vliv doporučené/častější práce z domova na stravovací návyky zaměstnanců Kiwi.com.

5.1.4 Dopad pandemické situace na životní styl

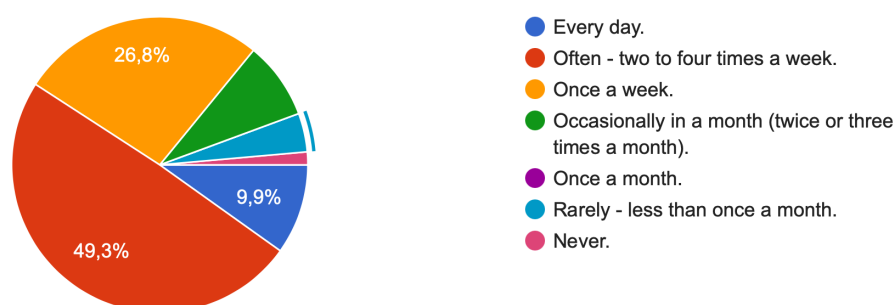
Tahle část v angličtině nazvaná: Does have the pandemic situation impact on your lifestyle? Se soustředí převážně na fyzickou aktivitu před pandemií a jak se fyzická aktivita změnila po propuknutí pandemické situace. Zde se nachází šest otázek uzavřených, které bylo povinné vyplnit. Je zde tedy 71 odpovědí. Dále jsou v tomhle okruhu otázky dvě na půl otevřené, kterým se budu věnovat v další kapitole.

Otázka č. 14 Jak často jste si připravovali jídlo doma před pandemií koronaviru?

Skoro polovina dotazovaných konkrétně 49,3 % (35 osob) si jídlo doma připravovala často - dvakrát až čtyřikrát týdně. 26,8 % (19 osob) si doma jídlo připravili jedenkrát týdně a 7 zaměstnanců (9,9 %) každý den. Občas v měsíci (dvakrát až třikrát za měsíc) si doma připravovalo jídlo 6 zaměstnanců (8,5 %), zřídka - méně než jedenkrát za měsíc 3 zaměstnanci (4,2 %) a nikdy si jídlo doma nepřipravoval jeden člověk (1,4 %).

How often did you use homemade meals before the coronavirus situation?

71 odpovědí



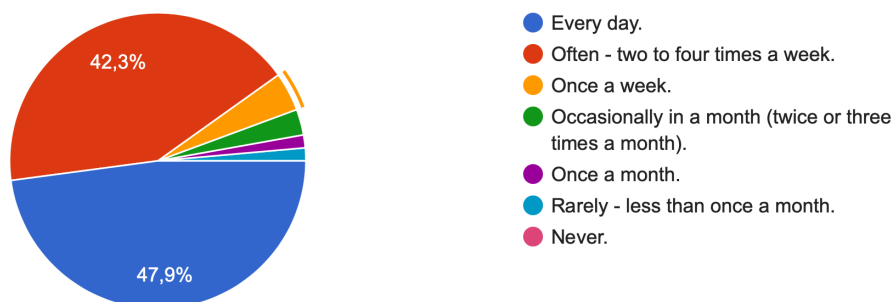
Obrázek 27. Četnost připravované jídlo doma u zaměstnanců Kiwi.com před pandemií koronaviru u zaměstnanců Kiwi.com

Otázka č. 15 Jak často si připravujete jídlo doma v současné situaci?

Nejčtenější odpovědí bylo každý den, to znamená, že 34 (47,9 %) zaměstnanců si po vypuknutí pandemie doma připravovalo jídlo každý den. 30 zaměstnanců (42,3%) odpovědělo často - dvakrát až čtyřikrát za týden. Jedenkrát týdně 3 lidé (4,2 %), taktéž 3 osoby si jídlo připravovali příležitostně v měsíci (dvakrát až třikrát za měsíc). Po 1 odpovědi (1,4 %) mají možnosti jedenkrát v měsíci a zřídka - méně než jedenkrát za měsíc.

How often do you choose homemade meal in the current situation?

71 odpovědí



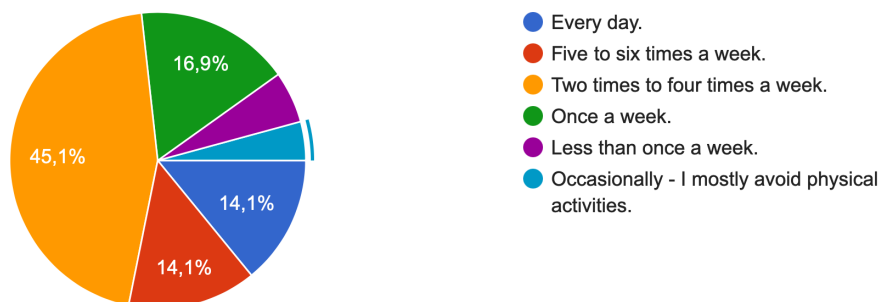
Obrázek 28. Četnost připravované jídlo doma u zaměstnanců Kiwi.com po vypuknutí pandemie koronaviru u zaměstnanců Kiwi.com.

Otázka č. 16 Jak často jste se věnovali fyzické aktivitě před vypuknutím pandemie koronaviru?

Dvakrát až čtyřikrát do týdne byla nejčastější odpověď, odpovědělo tak 32 respondentů (45,1 %). 12 respondentů (16,9 %) odpovědělo jedenkrát týdně a shodně 10 (14,1 %) si vybrali odpovědi pětikrát až šestkrát týdně a každý den. 4 zaměstnanci (5,6 %) pohybovou aktivitu provozovali méně než jedenkrát týdně. 3 zaměstnanci (4,2 %) se raději pohybu vyhýbají.

How often did you do physical activity before the coronavirus pandemic broke out?

71 odpovědí



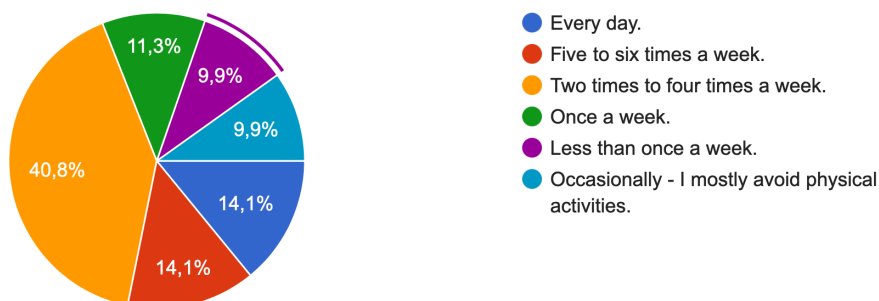
Obrázek 29. Četnost fyzické aktivity před vypuknutí pandemie koronaviru u zaměstnanců Kiwi.com.

Otázka č. 17 Jak často se věnujete fyzické aktivitě v současné situaci (po vypuknutí pandemie koronaviru)?

Dvakrát až čtyřikrát týdně byla znovu nejčastější odpověď, odpovědělo tak 29 respondentů (40,8 %). Shodný počet 10 (14,1 %) bylo taktéž u odpovědích každý den a pětikrát až šestkrát týdně. 8 zaměstnanců (11,3 %) se věnují fyzické aktivitě jedenkrát týdně. Shodně 7 zaměstnanců (9,9 %) vybralo odpověď méně než jedenkrát týdně a příležitostně - spíše se vyhýbám fyzickým aktivitám.

How often do you do physical activities nowadays?

71 odpovědí



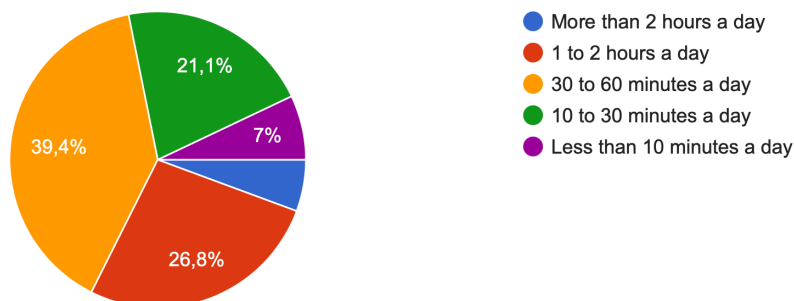
Obrázek 29. Čestnost fyzické aktivity u zaměstnanců Kiwi.com v současné situaci

Otázka č. 18 Kolik času denně jste průměrně věnovali fyzickým aktivitám před vypuknutím pandemie koronaviru?

Největší zastoupení 28 (39,4 %) měla odpověď 30 až 60 minut denně. 19 zaměstnanců (26,8 %) se věnovalo fyzické aktivitě 1 až 2 hodiny denně. 15 zaměstnanců (21,1 %) tak trávilo 10 - 30 minut denně a méně než 10 minut denně 5 zaměstnanců (7 %). Pouze 4 (5,6 %) odpověděli, že se pohybu věnovali více než 2 hodiny denně.

How much time a day on an average did you spend doing physical activities before the coronavirus situation broke out?

