



Italiani e smart working: più pause. E il 20% scopre il beneficio della pennichella

Per staccare dal lavoro oltre un terzo degli italiani predilige serie TV, video su YouTube e Social Media; il 20% si rigenera con un sonnellino.

La pandemia e lo smart working hanno inevitabilmente cambiato i ritmi lavorativi e l'approccio al tempo libero da parte degli italiani: il **44% ammette di fare più pause mentre lavora da casa rispetto a quando è in ufficio**.

Interpellati nell'ambito di un'indagine che Readly, il servizio di abbonamento alle riviste digitali, ha commissionato a livello globale alla società di ricerca YouGov¹, per rilassarsi nei momenti in cui staccano dal lavoro, gli italiani prediligono attività quali **guardare una serie TV o un video su YouTube** (39%) o dare un'occhiata ai **Social Media** (35%).

Si tratta dei valori più alti tra gli intervistati dei vari paesi per questo tipo di attività: gli svizzeri, infatti, si dedicano prevalentemente all'esercizio fisico e alle passeggiate durante le pause lavorative (38%), come gli inglesi (34%).

Oltre un quarto degli italiani preferisce poi dedicarsi alla lettura di libri (27%) e riviste (9%) e all'attività fisica, come ginnastica e stretching, o a una passeggiata (25%). In alternativa, la pausa viene utilizzata per chiacchierare con amici e famigliari (23%); un quinto degli intervistati ammette invece di approfittare per un sonnellino (19%).

¹ Indagine condotta dall'istituto di analisi YouGov. Sono state effettuate 1079 interviste CAWI a italiani maggiorenni.

Quando interpellati sull'attività che più li rilassa, gli italiani mettono al primo posto la lettura (35% libri e 7% riviste), seguita dalle serie TV (26%) e dal riposo (29%).

"La pandemia ha profondamente modificato le nostre abitudini, scandendo anche in maniera nuova i nostri orari; in generale è aumentato il tempo libero, e cresce anche l'interesse per la lettura. Le oltre 5000 riviste di svariate categorie fruibili attraverso Readly in ogni momento da smartphone e tablet offrono la possibilità di dedicare le proprie pause, anche quelle più brevi, a un interesse o ad approfondire notizie e passioni", afferma Marie Sophie Von Bibra, head of growth di Readly per l'Italia. *"Il potere rilassante della lettura è confermato da Mindlab International dell'Università del Sussex: secondo i ricercatori, infatti, leggere per sei minuti al giorno riduce il livello di stress fino al 68%"*, conclude Von Bibra.

Readly è un servizio in abbonamento digitale che consente l'accesso illimitato a circa 5000 riviste italiane e internazionali tramite un'unica app. Fondata da Joel Wikell in Svezia nel 2012, Readly è oggi una delle principali aziende nel mercato degli abbonamenti a riviste digitali in Europa, con utenti in 50 paesi. In collaborazione con circa 900 editori in tutto il mondo, Readly sta digitalizzando l'industria delle riviste. L'obiettivo è portare la magia dell'editoria periodica nel futuro, consentendo la scoperta e la sopravvivenza di contenuti di qualità. Nel corso del 2020 Readly ha distribuito oltre 140.000 periodici, che sono stati letti 99 milioni di volte.
www.readly.it.

Informazioni alla stampa

Daniela Sarti

Ufficio Stampa Readly

Tel. 335 459432

daniela.sarti@readly.com