



## 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 YouGov<sup>1</sup>, 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 familiari (23%); un quinto degli intervistati ammette invece di approfittare per un sonnellino (19%).

---

<sup>1</sup> 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](http://www.readly.it).

## Informazioni alla stampa

Daniela Sarti

Ufficio Stampa Readly

Tel. 335 459432

[daniela.sarti@readly.com](mailto:daniela.sarti@readly.com)