71 odpovědí



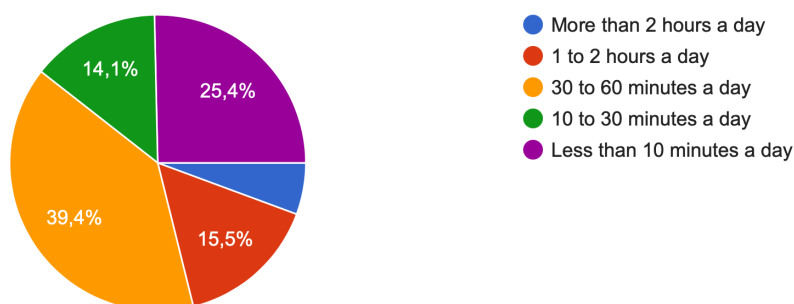
Obrázek 30. Průměrná doba strávená fyzickou aktivitou denně před vypuknutím pandemie koronaviru u zaměstnanců Kiwi.com.

Otázka č. 19 Kolik času denně se průměrně věnujete fyzickým aktivitám v současné době?

28 (39,4 %) zaměstnanců denně stráví pohybem 30 až 60 minut. 18 respondentů (25,4%) tak stráví méně než 10 minut denně. 1 až 2 hodiny denně se věnuje pohybu 11 zaměstnanců (15,5 %). 10 až 30 minut je to 10 zaměstnanců (14,1 %). Jen 4 zaměstnanci (5,6%) pohybu věnují denně více než 2 hodiny.

How much time a day on average do you spend doing physical activities nowadays?

71 odpovědí



Obrázek 31. Průměrná doba strávená fyzickou aktivitou denně v současné situaci po vypuknutí pandemie koronaviru u zaměstnanců Kiwi.com

5.2 Otevřené otázky

Otevřené otázky měly spíše funkci doplňovací. Nebylo povinné je vyplnit, tak každá otevřená otázka má jiný počet odpovědí. Každá otevřená otázka doplňovala nějakou otázku uzavřenou a kdo chtěl mohl svou odpověď rozšířit, uvést důvody své odpovědi.

Otázka č. 20. Jak přesně doporučená/častější práce z domu ovlivňuje váš osobní život?

V angličtině otázka přesně zněla: How exactly recommended/more frequent working from home affect you in your personal life? Tahle otázka rozvíjí otázku č. 7, zda má doporučená/častější práce z domova vliv na kvalitu osobního života zaměstnanců Kiwi.com. Na otázku odpovědělo 50 zaměstnanců, z toho dvě odpovědi nebyly řádně vyplněny, vycházela jsem tedy ze 48 odeslaných dotazníků.

Nejčastěji zmiňované pozitivum bylo, že člověk ušetří spoustu času, když nemusí dojíždět do práce, s tím i souvisí další odpověď, což je lepší rozvrhnutí práce doma, takhle může člověk ušetřit čas na svou rodinu, koníčky, přátele, cvičení, spánek. Dalším často uváděným pozitivem je „multitasking“, což znamená možnost provádět více věcí najednou, jako je například starost o domácnost, děti, cvičení, vaření. Naopak jako negativum je zmiňováno, že práce nikdy nekončí, člověk ji má stále doma. Dále pokud se tráví hodně času doma s rodinou/partnerem a vlivem „lockdownu“ a pandemie není možné dělat nic jiného a potkávat jiné lidi, může to mít i negativní dopad na vztahy. Často nejsou domovy dostatečně vybaveny, chybí prostor nebo například ergonomické pomůcky.

Otázka č. 21 Jak přesně doporučená/častější práce z domu ovlivňuje kvalitu vašeho sociálního života?

V angličtině otázka zní: How exactly recommended/more frequent working from home affect the quality of your social life? Tenhle dotaz směřuje k otázce, jestli častější práce z domu ovlivnila sociální život zaměstnanců Kiwi.com. Zde bylo odesláno 53 dotazníků, 1 odpověď bylo potřeba vyřadit, jelikož nebyla vyplněna řádně. Tudíž jsem vycházela z 52 odpovědí.

Několik zaměstnanců se shodlo, že pokud se pracuje z domu, je více ušetřeného času na setkávání přátel, rodiny. Práci z domu si často pochvalují lidé, kteří jsou spíše introvertní a nemají potřebu otevřenějších sociálních kontaktů. Někdo uvádí, že se jejich sociální život nezměnil. Někomu naopak chybí komunikace s kolegy, nezávazně si povídat v kuchyňce,

potkávat i jiné lidi, kteří nejsou součástí rodiny či přátel. Dalším negativním faktorem je, že pracovní schůzky jsou jen online, což je často vnímáno negativně a méně efektivně.

Otázka č. 22 Jak přesně doporučená/častější práce z domu ovlivnila vaši finanční situaci?

V angličtině byla otázka položena: How exactly recommended/more frequent working from home affect your financial situation? Otázka je doplňující k dotazu, zda doporučená/častější práce z domu ovlivnila jejich finanční situaci. Odpovědí zde bylo 46, pouze jeden dotazník nebyl řádně vyplněn, to znamená, že jsem vycházela ze 45 odeslaných dotazníků.

Nejčastější odpovědí bylo, že pozitivní dopad na finanční situaci má fakt, že si respondenti více vaří doma, což je vychází levněji než chodit pravidelně na oběd do restaurací. Naopak pár odpovědí se našlo, že je obědy vychází draž, jelikož nechodí na u nás populární „menička“ (nabídka jídla během poledne), ale objednávají si jídlo domů, což je dražší. Spousta dotazovaných má pocit, že ušetří jelikož nechodí po práci do baru či restaurace. Taktéž je často zmiňovanou odpovědí, že pokud se pracuje doma, neutrácí se za dojíždění. Naopak někteří uvádí, že více zaplatí za služby (voda, elektřina, plyn), ale většina se shodne, že to vnímají spíše jako zanedbatelnou částku.

Otázka č. 23 Jak přesně doporučená/častější práce z domu ovlivnila váš životní styl?

V angličtině otázka z ní: How exactly recommended/more frequent working from home affect your lifestyle? Tahle otázka spadá k dotazu, jestli zaměstnanci Kiwi.com mají pocit, že častější práce z domu ovlivňuje jejich životní styl. Zde se nachází 46 odpovědí, 1 dotazník nebyl vyplněn řádně, tak vycházím ze 45 odeslaných dotazníků.

Jako pozitivní aspekt práce z domu zaměstnanci často vnímají, že nemusí dojíždět a mají možnost si lépe rozvrhnout práci, což jim dává možnost mít čas navíc a věnovat se například cvičení doma. Naopak někteří odpovídají, že když pracují z domu nemají tolik motivace cvičit a nabrali na váze, taktéž je častou odpovědí, že jsou celkově línější. Spousta respondentů vzhledem k práci z domu a celkově situací kolem pandemie Covid 19 jsou více izolovaní, depresivnější a nemají energii na řadu činností. Vzhledem k tomu, že je zde ve firmě spousta cizinců, setkala jsem se i s odpovědí, že vzhledem k práci z domu a celkové situaci nemají možnost se setkat s takovou kulturní diverzitou jako byli zvyklí.

Otázka č. 24 Jak přesně doporučená/častější práce z domu ovlivnila vaši psychickou pohodu?

V angličtině byla otázka položena: How exactly recommended/more frequent working from home affect your mental well-being? Otázka navazovala k dotazu, jestli práce z domu ovlivnila psychickou pohodu zaměstnanců Kiwi.com. Odpovědi se zde nacházelo 42 celkem, 1 jsem musela vyloučit, jelikož nebyla řádně vyplněna. Vycházela jsem tedy ze 41 odeslaných dotazníků.

Pozitivní reakcí na práci z domu a její vliv na psychiku je často v dotazníku zmiňováno, že se zaměstnanci cítí méně ve stresu a mají více času pro sebe (nemusí dojíždět, lépe si podle sebe práci naplánovat). Často lze také vidět odpověď, že oceňují větší klid na práci, jelikož v kanceláři jsou například v „open space“ a mají tam větší ruch. Naopak pokud někdo nemá pro práci doma dostatek prostoru zmiňuje, že jim kancelář vyhovuje a doma se cítí stísněně. Častým negativem je uváděn fakt, že jim doma chybí sociální interakce s kolegy a buď jsou doma sami a nebo stále se stejnými lidmi jen (partner/ka, spolubydlíci).

Otázka č. 25 Jak konkrétně doporučená/častější práce z domu ovlivnila vaši fyzickou kondici?

V angličtině je dotaz kladen: How exactly recommended/more frequent working from home affect your physical condition? Otázka spadá pod otázku, jestli častější práce z domu ovlivňuje fyzickou kondici zaměstnanců Kiwi.com. Bylo odesláno 46 odpovědí a z toho 1 jsem musela vyřadit, vycházela jsem tedy ze 45 odpovědí.

Nejčastější odpovědí bylo, že častější práce z domu vede k méně pohybu, ke zvyšování váhy a k sedavému způsobu života. Často respondenti zmínili, že se z nich stali „povaleči“. Naopak část respondentů uvádí, že se cítili více motivovaní, méně unavení a trávili více času venku, cvičili doma nebo prováděli sportovní aktivity jako běh.

