

Sedavé zaměstnání má polovina Čechů.

25.5.2026 - | Edenred CZ

Nedostatek pohybu v práci zvyšuje riziko civilizačních chorob, jako je cukrovka 2. typu nebo kardiovaskulární onemocnění. Aktivní podporu zdravého životního stylu a pohybu očekává od svého zaměstnavatele téměř 70 % Čechů. Většina z nich (67 %) ji ale na pracovišti zatím nepocituje. Vyplývá to z průzkumu Index zdravého zaměstnance společnosti Edenred. Právě nabídka benefitů spojených se zdravím je přitom podle dotazovaných také důležitým faktorem při porovnávání nabídek na trhu práce. Většina zaměstnanců (66 %) by v zaměstnání preferovala flexibilní příspěvek na pohybové aktivity formou tzv. Cafeterie. Oblíbená je i fyzioterapie (33 %) nebo posilovna (27 %) na pracovišti.

Průzkum Index zdravého zaměstnance realizovala letos v březnu společnost Edenred[1]. Podle jeho výsledků si Češi sice důležitost zdravého životního stylu uvědomují, ale jeho dodržování jim ale komplikuje především nedostatek času a únava po práci. Přestože se více než třetina respondentů označuje za aktivní sportovce, jejich každodenní návyky tomu často neodpovídají. Téměř 70 % dotázaných zároveň očekává, že zaměstnavatelé budou zdravý životní styl na pracovišti aktivně podporovat, ať už prostřednictvím pohybu během pracovního dne, podpory kvalitního stravování nebo důrazu na fyzický a psychický wellbeing.

„Zaměstnanci tráví v práci významnou část dne, a proto jsou zaměstnavatelé ideálním partnerem pro podporu jejich motivace a budování zdravých návyků. Podpora přitom nemusí spočívat jen ve sportovních benefitech, ale také v dostupnosti kvalitního stravování, možnosti pravidelného pohybu nebo podpoře wellbeingu. Důležitými partnery jsou firmy také v rámci edukace zaměstnanců,“ popsala situaci na pracovištích Aneta Martišková, ředitelka vnějších vztahů společnosti Edenred.

Nedostatek pohybu v práci totiž podle odborníků představuje jedno z největších zdravotních rizik dnešní doby. *„Dlouhodobé sezení a minimální fyzická aktivita výrazně zvyšují riziko civilizačních onemocnění, jako jsou obezita, cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění nebo chronické bolesti zad a pohybového aparátu. Sedavý způsob života zároveň negativně ovlivňuje psychiku, koncentraci, energii i celkovou výkonnost,“* vysvětluje Mgr. Jiří Vilímek, MBA, LL.M., prezident České komory fitness.

Krátký pohyb, velký dopad

Pravidelný pohyb přitom podle odborníků nemusí znamenat pouze běh maratonů nebo dlouhé hodiny strávené v posilovně. Důležitou roli mohou hrát i kratší pohybové aktivity během dne, například krátké protažení nebo několikaminutová chůze. To platí zejména pro sedavá zaměstnání, která vykonává více než 47 % respondentů průzkumu. Přibližně 23 % dotázaných během pracovní doby kombinuje sezení s pohybem, zatímco po většinu dne je v pohybu méně než pětina respondentů.

„Sedavý způsob práce patří dnes mezi největší rizika moderního životního stylu. Problém jsou především dlouhé hodiny bez přirozeného pohybu. Doporučujeme proto během dne pravidelně zařazovat krátké pohybové pauzy, ideálně každých 45 až 60 minut vstát, projít se nebo se alespoň protáhnout. Důležité je také správné ergonomické nastavení pracovního místa, dostatečný pitný režim a pravidelný pohyb mimo práci. Nemusí jít o vrcholový sport, zásadní je pravidelnost,“ říká Mgr. Jiří Vilímek, MBA, LL.M.

„Rychlé protažení může mít v dlouhodobějším měřítku nezanedbatelný pozitivní dopad na psychické i fyzické zdraví zaměstnanců. To se výrazně týká zvláště osob, které pracují na home office. Vzhledem

k tomu, že nemají jasně definované pracovní místo, může docházet k tomu, že jejich pracovní prostor není správně uzpůsoben nebo vybaven, což má zásadně negativní vliv na jejich fyzický stav i odvedenou práci,” dodává Aneta Martišková ze společnosti Edenred. Zmiňovanou pohybovou pauzu si dle průzkumu během dne udělá alespoň jednou denně 28 % respondentů, několikrát denně asi 36 %.

Fyzioterapie nebo posilovna jako benefit

Zásadní vliv na zlepšení situace přitom může mít sám zaměstnavatel. Firmy mají široký prostor pro to, aby vytvářely pracovní prostředí, kde je pravidelný pohyb podporován a jsou zdůrazňovány jeho benefity. *„Zaměstnavatel i pracovní prostředí mohou významně ovlivnit to, jak o sebe Češi pečují. Tato podpora se jim následně vrátí v podobě vyšší produktivity a nižší nemocnosti zaměstnanců,”* dodává Martišková a připomíná, že 48 % respondentů v průzkumu souhlasilo s tvrzením, že nabídka zdravotních benefitů je pro ně důležitá při výběru nové práce.

Přestože podpora zdravých návyků a pravidelného pohybu může pozitivně ovlivnit výkonnost i spokojenost zaměstnanců, většina Čechů ji na pracovišti zatím nevnímá. Aktivní motivaci k pohybu během pracovního dne podle průzkumu cítí pouze 8 % respondentů, dalších 12 % vnímá podporu spíše pasivně. Naopak 67 % zaměstnanců uvedlo, že podporu ze strany zaměstnavatele nepociťují vůbec.

A jak by si zaměstnanci ideální podporu zdravého pohybu směrem od firem představovali? Více než čtvrtina respondentů by dle průzkumu mezi nabízenými benefity ocenila prostor pro cvičení nebo firemní posilovnu. Pohybové pauzy i lekce jógy nebo meditace jsou jako benefit důležité pro asi 20 % respondentů. Fyzioterapeuta na pracovišti by ocenilo více než 30 % zaměstnanců.

Podpora zdravého životního stylu na pracovišti nemusí znamenat nákladná opatření ani zásadní změny firemní kultury. Ať už jde o možnost krátkých pohybových pauz, podporu kvalitního stravování nebo otevřenou komunikaci o významu fyzického i psychického wellbeingu, právě zaměstnavatelé mohou významně ovlivnit každodenní návyky svých zaměstnanců a dlouhodobě přispět k jejich lepšímu zdraví i vyšší spokojenosti.

„Nejefektivnější podpora je taková, která je jednoduchá, dostupná a přirozeně zapadá do pracovního dne. Zaměstnanci většinou nepotřebují extrémní sportovní programy, ale spíše motivaci k pravidelnému a dlouhodobému pohybu. Z pohledu dlouhodobého efektu je klíčová především pravidelnost a aktivní podpora ze strany vedení firmy. Pokud firma vytváří prostředí, kde je péče o zdraví vnímána jako standard, pozitivně se to promítá nejen do zdraví zaměstnanců, ale také do jejich spokojenosti, produktivity a loajality,” uzavírá Mgr. Jiří Vilímek, MBA, LL.M., prezident České komory fitness.

[1] Průzkum Index zdravého zaměstnance: Fyzické zdraví probíhal od 13. do 24. března 2026 na vzorku 3207 respondentů z řad držitelů karet Edenred.

<https://www.edenred.cz/tiskove-zpravy/sedave-zamestnani-ma-polovina-cechu>