Otázka č. 26 Jak konkrétně doporučená/častější práce z domu ovlivnila vaše stravovací návyky?

V angličtině otázka zní: How exactly recommended/more frequent working from home affect your eating habits? Otázka se vztahuje k dotazu, jestli zaměstnancům Kiwi.com častější práce z domu ovlivnila jejich stravovací návyky. Odpovědi bylo odesláno 45 a dvě jsem musela vyloučit, jelikož nebyly řádně vyplněny. Vycházela jsem tedy ze 43 odpovědí.

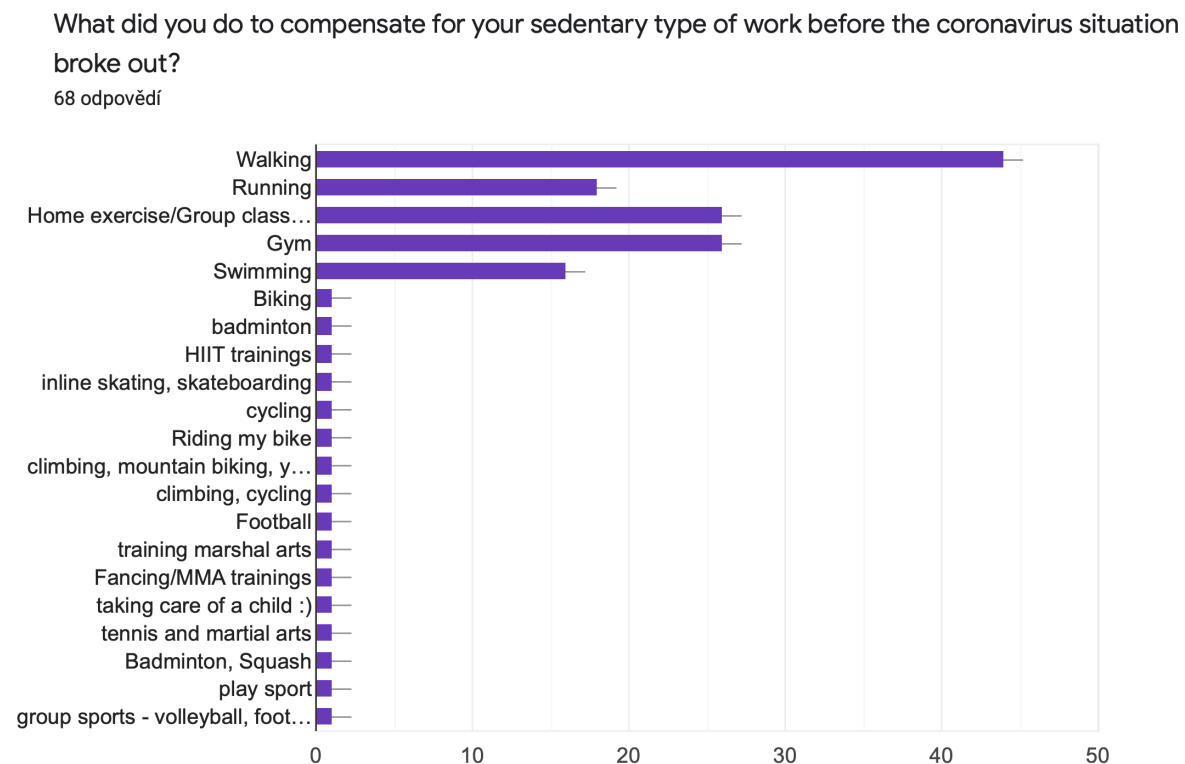
Většina dotazovaných se shodla na pozitivním vlivu práce z domu na jejich stravu či stravovací návyky. Spíše odpovědi znělo, že si zaměstnanci více vaří doma zdravěji a jí

častěji. Jen pár zaměstnanců má pocit, že se jejich stravovací návyky zhoršily a to spíše, protože jí více jídla, než když chodí do kanceláře.

Otázka č. 27 Co jste dělali, abyste kompenzovali svůj sedavý typ zaměstnání před vypuknutím pandemie koronaviru?

Tahle otázka je napůl otevřená, jelikož jsem zde dala několik možností a k tomu možnost si dopsat jinou pohybovou aktivitu. V dotazníku byla možnost výběru: chůze, běh, skupinové/domácí cvičení (yoga, pilates, TRX,..), posilovna, plavání. Odpověď byla dobrovolná a byla možnost zvolit si více činností. Dotazník odeslalo 68 respondentů a všechny byly řádně vyplněny.

Z obrázku 21 vyplývá, že nejvíce respondentů se věnovalo chůzi, a to konkrétně 44 (64,7 %). Poté stejný počet 26 (38,2 %) chodili do posilovny a na skupinové lekce nebo cvičili doma. 18 (26,5 %) respondentů se věnovalo běhu. Plaváním si kompenzovalo sedavé zaměstnání 16 (23,5 %) zaměstnanců. Každý dál provozoval spoustu různých aktivit, které jsou na obrázku zobrazeny.

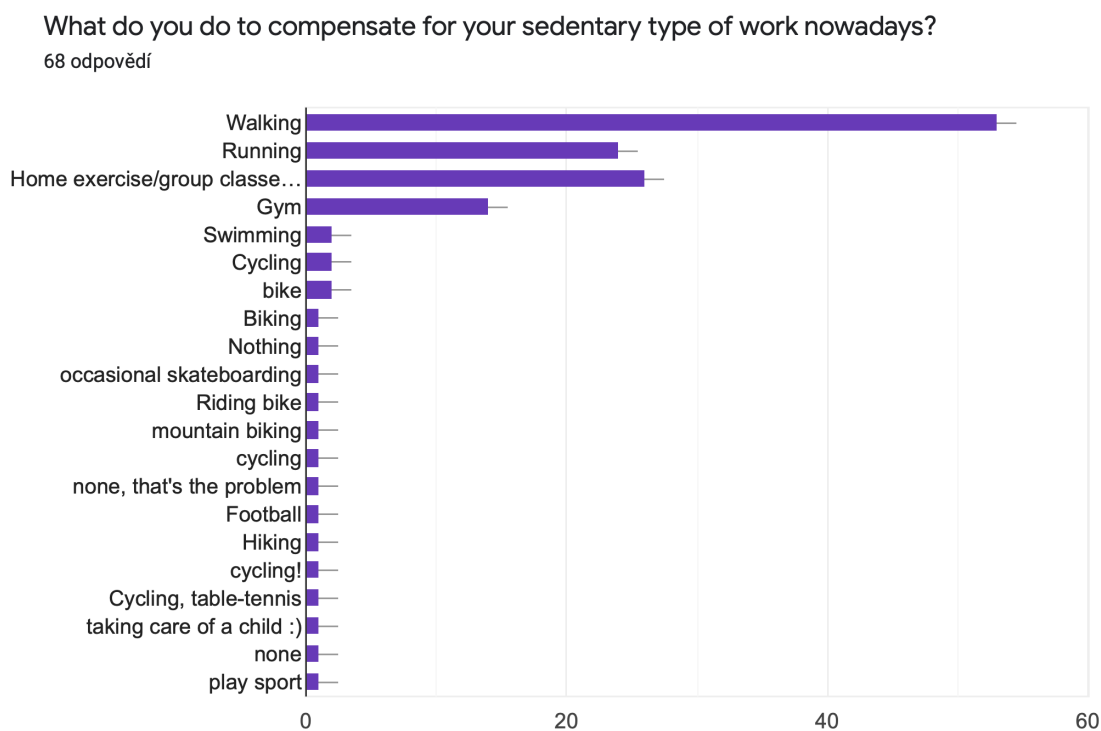


Obrázek 32. Typy kompenzace sedavého zaměstnání u zaměstnanců Kiwi.com před vypuknutí pandemie koronaviru

Otázka č. 28 Co děláte, abyste kompenzovali svůj sedavý typ zaměstnání po vypuknutí pandemie koronaviru?

Tuhle otázku jsem dala na půl otevřenou, aby si každý mohl zvolit svou pohybovou činnost, které se věnuje. Odpověď nebyla povinná. Zde jsem také dala na výběr z několika možností jako v předchozí otázce, a to chůze, běh, skupinové/domácí cvičení (yoga, pilates, TRX,..), posilovna, plavání. Bylo mi odevzdáno 68 odpovědí.

Nejčastějším pohybem u zaměstnanců Kiwi.com po vypuknutí pandemie koronaviru stejně jako před ním byla chůze, tak odpovědělo 53 osob, což je 77,9 %. 26 (38,2 %) respondentů se věnovalo cvičení doma a 24 (35,3 %) běhali. Posilovalo 14 osob (20,6 %). Oblíbenou činností byla i jízda na kole.



Obrázek 33. Typy kompenzace sedavého zaměstnání u zaměstnanců Kiwi.com po vypuknutí pandemie koronaviru

6 DISKUSE

Má diplomová práce je zaměřena na dopady koronaviru na životní styl a kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com. Ráda bych si rozebrala, co daný název práce vlastně znamená a co se snažím přesně zjistit.

Z teoretické části víme, že kvalitu života lze vnímat spíše subjektivně, kdy záleží, jaké parametry a cíle si daný jedinec ve svém životě zvolí. Kvůli tomuhle předpokladu jsem se ve své práci zaměřila na subjektivní, dotazníkové šetření, kde se snažím dozvědět, jak to vnímají sami zaměstnanci firmy. V první části jsme se také dozvěděli, co je koronavirová pandemie, jaké může mít celosvětové dopady a jaké opatření dané vlády vydaly, aby se zamezilo dalšímu šíření. V roce 2020 nám nastala velmi nečekaná situace, která zasáhla všechny na celém světě. Já jsem si pro svou práci vybrala firmu Kiwi.com, jelikož se pohybuje v oblasti cestování a tedy na samotnou firmu má situace obrovský dopad. V neposlední řadě jeden z důvodů bylo, že v firmě pracuji a ze své dlouhodobé perspektivy jsem mohla vidět, jak situace vypadala před pandemií a jak se změnila po jejím vypuknutí.

Co se týče firmy samotné, ráda bych popsala, jak firma funguje z pohledu zaměstnance a jaké faktory mohou mít vliv na dané odpovědi. Kiwi.com je velmi multikulturní a diverzitní společnost. V dotazníku se velkou měrou věnuji i práci z domu, i když byla možností i před pandemií. Nicméně po vypuknutí koronavirové pandemie se práce z domu doporučila nejen českou, slovenskou i španělskou vládou ale i firmou samotnou. Dokonce na jaře roku 2020 byly kanceláře uzavřeny. V létě roku 2020 se znovu zpřístupnily, i když v omezeném režimu a většina zaměstnanců se tam už nevrátila.

V úvodní části jsem se zajímala o údaje, kdo dotazník vyplňuje, zda je to muž nebo žena, v jaké věkové kategorii se nachází a v jaké zemi žije. Celkově se dotazníku zúčastnilo 32 žen a 39 mužů, více než polovina respondentů byla ve věku 20 - 29 let. Takle věková skupina nejspíše odpovídá celofiremně. V roce 2019 bývalá generální ředitelka společnosti Lucie Brešová uvedla, že věkový průměr ve společnosti je 25 let (Ptáček, 2019). 51 zaměstnanců, co odeslali dotazník bylo z brněnské kanceláře, což je největší kancelář celé společnosti, pracuje zde přes 2 500 zaměstnanců. 14 dotazníků bylo odesláno z Prahy, kde pracuje 45 zaměstnanců. Z Barcelony byly odeslány 4 dotazníky a v jejich kanceláři pracuje 26 zaměstnanců. V kanceláři v Bratislavě pracuje 24 zaměstnanců a zodpovězené dotazníky jsem měla 2.

Další část se zabývala volbou preference práce z domu nebo z kanceláře. V době před koronavirovou pandemií dle dotazníku, celkově volilo více zaměstnanců práci z kanceláře.

Práci každý den před pandemií si zvolilo jen 6 zaměstnanců a 14 odpovědělo, že z domu nepracovali nikdy. Naopak po pandemii to byla většina a každý den z domu pracovalo 42 respondentů. Z výsledků taky vyplývá, že pandemie zvýšila celkově zájem o práci z domu, jelikož po normalizování situace má v plánu 57,7% pracovat z domova často - dvakrát až čtyřikrát týdně, což je 42 zaměstnanců a každý den do kanceláře podle dotazníku nemá v plánu docházet nikdo. Nicméně společnost prostřednictvím mluvčí Niny Černé uvádí svou vizi do budoucnosti ohledně „home office“ následovně: „Kiwi.com je společností plnou lidí, kteří se rádi potkávají osobně a mohou se svými kolegy komunikovat i naživo. Takže i když celá společnost prokázala, že dobře funguje i z domova (a dokonce i během krize), jsme v procesu návratu do kanceláří, do zaběhnutých kolejí“ (Brejčák, 2020b).

Další část byla věnována otázkám ohledně práce z domu, tedy doporučené případně častější práci z domu a jejím vlivu na kvalitu života zaměstnanců. Tahle otázka úzce souvisí taktéž s vypuknutím pandemie koronaviru. Práce z domu se stala doporučenou od jara roku 2020, kdy se šíření viru rozmohlo a WHO ohlásilo pandemickou krizi. Podle Ministerstva práce a sociálních věcí [MPSV] & DigiKatalog (2020) panovaly zásadní rozdíly ve využívání práce z domova především mezi různými typy zaměstnavatelů. Možnost pracovat na home office měla více než polovina respondentů soukromých organizací, a naopak méně než čtvrtina zaměstnanců veřejného sektoru. Také podmínky pro využívání této formy práce byly pro zaměstnance soukromých firem jednodušší. V průběhu první vlny epidemie se počet zaměstnanců pracujících z domova, především ve státní správě a samosprávě, skokově navýšil. To donutilo zaměstnavatele urychleně vyřídit potřebnou administrativu, nastavit pravidla a posílit technické vybavení. MPSV & DigiKatalog (2020) vycházelo z anonymního dotazníku, který vyplnilo 6 000 respondentů, dotazník byl určený zástupcům státní správy, samosprávy, soukromých firem i neziskových organizací a zabýval se situací a možností práce z domova před první vlnou epidemie koronaviru i během ní. Z dotazníku taktéž vyplývá, že je 90 % spokojenost s fungováním práce z domova i s komunikací se zaměstnanci na dálku.

Výsledkem v dotazníku vyplněného zaměstnanci Kiwi.com je, že práce z domu ovlivnila pozitivně kvalitu osobního života celkem 50,7 % zaměstnanců. Nejčastěji uváděným pozitivem je, že zaměstnanci nemusí do práce dojíždět, tudíž mají více času na rodinu a své koníčky. Také mají možnost udělat více práce i doma a jsou schopni do svého pracovního dne zahrnout multitasking, kdy se mohou věnovat i domácím pracím. 22,5 % mají pocit, že jejich osobní život tím byl naopak ovlivněn negativně. Hlavním důvodem uvádějí, že má práce z domova často negativní vliv na jejich rodinné a partnerské vztahy.

Většina respondentů má pocit, že je jejich sociální život negativně ovlivněn prací z domu, takovou odpověď zvolilo 53,5 % dotazovaných. Konkrétním nejčastějším důvodem pro ně bylo, že se nepotkávají s kolegy, chybí jim nezávazná komunikace a setkávání s lidmi mimo jejich úzký okruh přátel a rodiny. Pozitivně hodnotí jen 12,7 % vliv home office na kvalitu jejich sociálního života, kdy mají více času na rodinu a své přátele.

Více než u poloviny respondentů 54,9 % měla práce z domu pozitivní vliv na jejich finanční situaci. Respondenti si více vaří jídlo doma nenavštěvují tolik restaurace. Často respondenti uvádí fakt, že ušetří více, jelikož po práci nechodí do barů a restaurací. Naopak 11,3 % respondentů uvedlo, že home office měl negativní vliv na jejich finanční situaci a konkrétním důvodem bylo především, že platí více za energie.

Důležitou oblastí je i zda práce z domu ovlivňuje životní styl zaměstnanců. 36,6 % hodnotí, že se jejich životní styl zlepšil, a to především tím, že si doma mohou lépe rozvrhnout práci a volný čas využít pro vaření domácí stravy, cvičení nebo například doma více relaxují a necítí se tolik ve stresu. Na 29,6 % zaměstnanců má, ale práce z domu opačný vliv, tedy negativní. Zaměstnanci uvedli, že při práci z domu jsou celkově línější a nemají potřebnou motivaci pro pohybovou aktivitu.

Průzkum odhalil, že 43,7 % zaměstnanců se zhoršila celková psychická pohoda. Zde je uváděn častý důvod, že se cítí sami, pokud nebydlí s někým dalším, chybí jim sociální interakce a samozřejmě velkou míru na tom má celková situace okolo pandemie. U 28,2 % zaměstnanců má ale práce z domu pozitivní vliv na psychiku, uváděným důvodem je, že mají větší klid na práci a více času pro sebe a pro své osobní aktivity.

K podobným závěrům došla i studie MPSV & DigiKatalog (2020), která ve své zprávě uvádí, že pro většinu řadových zaměstnanců je práce z domova lepší než práce v kanceláři z hlediska organizace času, soustředění i výkonnosti. Nejčastěji zmiňovanými mimopracovními klady jsou pak úspora času, možnost pracovat při drobné zdravotní indispozici či možnost zajistit péči o členy rodiny. Mezi nevýhodami naopak zaznívaly nedostatek sociálního kontaktu a nižší flexibilita při řešení pracovních otázek s kolegy.

Z odpovědí v dotazníku k diplomové práci dále vyplynulo, že u 47,9 % respondentů má práce z domu negativní vliv na jejich fyzickou kondici, mají celkově méně pohybu, mají větší tendenci k sedavému způsobu života a nemají takovou motivaci ho kompenzovat. Často zaměstnanci v dotazníku uvádějí, že častá práce z domu měla vliv na jejich přibírání na váze. U 22,5 % respondentů má práce z domu opačný účinek a svou pohybovou aktivitu zvýšili. Především z důvodu, že se cítí méně unavení a mají více času na sportovní aktivity.

Z dotazníku jasně vyplynulo, že home office má pozitivní vliv na stravovací návyky zaměstnanců. To uvedlo 53,5 % respondentů, hlavním důvodem je, že mají více času a energie na vaření doma, jí zdravěji a častěji. 23,9 % zaměstnanců nemají pocit, že to má na ně nějaký vliv a 16,9 % vnímají vliv negativní. Uvádějí, že jedí příliš často a jejich stravovací návyky se zhoršily.

Další oblast výzkumu se věnuje vlivu koronavirové pandemie na životní styl zaměstnanců Kiwi.com. 49,3 % dotazovaných odpovědělo, že před pandemií si doma připravovali jídlo často - dvakrát až čtyřikrát do týdne a 9,9 % uvádí, že si jídlo doma připravovali každý den. Zde je vidět pozitivní vliv práce z domu a pandemie koronaviru, jelikož po vypuknutí pandemie si každý den vařilo jídlo 47,9 % respondentů a často - dvakrát až čtyřikrát do týdne 42,3 % dotazovaných.

U otázek ohledně fyzické aktivity byly odpovědi o něco pestřejší. Před i po pandemií každý den pohybovou aktivitu do svého života zahrnovalo 14,1 % zaměstnanců, stejně tak to bylo u pohybu pětikrát až šestkrát za týden. V pandemii se ale zvýšil počet těch, kteří se pohybové aktivitě vyhýbají z 4,2 % respondentů na 9,9 %. V obou případech bylo nejčastější odpovědí, že respondenti zahrnují pohyb do svého života dvakrát až čtyřikrát týdně, před pandemií to bylo 45,1 % a po vypuknutí pandemie 40,8 %.

Podobné ale jednoznačnější výsledky přinesla studie z Číny zabývající se dopady pandemie Covid-19 na životní styl u mladých dospělých. Studie zjistila sníženou pohybovou aktivitu, zvýšené sedavé chování, taky byla prokázána zvýšená doba spánku u dotazovaných (Zheng et al., 2020).

V poslední části jsem zjišťovala druhy pohybové aktivity, kterými kompenzují svůj sedavý typ zaměstnání před a po vypuknutí pandemie koronaviru. V obou případech bylo nejčastější aktivitou chůze, před pandemií se procházkám věnovalo 64,7 % respondentů a po ní 77,9 %. Dalšími aktivitami bylo především cvičení jako je jóga, pilates apod., posilování, běhání, plavání nebo například jízda na kole.

Z dosažených výsledků vnímám, že si zaměstnanci uvědomují důležitost zdravého životního stylu a jeho vlivu na zdraví, stejně tak jako společenskou důležitost v životě a vliv vztahů na kvalitu života a vlastní spokojenost. Rozhodně ani nezanedbávají svou psychickou pohodu a snaží se chovat tak, aby si udržovali pohodu a zvládali stres i sedavé zaměstnání. Z odpovědí vyplývá, že pandemie měla velký vliv na jejich život a i když si tyto věci uvědomují, pro některé z nich je těžké v téhle situaci zdravý životní styl dodržovat. Stejně tak jako uvádím v úvodu i výsledky této práce mě vedou k myšlence, že záleží na povahových rysech a typech osobnosti, jak se s danou situací člověk vyrovná. Stejně jako pandemie tak

samotná práce z domu ovlivňuje zaměstnance podle jejich životní situace, osobnosti a dalších faktorů, které na ně působí.

I když se může zdát, že dotazníkové šetření nemělo dostatečný vzorek respondentů, myslím, že vzhledem k menšímu počtu zaměstnanců v jiných pobočkách než je Brno a taky trochu neochotě vyplňovat jakékoliv typy dotazníků, je ten počet dostačující a výsledky jsou reliabilní. Cíle a úkoly práce se mi podařilo splnit. Taktéž jsem si odpověděla na všechny položené výzkumné otázky.

7 ZÁVĚRY

Diplomová práce se zabývá teoretickými poznatky ohledně zdraví, životního stylu, pohybové aktivity. Dále se jsem se věnovala pojmu firemní kultura a firemním benefitům. V další části textu jsem se zabývala koronavirovou pandemií, vyhlášenými opatřeními a dopady, které pandemie způsobila a působí. V neposlední řadě jsem představila firmu Kiwi.com.

Hlavním cílem bylo zjistit dopady koronavirové pandemie na životní styl a kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com. Poté jsem si položila v práci několik výzkumných otázek. Hlavní cíl byl pomocí dotazníkového šetření splněn. Stejně tak jsem si odpověděla na všechny položené výzkumné otázky.

Dotazník jsem zveřejnila online v programu Google form a dala ho k dispozici pro zaměstnance prostřednictvím aplikace Slack, ve které interně komunikujeme. Vycházela jsem ze 71 zodpovězených odpovědí. Dotazníku se zúčastnilo 45,1 % žen a 54,9 % mužů. Nejčastěji odpovídali zaměstnanci z věkové skupiny 20 - 29 let. Nejpočetnější skupinou respondentů byli zaměstnanci, kteří pracují v kanceláři v Brně.

V oblasti, která se zabývá otázkou, zda zaměstnanci preferují spíše práci z domu nebo v kanceláři bylo několik zjištění. Nejčastěji respondenti odpověděli, že z domu před pandemií koronaviru pracovali příležitostně v měsíci (dvakrát až třikrát za měsíc), druhou nejčastější odpovědí bylo, že pracovali jen z kanceláře. Naopak po vypuknutí pandemie každý den pracovalo z domu 59,2 % zaměstnanců. Do budoucna respondenti očekávají, že budou pracovat z domu často (dvakrát až čtyřikrát do týdne), tak odpovědělo 57,7 % zaměstnanců.

Další oblast se věnovala dopadem práce z domu na kvalitu života. Respondenti vnímají spíše, že práce z domu má pozitivní vliv na jejich osobní život, finanční situaci, životní styl a stravovací návyky. Naopak negativní změny zaměstnanci pocítují v oblasti sociálních kontaktů, psychické pohody a fyzické kondice.

Výsledky v otázce jestli má pandemická situace vliv na životní styl nám říkají, že si respondenti začali připravovat jídlo častěji doma než to bylo před pandemií. Naopak se snížila jejich pohybová aktivita a méně kompenzují jejich sedavý způsob zaměstnání. Nejčastěji tráví pohybovou aktivitou 30 až 60 minut denně. Před pandemií i po pandemii uvádějí, že jsou jejich nejoblíbenějším pohybem chůze, běh, posilování, cvičení jako jóga nebo například pilates, plavání a jízda na kole.

Závěrem lze bezesporu konstatovat, že vliv pandemie i práce z domu na kvalitu života a životní styl zaměstnanců Kiwi.com je velký. V práci se ukázalo, že v některých oblastech to byl dopad pozitivní a v jiných naopak negativní.

8 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo zjistit a interpretovat dopady koronavirové pandemie na životní styl a kvalitu života zaměstnanců Kiwi.com. Dílčími cíli bylo zjistit, jak byla využívána práce z domu před pandemií koronaviru, jak se to změnilo po vypuknutí pandemie a jaké mají plány zaměstnanci v budoucnu. V práci jsem zjistila, jaký vliv měla na respondenty, na jejich životní styl a kvalitu života práce z domu. Zde jsem dostala i několik rozšířených odpovědí, kdy zaměstnanci uvedli konkrétní příklady a důvody, proč to takhle vidí. V neposlední řadě jsem dostala odpovědi na otázku, jaký měla pandemie vliv na jejich pohybovou aktivitu.

V teoretické části jsem se zabývala a uvedla poznatky získané o zdraví, dále jsem rozebrala oblast fyzického, psychického a sociálního zdraví. Popsala jsem a definovala životní styl a kvalitu života. Uvedla jsem fakta o sedavém chování a kompenzační cvičení. Sesbírala jsem a uvedla data a informace ohledně onemocnění Covid-19 a následné kovidové pandemie. V práci jsem představila firmu Kiwi.com, kterou jsem si vybrala, abych zde získala informace od zaměstnanců pro svou výzkumnou část.

Praktická část si vzala za cíl vytvořit a odeslat dotazník ke zpracování od respondentů z firmy Kiwi.com. Výsledky dotazníku shrnují informace zjištěné pomocí dotazníkového šetření. Dotazník byl ve firmě zveřejněn v období 10.3. - 22.6. 2021, na základě toho jsem získala soubor 71 respondentů. Díky odpovědím jsem mohla sestavit výsledky práce a odpovědět si na všechny výzkumné otázky. Z výsledků výzkumu vyplývá, že respondenti v pandemii pracovali z domu častěji než před ní a v budoucnu hodlají tak pracovat více než před pandemií. Práce z domu měla u respondentů pozitivní vliv v osobním životě, v životním stylu, ve stravovacích návycích a ve finanční situaci. Naopak je negativně ovlivnila v sociálním životě, psychické pohodě a fyzické kondici. Z výsledků je patrné, že celkově pandemie jim přinesla pozitivní změnu ve stravování a naopak negativní v jejich pohybové aktivitě.

9 SUMMARY

The main aim in my diploma thesis was to determine the impact of the coronavirus on the lifestyle and quality of life of Kiwi.com employees. The partial task was to find out how often they worked from home before the coronavirus pandemic broke out and what changed after the outbreak of coronavirus pandemic and also to find out their plans for the home office for the future. I identified an impact of the home office for respondents' lifestyle and the quality of their life from the survey. I received several extended answers to these questions with specific reasons and examples. Last but not least I found answers about how the pandemic situation affected their physical activity.

The theoretical part was based on identifying knowledge about health. I also analyzed the area of physical, mental and social health. I described and defined the lifestyle and quality of life. I presented facts about sedentary behavior and compensatory exercise. I also collected and provided data and information about Covid-19 and pandemic outbreak. In my work I introduced Kiwi.com company because I am focused on their employees in my research and I sent questionnaires to the company.

The aim of the practical part was to create and send a questionnaire to fill it out from respondents from Kiwi.com. The results summarize the information from the questionnaire survey. The questionnaire was published through the company in period 10.3. - 22.6. 2021, based on that I obtained a set of 71 respondents. Because of the answers from the survey I was able to compile the results of the work and I answered all the research questions.

The results from the research show that the respondents in the coronavirus pandemic worked from home more than before the outbreak. The employees intend to work from home more in the future than they used to. Working from home had a positive effect on employees' personal lives, financial situation, lifestyle and eating habits. On the contrary the home office affected them in a negative way in social life, mental well-being and physical condition. The results describe that the coronavirus pandemic had a positive impact in their eating habits and a negative impact for their physical activity.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bidrmanová, M. (2021). *Lidé čekají na peníze z letenek. Do konce roku přijdou, věří šéf Kiwi.com*. Seznam Zprávy. Retrieved 6.6. 2021 from the World Wide <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/lide-stale-cekaji-na-penize-z-letenek-do-konce-roku-prijdou-veri-sef-kiwi-156758>
- Brejčák, P. (2020a). *Oliver Dlouhý z Kiwi.com: Zákazníci od nás chtějí stovky milionů eur, které nemáme. Chápu je, ale čekáme stejně jako oni*. Czechcrunch. Retrieved 5.6. 2021 from the World Wide <https://www.czechcrunch.cz/2020/04/oliver-dlouhy-z-kiwi-com-zakaznici-od-nas-ch-teji-stovky-milionu-eur-ktere-nemame-chapu-je-ale-cekame-stejne-jako-oni/>
- Brejčák, P. (2020b). *Home office natrvalo jako nový trend? Zeptali jsme se českých startupů, jak se chystají změnit přístup k práci*. Czechcrunch. Retrieved 26. 6. 2021 from the World Wide Web <https://www.czechcrunch.cz/2020/05/jack-dorsey-to-mysli-s-home-officem-vazne-natrvalo-ho-zavadi-i-ve-square-vice-z-domova-budou-pracovat-i-ceske-startupy/>
- Brnáková, J. (2020). *Češi a cestování během pandemie koronaviru*. Kiwi.com stories. Retrieved 5.6. 2021 from the World Wide <https://www.kiwi.com/stories/cs/cesi-a-cestovani-behem-pandemie-koronaviru/>
- Covid portál (2021). *Mutace koronaviru*. Retrieved 12.6. 2021 from the World Wide Web <https://covid.gov.cz/situace/onemocneni-obecne-o-opatrenich/mutace-koronaviru>
- Česká bankovní asociace (2020). *Pandemie prověřila finanční gramotnost Čechů, třetina si však z krize ponaučení nevzala*. Průzkum ČBA: Finanční dopady koronaviru. Retrieved 13.6. 2021 from the World Wide Web <https://cbaonline.cz/financni-dopady-koronaviru-na-domacnosti>
- Český statistický úřad. (2020). *Koronavirus zasadil ekonomice tvrdou ránu*. Retrieved 13.6. 2021 from the World Wide Web <https://www.czso.cz/csu/czso/koronavirus-zasadil-ekonomice-tvrdou-ranu>

- ČT24 (2021). *Lidé, kteří dlouhodobě málo spí, mají vyšší riziko vzniku demence, domnívají se vědci*. Retrieved 25.5. 2021 from the World Wide Web <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/3300757-lide-kteri-dlouhodobemalo-spi-maji-vys-si-riziko-vzniku-demence-domnivaji-se-vedci>
- Davidová, E. & kolektiv (2010). *Kvalita života a sociální determinanty zdraví u Romů v České a Slovenské republice*. Praha: Triton.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International journal of wellbeing*. 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Dohnal, T. & kolektiv (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dostálová, I. & Sigmund, M. (2017). *Pohybový systém*. Olomouc: Poznání.
- Eisenberg, N. (2006). *Handbook of child psychology* (6th ed.). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Evropská komise (2020). *Cestování během pandemie koronaviru*. Retrieved 11.6. 2021 from the World Wide Web https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/travel-during-coronavirus-pandemic_cs#acommonapproachtotravelmeasures
- General Atlantic (2019). *General Atlantic Announces Strategic Partnership with Travel Platform Kiwi.com*. Retrieved 5.6. 2021 from the World Wide Web <https://www.generalatlantic.com/media-article/general-atlantic-announces-strategic-partnership-with-travel-platform-kiwi-com/>
- Goniewicz, K, Khorram-Manesh, A., Hertelendy, A.J., Goniewicz, M., Naylor, K. & Burke Jr., F.M. (2020). *Current Response and Management Decisions of the European Union to the COVID-19 Outbreak: A Review*. Sustainability. 12 (9), 3838; <https://doi.org/10.3390/su12093838>
- Ikem (n. d.). *Zdravý životní styl*. Retrieved 25.5. 2021 from the World Wide Web <https://www.ikem.cz/cs/zdravy-zivotni-styl/a-3367/>
- International Labour Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations, International fund for Agricultural Development & World health organization [ILO,

- FAO, IFAD, & WHO] (2020). *Healthy diet*. WHO. Retrieved 7.6. 2021 from the World Wide <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Investujeme.cz (2020). *Komerční banka a Citibank poskytly první syndikovaný úvěr z programu COVID Plus*. Investujeme.cz. Retrieved 6.6. 2021 from the World Wide <https://www.investujeme.cz/tiskove-zpravy/komercni-banka-a-citibank-poskytly-prvni-syndikovany-uver-z-programu-covid-plus/>
- John Hopkins University & Medicine (2021). *Covid-19 Dashboard by the center for systems Science and Engineering (CSSE)*. Coronavirus Resources Center. Retrieved 10.6. 2021 from the World Wide <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>
- Kelnarová, J. & Matějková, E. (2010). *Psychologie 1. Díl* [výukový text]. Praha: Grada.
- Kiwi.com (2021a). *About us*. Retrieved 5.6. 2021 from the World Wide Web <https://jobs.kiwi.com/about-us/>
- Kiwi.com (2021b). *Informace o společnosti*. Retrieved 5.6. 2021 from the World Wide Web <https://www.kiwi.com/cz/pages/content/company>
- Kiwi.com (2021c). *Locations*. Jobs.kiwi.com. Retrieved 5.6. 2021 from the World Wide Web <https://jobs.kiwi.com/locations/>
- Kiwi.com (2021d). *O nás*. Retrieved 5.6. 2021 from the World Wide Web <https://www.kiwi.com/cz/pages/content/about>
- Kiwi.com (2021e). *Junior Business Recruiter*. Jobs. Retrieved 5.6. 2021 from the World Wide Web <https://jobs.kiwi.com/jobs/junior-business-recruiter/>
- Kopecký, M., Strnisková, D., Matějovičová, B., Fedyn, B. & Gembalczyk, I. (2012). *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kotíková, H. (2011). *Hotelnictví, gastronomie, catering a wellness* [výukový text]. Olomouc: Střední Morava - Sdružení cestovního ruchu.
- Kubátová, D. & Kroufek, R. (2006). *Člověk, zdraví a životní prostředí* [studijní skripta]. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.

- Lang, V. (2019). *Průzkum: Startupem snů je pro uchazeče Kiwi a nejžádanějším benefitem Home office*. Startupjobs.cz. Retrieved 6.6. 2021 from the World Wide Web <https://www.startupjobs.cz/newsroom/pruzkm-startupem-snu-je-pro-uchazece-kiwi-a-nejlepsim-benefitem-home-office>
- Machová, J., Kubátová, D. & kolektiv (2015). *Výchova ke zdraví* (2nd ed.). Praha: Grada.
- Mareš, M. (2020a). *Kiwi.com chystá revoluci. Nikdo nebude muset sedět v kanceláři, říká Dlouhý*. Forbes. Retrieved 6.6. 2021 from the World Wide Web <https://forbes.cz/kiwi-com-chysta-revoluci-nikdo-nejbude-muset-sedet-v-kancelari-rika-dlouhy/>
- Mareš, M. (2020b). *Skoro se nelétá přesto Dlouhý z Kiwi.com říká: Pandemie pro nás není existenční problém*. Forbes. Retrieved 6.6. 2021 from the World Wide Web <https://forbes.cz/skoro-se-neleta-presto-dlouhy-z-kiwi-com-rika-pandemie-pro-nas-neni-existencni-problem/>
- McIntosh, K. (2020). *Coronavirus disease 2019 (Covid-19): Epidemiology, virology and prevention*. UpToDate. Retrieved 10.6. 2021 from the World Wide Web <https://www.uptodate.com/contents/covid-19-infection-control-for-persons-with-sars-cov-2-infection>
- Ministerstvo práce a sociálních věcí & DigiKatalog (2020). *Práce z domova zažívá v reakci na epidemii koronaviru boom. Spokojení jsou zaměstnanci i vedoucí pracovníci*. Retrieved 26.6. 2021 from the World Wide Web https://www.mpsv.cz/documents/20142/1248138/06_10_2020_TZ_Prace_z_domova_zaziva_v_reakci_na_epidemii_koronaviru_boom.pdf/
- Ministerstvo vnitra České republiky (2021). *Epidemiologická pravidla pro přeshraniční cestování (od 1.6. 2021)*. Retrieved 11.6. 2021 from the World Wide Web https://koronavirus.mzcr.cz/wp-content/uploads/2021/06/Epidemiologicka_pravidla_pro_preshranicni_cestovani_od_1_cervna_2021_-_31052021-scaled.jpg
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky (2021a). *Onemocnění aktuálně - kumulativní přehledy*. Retrieved 11.6. 2021 from the World Wide Web <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19/kumulativni-prehledy>

- Ministerstvo zdravotnictví České republiky (2021b). *Denní přehled dat k očkování proti Covid-19 k 8.6. 2021*. Retrieved 11.6. 2021 from the World Wide <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/denni-prehled-dat-k-ockovani-proti-covid-19-k-8-6-2021>
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky (2021c). *Onemocnění aktuálně - očkování*. Retrieved 11.6. 2021 from the World Wide <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/vakcinace-cr>
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky (2020). *Epidemiologickou situaci bude nově znázorňovat systém hodnocení PES*. Retrieved 11.6. 2021 from the World Wide <https://koronavirus.mzcr.cz/epidemiologickou-situaci-bude-nove-znazornovat-syste-m-hodnoceni-pes/>
- Monika Ginterová (2018). *Málo sportu, přemíra stresu a špatná strava. Podle studie se cítí fit jen každý desátý člověk*. ČT24. Retrieved 27.5. 2021 from the World Wide Web [https://ct24.ceskatelevize.cz/ekonomika/2652338-malo-sportu-premira-stresu-a-spat-na-strava-podle-studie-se-citi-fit-jen-kazdy#](https://ct24.ceskatelevize.cz/ekonomika/2652338-malo-sportu-premira-stresu-a-spat-na-strava-podle-studie-se-citi-fit-jen-kazdy)
- Papadopoulou, D. (2021). *Kiwi.com - Tajemství nejúspěšnějších*. Fzone. Retrieved 1.6. 2021 from the World Wide Web <https://fzone.cz/clanky/kiwicom-tajemstvi-nejuspesnejsich-spolecnosti-1915>
- Ptáček, M. (2019). *České Kiwi.com pomohla dostat ze 4 na 2 000 zaměstnanců. Nyní jeho bývalá šéfkyně Lucie Brešová prozradí, jak řídit růst*. Czechcrunch. Retrieved 26. 6. 2021 from the World Wide Web <https://www.czechcrunch.cz/2019/05/ceske-kiwi-com-pomohla-dostat-ze-4-na-2-000-zamestnancu-nyni-jeho-byvala-sefka-lucie-bresova-prozradi-jak-ridit-rust/>
- Rada vlády pro duševní zdraví (2020). *Dopady krize způsobené koronavirem SARS-CoV-2 a duševní zdraví populace ČR - zpráva pracovní skupiny Rady vlády pro duševní zdraví*. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Retrieved 12.6. 2021 from the World Wide Web <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/01/Dopady-krize-zpusobené-koronavirem-SARS-CoV-2-a-duševn%C3%ADho-zdrav%C3%AD-populace-ČR.pdf>

- Sakslová, E. & Šimková, E. (2009). *Základy řízení lidských zdrojů*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Skoumal, J., Hobza V. & Schwartzhoffová, E. (2014). *Management rozvoje pohybové rekreace a sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Státní zdravotní ústav (2021a). *Pohybová aktivita*. Podpora zdraví. Národní zdravotní informační portál (NZIP). Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Retrieved 1.6. 2021 from the World Wide Web <https://www.nzip.cz/clanek/350-pohybova-aktivita>
- Státní zdravotní ústav (2021b). *Kvalita života*. Rejstřík pojmů. Národní zdravotní informační portál (NZIP). Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Retrieved 24.6. From the World Wide Web <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/1691>
- Státní zdravotní ústav & Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, (2021). *Covid-19: úvod, inkubační doba, průvodce a sezónnost onemocnění*. Retrieved 11.6. 2021 from the World Wide <https://www.nzip.cz/clanek/447-covid-19-zakladni-informace>
- Šafaříková, K. (2021). *Kde všude budou platit a budu se muset očkovat? To nejdůležitější ke covid pasům*. Retrieved 11.6. 2021 from the World Wide Web <https://zpravy.aktualne.cz/zahranici/evropsky-parlament/jak-budou-fungovat-covid-pasy/r~e199dad0c91811eb878fac1f6b220ee8/v~sl:ee43c382108403341bcebceddd1caf28/>
- Šigut, Z. (2004). *Firemní kultura a lidské zdroje*. Praha: ASPI.
- Šimíček, J. & Zavadilová, V. (2006). *Civilizační nemoci* [výukový text]. Ostrava: Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava.
- Šindelář, J. (2017). *Obrat Kiwi.com se blíží dvaceti miliardám, firma chce spojit letadla a vlaky*. E15.cz. Retrieved 1.6. 2021 from the World Wide Web <https://www.e15.cz/byznys/doprava-a-logistika/obrat-kiwi-com-se-blizi-dvaceti-miliardam-firma-chce-spojiti-letadla-a-vlak-1331494>
- Urban, J. (2014). *Firemní kultura a identita*. Praha: Ústav práva a právní vědy.
- Vláda České republiky (2020). *Informace ke koronaviru a nemoci Covid 19*. Vlada.cz. Retrieved 10.6. 2021 from the World Wide

<https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/aktualni-informace-ke-koronaviru-sars-cov-2-puvodne-2019-ncov-179250/>

Wellcometothejungle (2019). *Které evropské státy nabízejí nejlepší zaměstnanecké výhody?*. Retrieved 1.6. 2021 from the World Wide <https://www.welcometothejungle.com/cs/articles/ktere-evropske-staty-nabizeji-nejlepsi-zamestnanecke-vyhody>

World health organization (2021a). *Nutrition*. WHO. Retrieved 7. 6. 2021 from the World Wide Web <https://www.who.int/health-topics/nutrition>

World health organization (2021b). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. WHO. Retrieved 24. 6. 2021 from the World Wide Web <https://www.who.int/tools/whoqol>

World Health Organisation (2021c). *Coronavirus*. Retrieved 10.6. 2021 from the World Wide https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

World health organization (2021d). *Situation by WHO region*. WHO Coronavirus (Covid-19) Dashboard. Retrieved 11.6. 2021 from the World Wide <https://covid19.who.int>

World health organization (2020a). *Physical activity*. WHO. Retrieved 7.6. 2021 from the World Wide <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World health organization (2020b). *Impact of Covid-19 on people's livelihoods, their health and our food system*. Retrieved 12.6. 2021 from the World Wide Web <https://www.who.int/news/item/13-10-2020-impact-of-covid-19-on-people%27s-livelihoods-their-health-and-our-food-systems>

Zdraví 21 (2008). *Zdraví pro všechny v 21. Století*. Retrieved 27.5. 2021 from the World Wide Web <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/wepub/2461/7180/Zdrav%C3%AD%201%20-%20Cile%201-9.pdf>

Zdravi.euro.cz (n. d.). *Chronický stres způsobuje deprese, obezitu i rakovinu. Víte, proč tomu tak je?* Retrieved 26.5. 2021 from the World Wide Web <https://zdravi.euro.cz/leky/nemoci-zpusobene-stresem/>

- Lehocká, J. (2008). *Civilizační nemoci a jejich prevence*. Zdravi.euro.cz. Retrieved 24.6. 2021 from the World Wide Web <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/civilizacni-nemoci-a-jejich-prevence-397832>
- Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (2021). *Očkování proti Covidu-19: Nejdůležitější otázky a odpovědi*. Retrieved 11.6. 2021 from the World Wide Web <https://www.zpmvcr.cz/o-nas/covid-19/ockovani-proti-covidu-19-nejdulezitejsi-otazky-a-odpovedi>
- Zheng, Ch., Huang, Yajun W., Sheridan, S., Hui-Ping Sit, C., Chen X. & Heung-Sang Wong S. (2020). *COVID-19 Pandemic Brings a Sedentary Lifestyle in Young Adults: A Cross-Sectional and Longitudinal Study*. *Public Health*, 17(17), 6035; <https://doi.org/10.3390/ijerph17176035>
- Zvírovský, M. (2014). *Zdravý životní styl* [výukový text]. Praha: Univerzita Karlova v Praze. Retrieved 27.5. 2021 from the World Wide Web https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/928625/mod_resource/content/1/Zdravý%20životní%20styl%20-%20skripta.pdf

11 SEZNAM OBRÁZKŮ

OBRÁZKY

Obrázek 1. Anketa Focus Agency pro ČPP - Co se vám vybaví, když se řekne spánek

Obrázek 2. Anketa Focus Agency pro ČPP - jaká je kvalita vašeho spánku

Obrázek 3. Anketa Focus Agency pro ČPP - jak jste na tom se sportem a pohybem

Obrázek 4. Průzkum webu StartupJobs ohledně pracovních benefitů

Obrázek 5. Webová stránka Kiwi.com s vyhledávačem letů

Obrázek 6. Kancelář Kiwi.com v Praze

Obrázek 7. Covid-19: Kumulativní přehled dle KHZ a dle pozitivních nálezů laboratoří, které jsou určeny pro další šetření.

Obrázek 8. Covid-19 Dashboard by the center for systems Science and Engineering

Obrázek 9. Situation by WHO in regions

Obrázek 10. Přehled vykázaných očkovaní v krajích ČR

Obrázek 11. Stupně pohotovosti

Obrázek 12. Epidemiologická pravidla pro přeshraniční cestování

Obrázek 13. Průzkum ČBA: Finanční dopady koronaviru

Obrázek 14. Zastoupení dle pohlaví

Obrázek 15. Zastoupení dle věkové skupiny

Obrázek 16. Zastoupení dle lokality kanceláře

Obrázek 17. Jak často byla využívána práce z domu před vypuknutím pandemie koronaviru

Obrázek 18. Jak často je využívána práce z domu v nynější době (po vypuknutí pandemie koronaviru)

Obrázek 19. Jak často by chtěli zaměstnanci využívat práci z domu po skončení pandemické situace

Obrázek 20. Vliv doporučené/častější práce z domova na kvalitu osobního života zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 21. Vliv doporučené/častější práce z domova na kvalitu sociálního života zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 22. Vliv doporučené/častější práce z domova na finanční situaci zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 23. Vliv doporučené/častější práce z domova na životní styl zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 24. Vliv doporučené/častější práce z domova na životní styl zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 25. Vliv doporučené/častější práce z domova na fyzickou kondici zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 26. Vliv doporučené/častější práce z domova na stravovací návyky zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 27. Čestnost připravované jídlo doma u zaměstnanců Kiwi.com před pandemií koronaviru u zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 28. Čestnost připravované jídlo doma u zaměstnanců Kiwi.com po vypuknutí pandemie koronaviru u zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 29. Čestnost fyzické aktivity před vypuknutí pandemie koronaviru u zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 29. Čestnost fyzické aktivity u zaměstnanců Kiwi.com v současné situaci

Obrázek 30. Průměrná doba strávená fyzickou aktivitou denně před vypuknutím pandemie koronaviru u zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 31. Průměrná doba strávená fyzickou aktivitou denně v současné situaci po vypuknutí pandemie koronaviru u zaměstnanců Kiwi.com

Obrázek 32. Typy kompenzace sedavého zaměstnání u zaměstnanců Kiwi.com před vypuknutí pandemie koronaviru

Obrázek 33. Typy kompenzace sedavého zaměstnání u zaměstnanců Kiwi.com po vypuknutí pandemie koronaviru

12 PŘÍLOHY

Final Thesis

Please fill in a few questions about your life before and after the coronavirus pandemic situation broke out. It can last 5 to 10 minutes. This questionnaire is anonymous and the results will be presented only as a Master thesis at Palacký University in Olomouc. Thank you for your participation and your time.

Introduction

1. *Sex*

- Male
- Female

2. *What is your age group?*

- 20 - 29 years
- 30 - 39 years
- 40 - 49
- 50 - 59
- Other:

3. *What is your office location?*

- Prague
- Bratislava
- Barcelona
- Brno
- Other:

Do you prefer working from home or from the office?

4. *How often did you work from home before the coronavirus pandemic broke out?*

- Always - all my working days.
- Often - two to four times a week.
- Once a week.

Occasionally in a month (twice or three times a month). Rarely - less than once a month.

Never.

5. *How often do you work from home nowadays?*

Always - all my working days.

Often - two to four times a week.

Once a week.

Occasionally in a month (twice or three times a month). Rarely - less than once a month.

Never.

6. *How often would you like to work from home after the end of the pandemic situation?*

Always - all my working days.

Often - two to four times a week.

Once a week.

Occasionally in a month (twice or three times a month). Rarely - less than once a month.

Never.

Does home affect the office to the quality of your life?

7. *Does the recommended/more frequent working from home affect the quality of your personal life?*

Please let me know how exactly in additional question.

Yes, positively.

Yes, negatively.

No.

Don't know about it.

8. *How exactly recommended/more frequent working from home affect you in your personal life.*

Additional question to the previous one.

9. *Does the recommended/more frequent working from home affect the quality of your social life?*

Please let me know how exactly in additional question.

- Yes, positively.
- Yes, negatively.
- No.
- Don't know about it.

10. *How exactly recommended/more frequent working from home affect the quality of your social life?*

Additional question to the previous one.

11. *Does the recommended/more frequent working from home affect your financial situation?*

Please let me know how exactly in additional question.

- Yes, positively.
- Yes, negatively.
- No.
- Don't know about it.

12. *How exactly recommended/more frequent working from home affect your financial situation?*

Additional question to the previous one.

13. *Does the recommended/more frequent working from home affect your lifestyle?*

Please let me know how exactly in additional question.

- Yes, positively.
- Yes, negatively.
- No.
- Don't know about it.

14. *How exactly recommended/more frequent working from home affect your lifestyle?*

Additional question to the previous one.

15. Does the recommended/more frequent working from home affect your mental well-being?

Please let me know how exactly in additional question.

- Yes, positively.
- Yes, negatively.
- No.
- Don't know about it.

16. How exactly recommended/more frequent working from home affect your mental well-being?

Additional question to the previous one.

17. Does the recommended/more frequent working from home affect your physical conditio

Please let me know how exactly in additional question.

- Yes, positively.
- Yes, negatively.
- No.
- Don't know about it.

18. How exactly recommended/more frequent working from home affect your physical condition?

Additional question to the previous one.

19. Does the recommended/more frequent working from home affect your eating habits?

Please let me know how exactly in additional question.

- Yes, positively.
- Yes, negatively.
- No.
- Don't know about it.

20. How exactly recommended/more frequent working from home affects your eating habits

Additional question to the previous one.

Does have the pandemic situation impact on your life style?

21. How often did you use homemade meals before the coronavirus situation?

- Every day.
- Often - two to four times a week.
- Once a week.
- Occasionally in a month (twice or three times a month). Once a month.
- Rarely - less than once a month.
- Never.

22. How often do you choose homemade meal in the current situation?

- Every day.
- Often - two to four times a week.
- Once a week.
- Occasionally in a month (twice or three times a month). Once a month.
- Rarely - less than once a month.
- Never.

23. How often did you do physical activity before the coronavirus pandemic broke out?

* Physical activities including walking to the work, walking with a dog, exercises,.

- Every day.
- Five to six times a week.
- Two times to four times a week.
- Once a week.
- Less than once a week.
- Occasionally - I mostly avoid physical activities.

24. *How often do you do physical activities nowadays?*

*Physical activities including walking to the work, walking with a dog, exercises,.

- Every day.
- Five to six times a week.
- Two times to four times a week.
- Once a week.
- Less than once a week.
- Occasionally - I mostly avoid physical activities.

25. *How much time a day on an average did you spend doing physical activities before the coronavirus situation broke out?*

- More than 2 hours a day
- 1 to 2 hours a day
- 30 to 60 minutes a day
- 10 to 30 minutes a day
- Less than 10 minutes a day

26. *How much time a day on average do you spend doing physical activities nowadays?*

- More than 2 hours a day
- 1 to 2 hours a day
- 30 to 60 minutes a day
- 10 to 30 minutes a day
- Less than 10 minutes a day

27. *What did you do to compensate for your sedentary type of work before the coronavirus situation broke out?*

Please note: it doesn't matter if you do physical activity at home or at a fitness centre. Depends just on the type of activity.

- Walking
- Running
- Home exercise/Group classes (yoga, pilates, TRX,..)

- Gym
- Swimming
- Other:

28. *What do you do to compensate for your sedentary type of work nowadays?*

Please note: it doesn't matter if you do the physical activity at home or fitness centre.

Depends just on the type of activity.

- Walking
- Running
- Home exercise/group classes (yoga, pilates, TRX,..)
- Gym
- Swimming
- Other: