

MultiSport Index 2020:

Aktywność fizyczna Polaków wymaga wsparcia

© **MultiSport**
INDEX 2020

Badanie wpływu aktywności fizycznej na życie prywatne i zawodowe Polaków w 2020 r., z uwzględnieniem wpływu pandemii COVID-19, zrealizowane przez Kantar na zlecenie Benefit Systems.

GRUDZIEŃ 2020 R.

Potrzeba wspólnych działań sektora państwowego i prywatnego w zakresie aktywizacji ruchowej Polaków

Regularna aktywność fizyczna wpływa na jakość i długość naszego życia, poprawia kondycję, siłę i wydolność organizmu oraz samopoczucie i poziom koncentracji, a także wzmacnia odporność. To niezwykle ważne, zwłaszcza w czasach, w których narażeni jesteśmy na liczne negatywne skutki siedzącego trybu życia, chorób cywilizacyjnych czy też zmian klimatycznych. Dodatkowo pandemia koronawirusa pokazała, że brak dostępu do infrastruktury sportowej oraz zmniejszenie częstotliwości ćwiczeń niekorzystnie wpływają na zdrowie, odporność i samopoczucie.

Polacy są świadomi korzyści zdrowotnych, które płyną ze sportu, a poziom aktywności fizycznej społeczeństwa w ogromnej mierze zależy od możliwości jej uprawiania. Na początku 2020 r. 65 proc. Polaków podejmowało aktywność fizyczną przynajmniej raz w miesiącu.

Z powodu wiosennego lockdownu odsetek ten spadł o 4 proc. Osoby, które ograniczyły w tym czasie treningi, jako główną przyczynę zmiany sportowych nawyków wskazały zamknięcie obiektów sportowych.

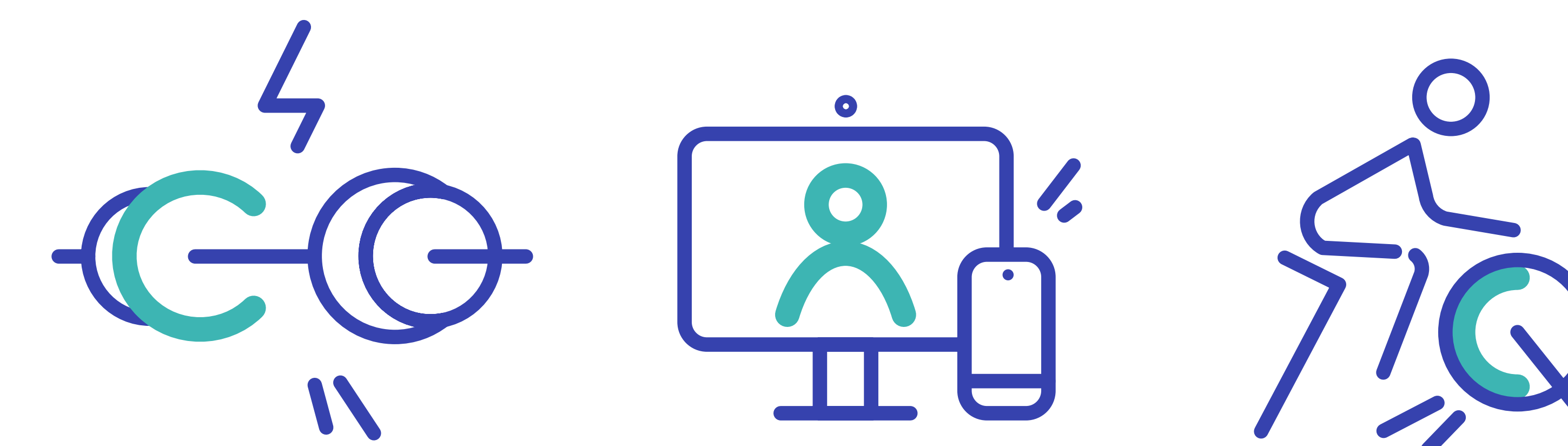
Po ponownym otwarciu infrastruktury sportowej aktywność fizyczna społeczeństwa wzrosła do 63 proc., czyli o 2 p. p. Do tej pory wzrosty aktywności Polaków na takim poziomie obserwowaliśmy w skali całego roku. To bardzo szybka zmiana, świadcząca o dużej potrzebie ruchu, zwłaszcza że ponad połowa Polaków twierdzi, że w czasie społecznej izolacji odczuwała niedobór ruchu. Dziś aktywni fizycznie Polacy są niemal jednogłośnie – 73 proc. nie chce rezygnować z aktywności fizycznej, niezależnie od rozwoju sytuacji epidemicznej.

Regularny ruch stał się receptą na poprawę samopoczucia i wzmocnienie zdrowia w pandemii. Korzyści wynikające z uprawiania sportu w sferze zdrowia publicznego i życia zawodowego wskazują, że dziś szczególnie powinniśmy zachęcać Polaków do podejmowania regularnej aktywności fizycznej. Na przykładzie polskich pracowników, którzy korzystają z benefitów pozapłacowych z obszaru sportu, widzimy, że takie wsparcie ma realny wpływ na poziom aktywności fizycznej, który w tej grupie wynosi aż 76 proc. – to wynik lepszy o 13 p. p. w porównaniu z aktualną

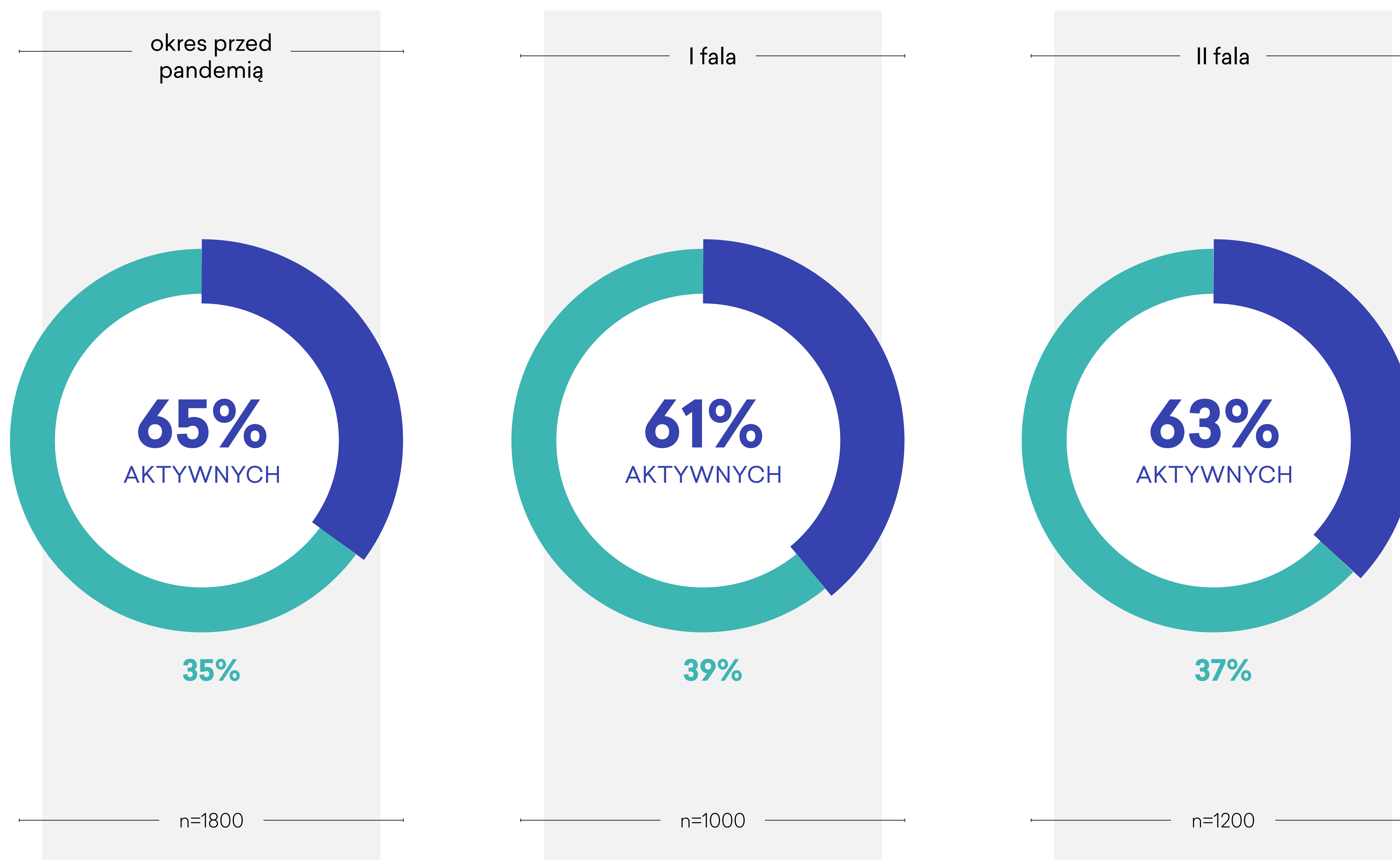
średnią społeczeństwa. Obecnie najbardziej popularną formą takich benefitów są karty sportowe, do których dostęp ma 60 proc. pracowników dużych firm.

Aż 79 proc. aktywnych fizycznie Polaków przyznaje, że regularny ruch poprawia ich samopoczucie i efektywność w pracy, a 41 proc. w aktywności fizycznej odnalazło sposób na łagodzenie stresu związanego z pandemią.

Pandemia rozszerzyła zakres treningów o rozwiązania internetowe, takie jak treningi online czy zdalne konsultacje z ekspertami w dziedzinie sportu lub dietetyki. W czasie wiosennego lockdownu z treningów w formacie online korzystało ¾ użytkowników Programu MultiSport. **Taka forma treningów pozostanie w kolejnych latach dodatkiem do zajęć w obiektach sportowych, a obecna sytuacja przyspieszy proces popularyzacji zajęć sportowych online.**



Aktywność fizyczna Polaków zależy od dostępności obiektów sportowo-rekreacyjnych



OSOBY PODEJMUJĄCE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ CO NAJMNIJ RAZ W MIESIĄCU

NIEAKTYWNI FIZYCZNIE

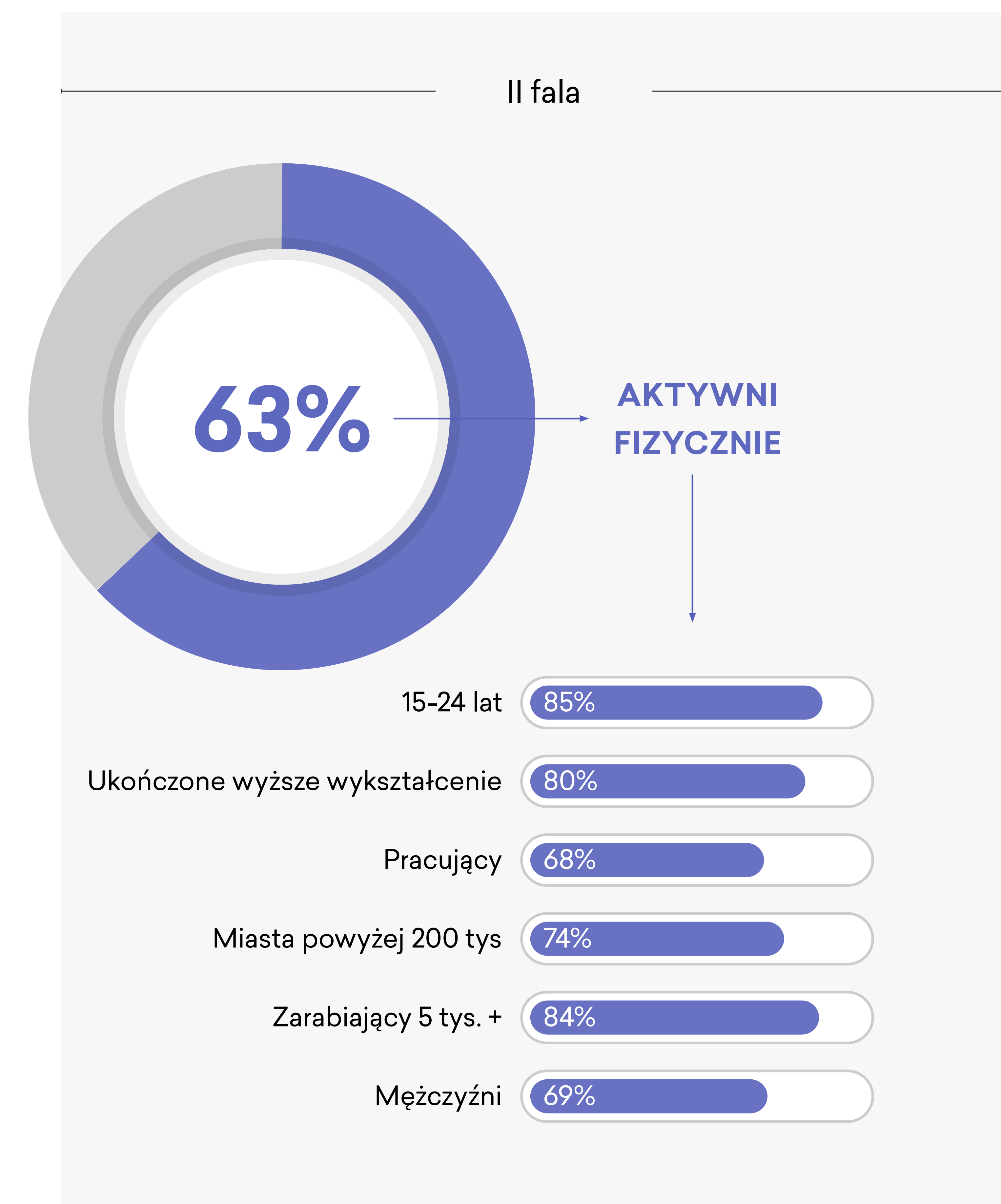
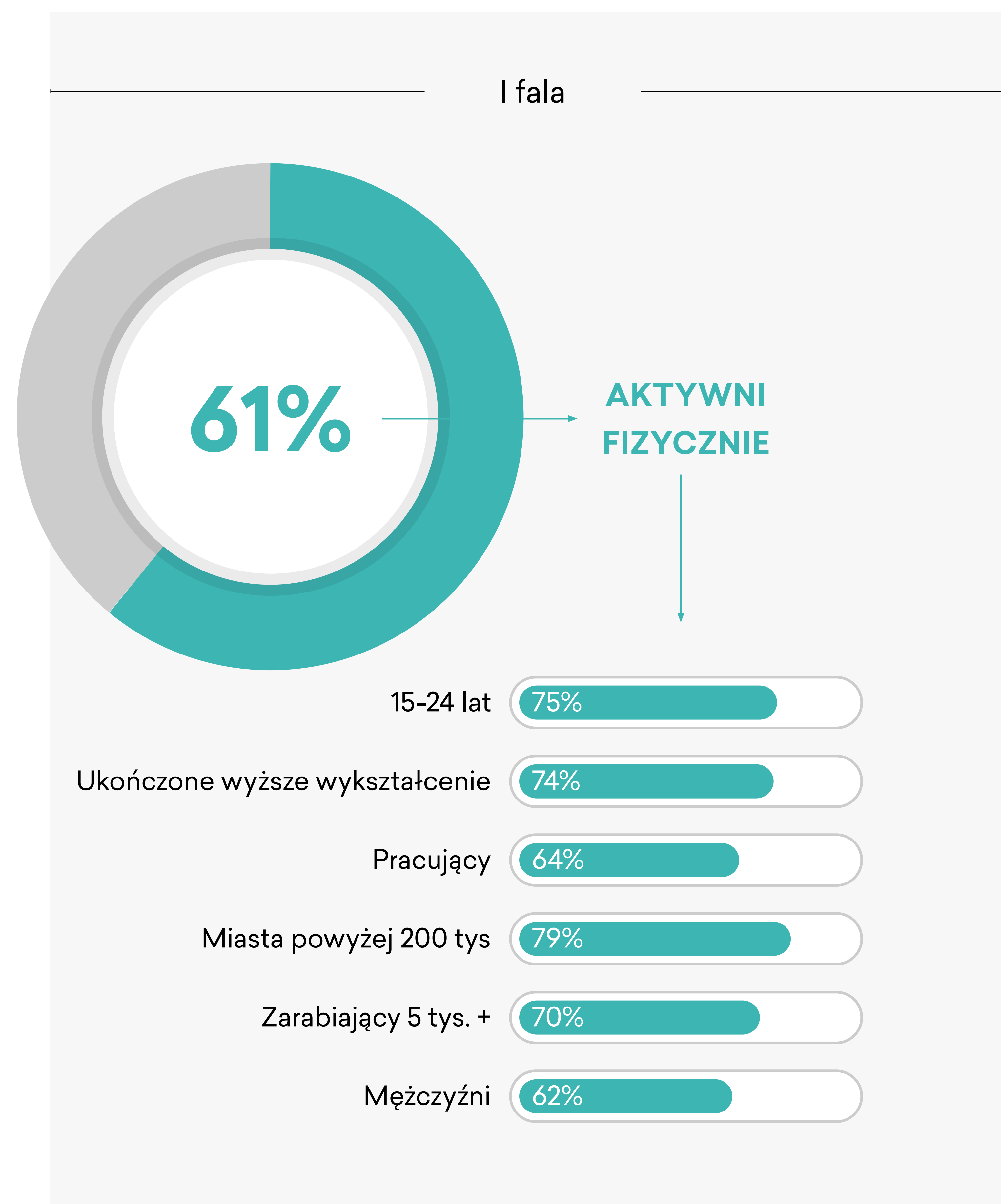
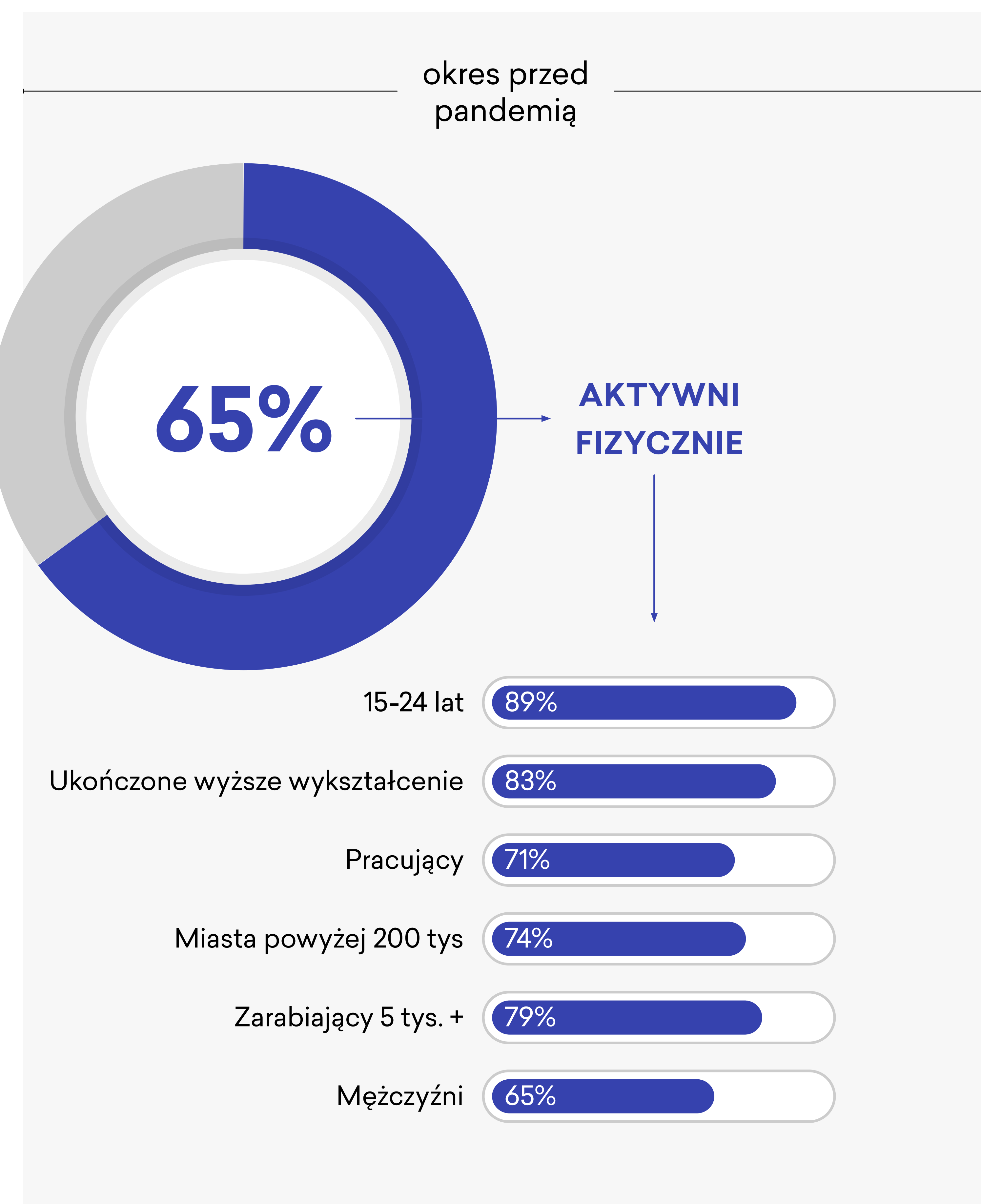
W czasie wiosennego lockdownu poziom aktywności fizycznej społeczeństwa spadł o 4 p. p. (historycznie poziom aktywności fizycznej Polaków wzrastał o 2 p. p. w skali roku). Głównym powodem ograniczenia treningów było zamknięcie obiektów sportowych w całym kraju. Obecnie 63 proc. Polaków podejmuje aktywność fizyczną co najmniej raz w miesiącu.



Aktywni fizycznie są głównie ludzie młodzi

Wśród osób aktywnych fizycznie mamy przewagę mężczyzn, mieszkańców miast powyżej 200 tys. obywateli, a także absolwentów uczelni wyższych. Dodatkowo w drugiej połowie tego roku swoją reprezentację

w grupie Polaków korzystających z ruchu co najmniej raz w tygodniu, zwiększyli Polacy z dochodami powyżej 5 tys. złotych.

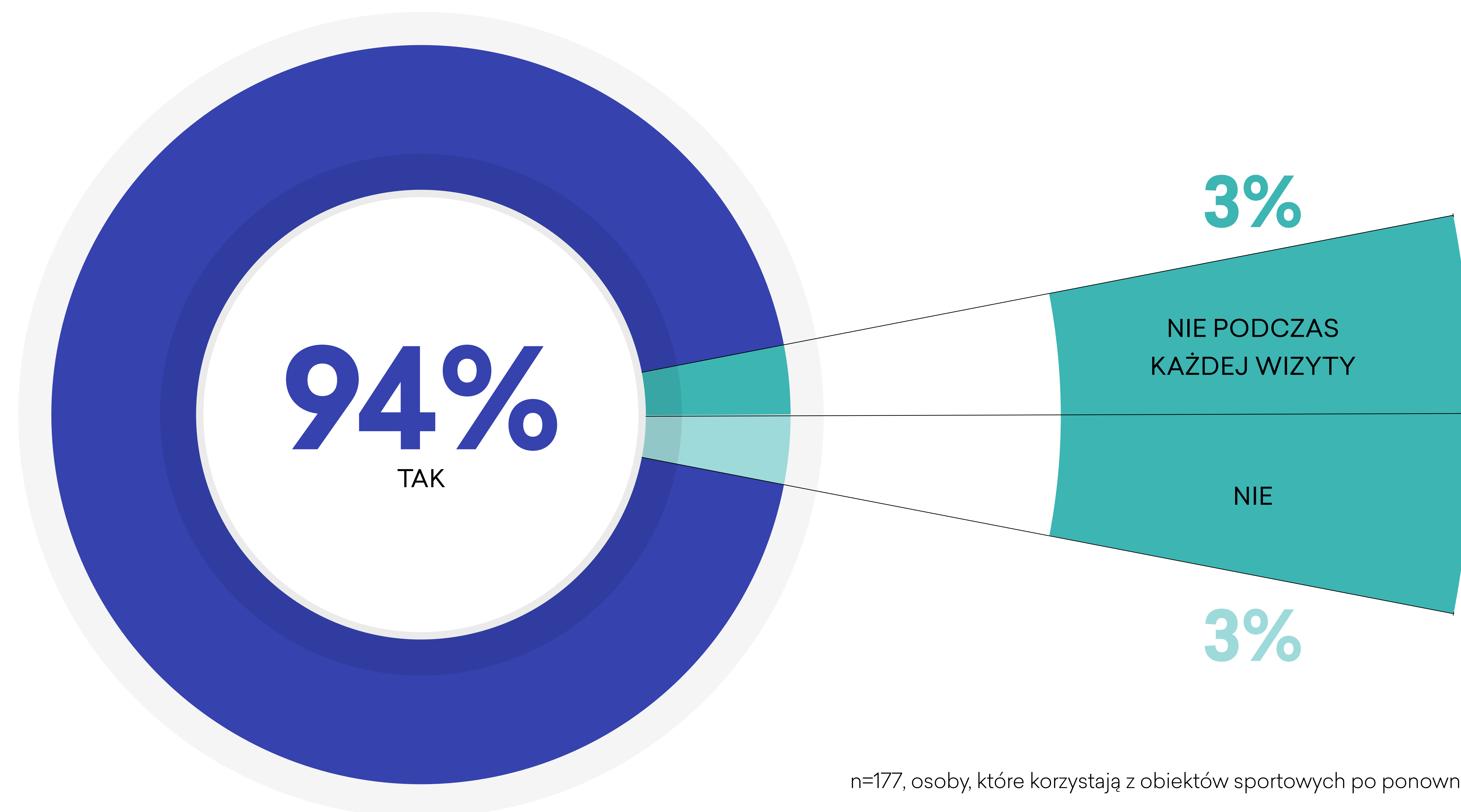


Polacy czują się bezpiecznie w obiektach sportowo-rekreacyjnych

94 proc. osób, które korzystały z obiektów sportowych po okresie lockdownu przyznaje, że czuła się tam bezpiecznie. 3 proc. klientów widziało pod tym względem niedociągnięcia, ale nie podczas każdej wizyty.

▼ Pytanie:

Czy czuł(a) się Pan(i) bezpiecznie podczas wizyty w obiekcie, jeśli chodzi o bezpieczeństwo sanitarne?



n=177, osoby, które korzystają z obiektów sportowych po ponownym ich otwarciu

Od ponownego otwarcia infrastruktury sportowej wszystkie obiekty podlegają specjalnym wytycznym sanitarnym, zalecanym przez Główny Inspektorat Sanitarny. Wśród wytycznych, wspierających bezpieczeństwo ćwiczących, znalazły się m.in. ograniczenie liczby klientów mogących przebywać jednocześnie na terenie obiektu sportowego, oraz dystans społeczny. Dodatkowo siłownie i kluby fitness zwiększyły częstotliwość serwisu sprzątającego, cyrkulację powietrza oraz dostępność środków do dezynfekcji rąk i sprzętu sportowego.

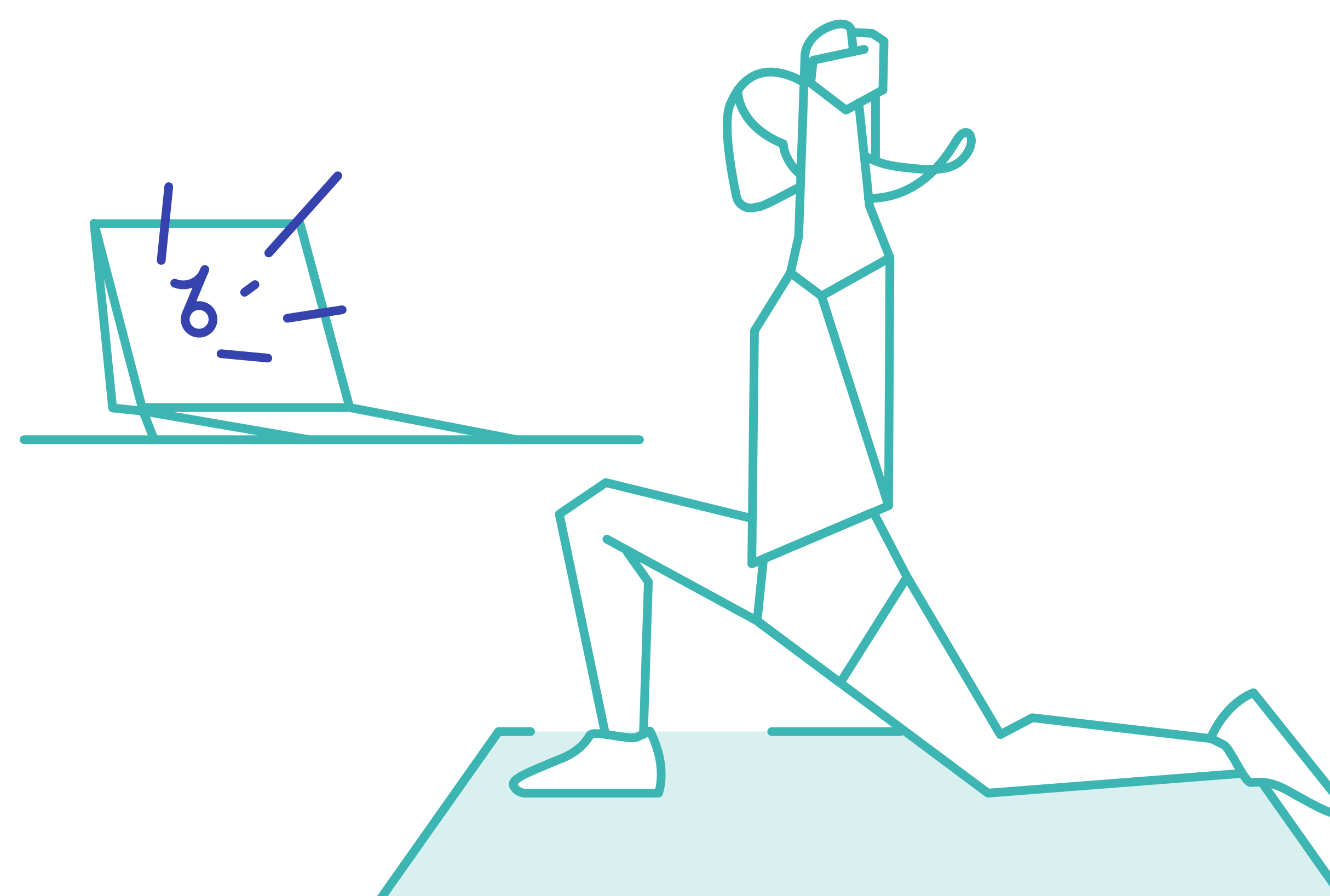
Badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Oslo wykazały, że obiekty sportowe stosujące powyższe zalecenia nie stanowią podwyższonego ryzyka epidemicznego.



Rośnie popularność treningów online

W okresie pandemii 32 proc. aktywnych fizycznie Polaków korzysta z treningów online, oznacza to wzrost o 3 p. p. w porównaniu ze styczniem 2020 r.

▼ **Pytanie:**
Czy ogląda Pan(i) filmy wideo z instruktażem do ćwiczeń fizycznych w Internecie (np. filmy Ewy Chodakowskiej, znanych kulturystów, biegaczy, itp.)?



68%

NIE KORZYSTAM Z ROZWIĄZAŃ ONLINE

32%

FILMY INSTRUKTAŻOWE

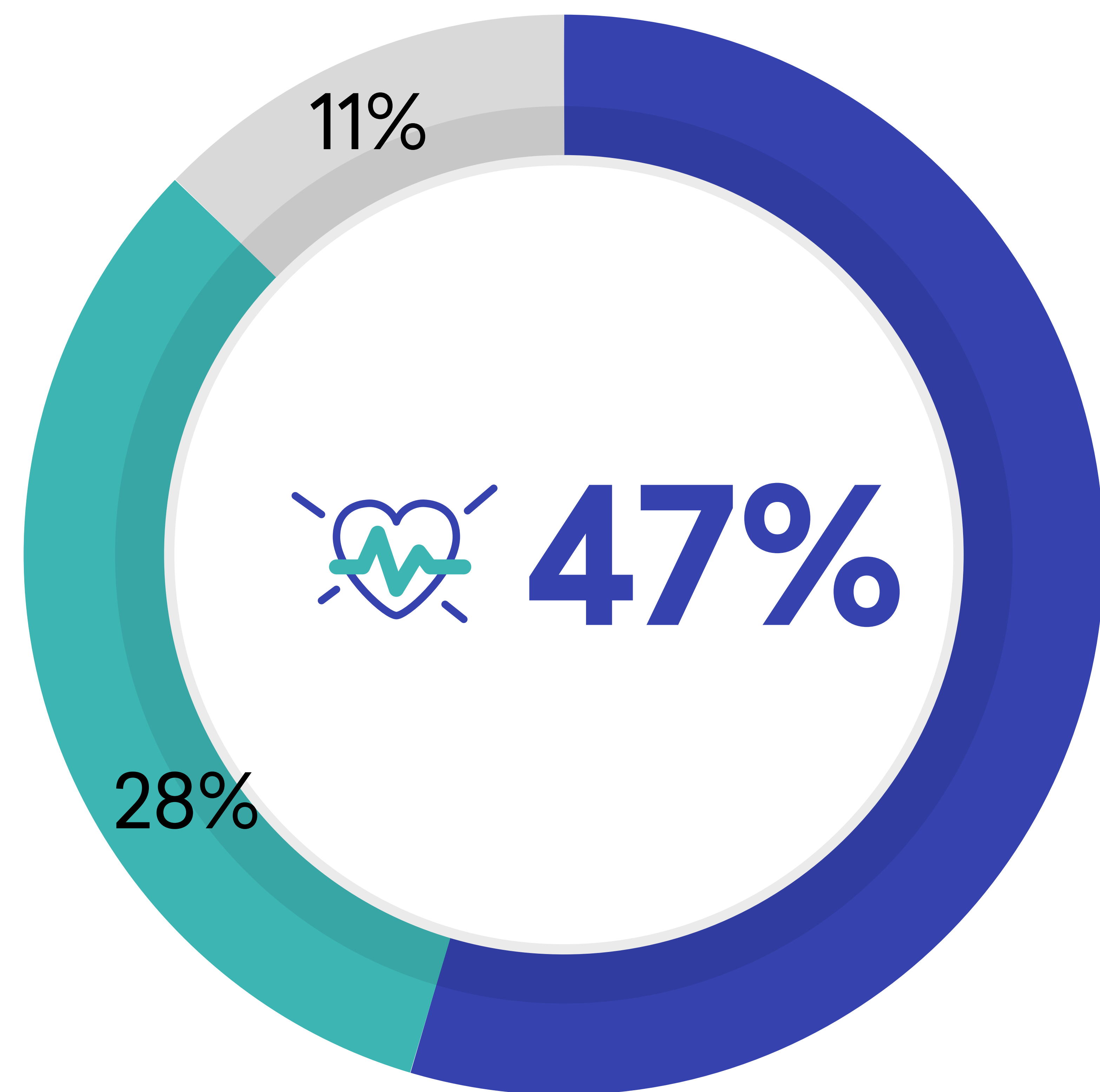
Pandemia koronawirusa i związany z nią lockdown wywołały cyfrową rewolucję w obszarze aktywności fizycznej w naszym kraju. Według danych Deloitte zainteresowanie ofertą zajęć fitness online wzrosło w Polsce o 6 p. p. (do 50 proc.).

Obecnie wiele obiektów sportowych prowadzi obecnie zajęcia zarówno w salach treningowych, jak i w internecie. Co trzeci aktywny fizycznie Polak korzysta z treningów online, traktując je niejednokrotnie jako naturalne uzupełnienie aktywności podejmowanej w obiekcie sportowym. Takie rozwiązania sprzyjają regularności i urozmaiceniu treningów.

W czasie wiosennego lockdownu z zajęć sportowych online korzystało $\frac{3}{4}$ użytkowników Programu MultiSport, którzy mają dostęp do rozbudowanej platformy treningowej Yes2Move.com. Wśród kilkuset dostępnych na platformie materiałów wideo, największą popularnością cieszą się te z ćwiczeniami wzmacniającymi kręgosłup i dolne partie ciała oraz treningi wspierające redukcję tkanki tłuszczowej.

Ćwiczymy jednocześnie dla zdrowia, samopoczucia i zgrabnej sylwetki

Okres przed pandemią



n=1162

osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu



Zdrowie

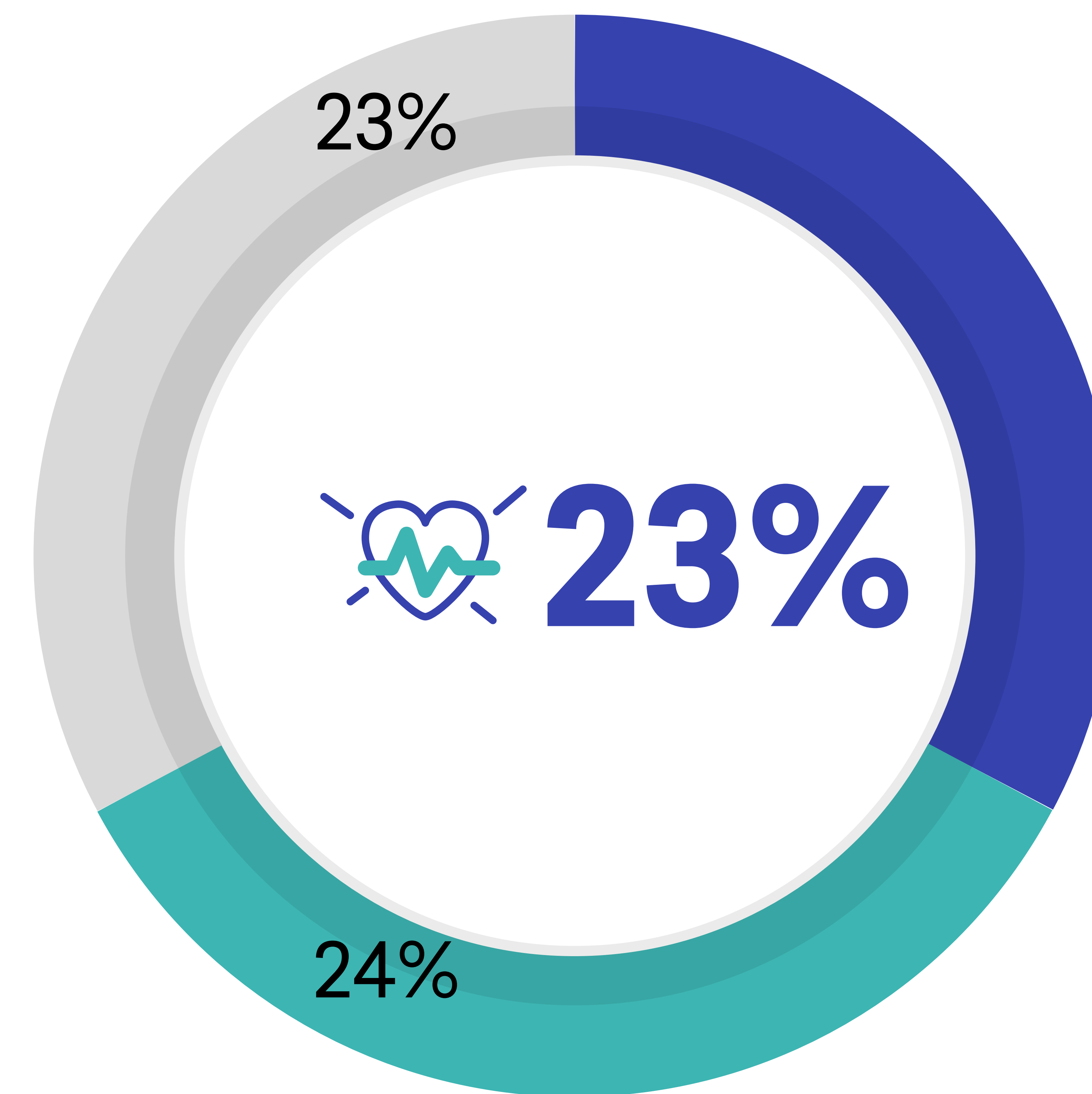


Przyjemność i relaks



Wygląd, sylwetka

W czasie pandemii



n=760

osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu



W czasie pandemii różne motywacje Polaków do podejmowania aktywności są na podobnym poziomie

▼ Szczegółowe aspekty dbania o zdrowie poprzez sport



11%

PROFILAKTYKA,
WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI



7%

CHĘĆ ZADBANIA
O KRĘGOSŁUP



5%

ZALECENIE LEKARZA

Do wybuchu pandemii to potrzeba wspierania zdrowia była zdecydowanie najczęściej wskazywanym powodem podejmowania aktywności fizycznej – taką motywację zgłaszało aż 47 proc. aktywnych fizycznie Polaków. Dziś, po blisko roku zmagania z pandemią i całkowitym zamknięciu gospodarki oraz izolacji społecznej, które znacząco nadwyrężyły zdrowie psychiczne społeczeństwa i spowodowały przyrost nadprogramowych kilogramów, wszystkie motywacje dotyczące zdrowia (23 proc.), samopoczucia (24 proc.) i sylwetki (23 proc.) stały się równie ważne.

Pracownicy potrzebują wsparcia pracodawców w obszarze aktywnego stylu życia

Wyniki badania MultiSport Index dotyczące wpływu aktywności fizycznej na motywację i efektywność w pracy



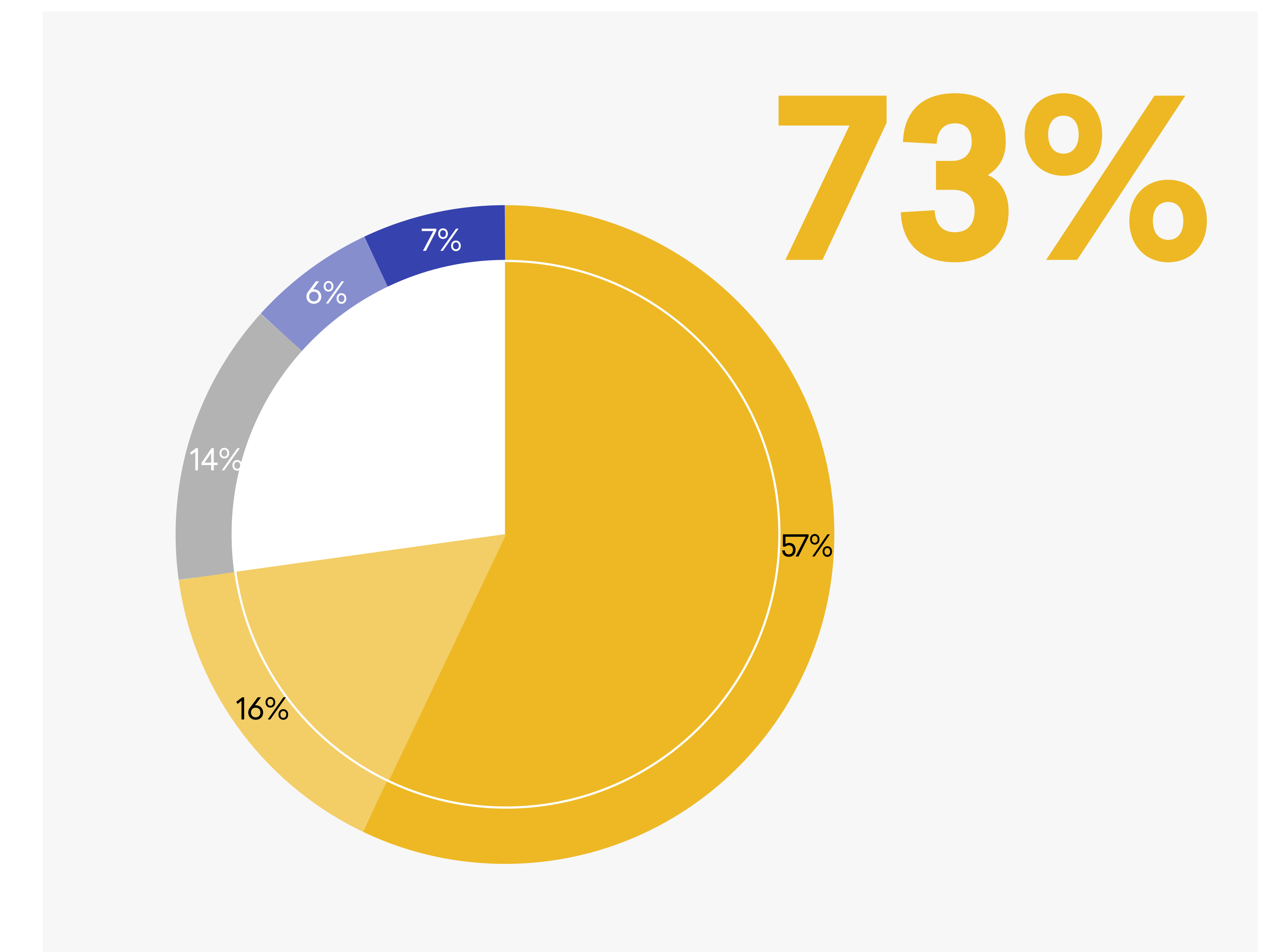
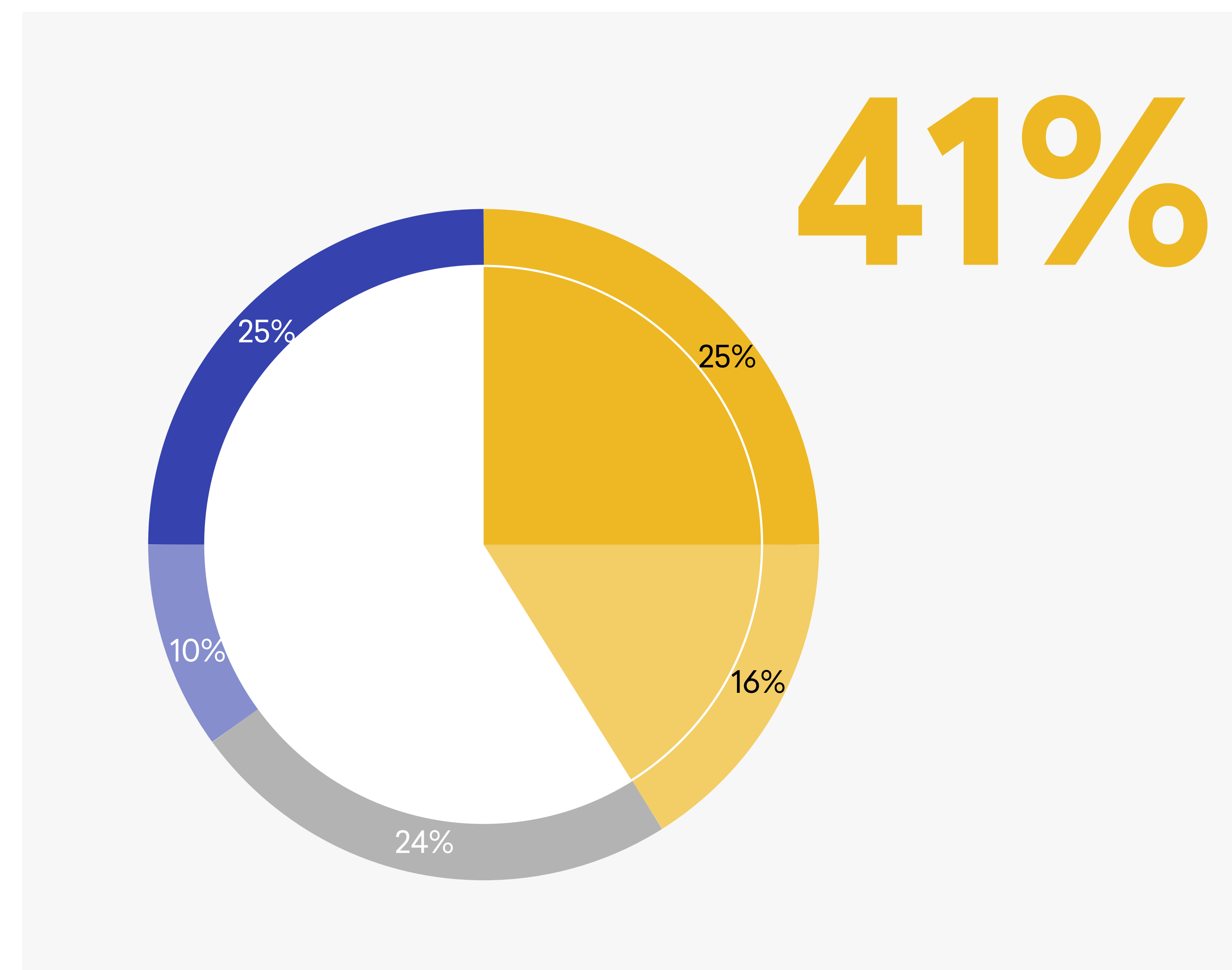
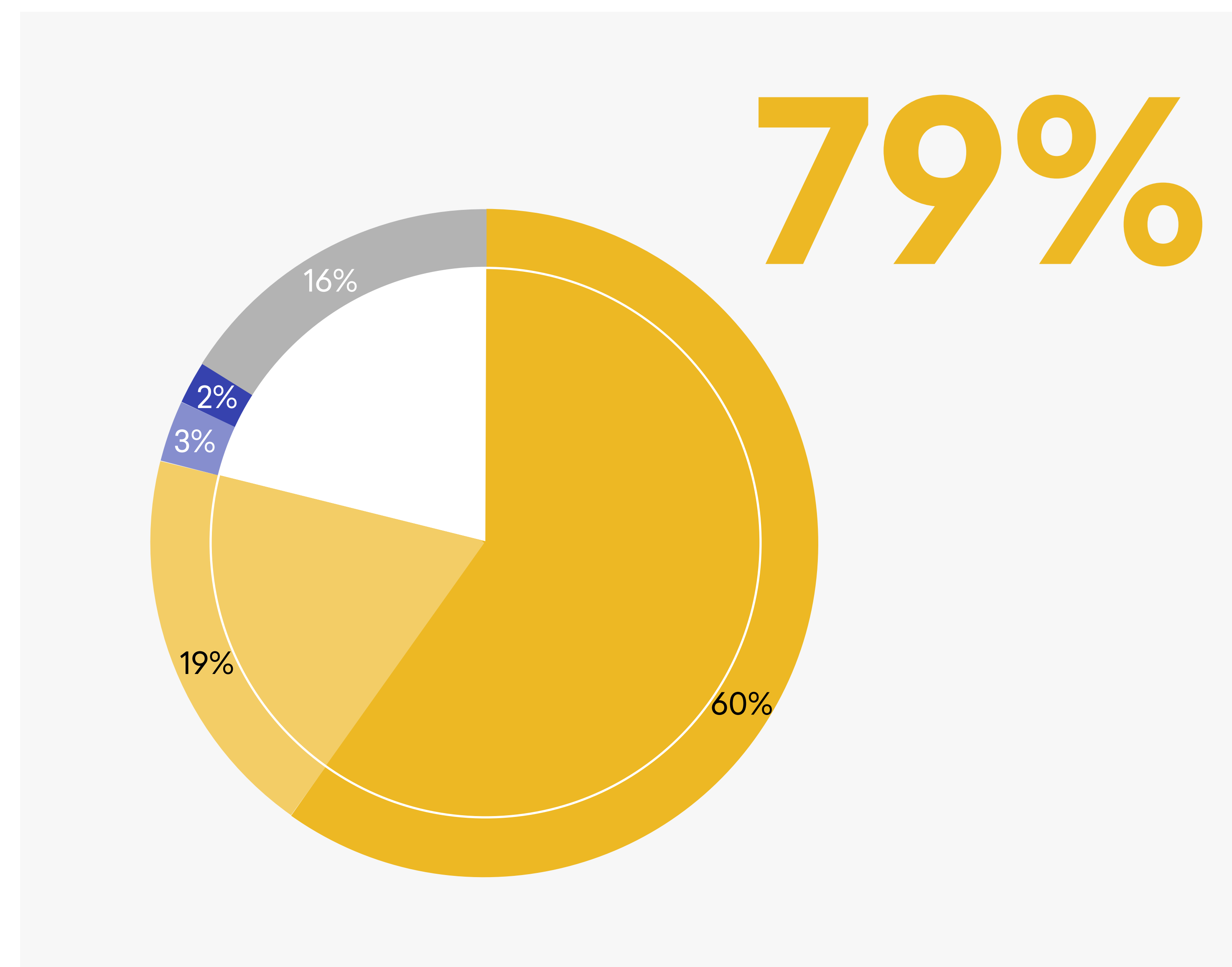
Uprawianie sportu ma pozytywny wpływ na samopoczucie oraz efektywność w pracy

41 proc. ćwiczących Polaków uważa, że aktywność fizyczna niweluje stres związany z pandemią, a 73 proc. deklaruje, że niezależnie od rozwoju sytuacji epidemicznej, nie ograniczy aktywności fizycznej.

▼ Aktywność fizyczna wpływa na moje samopoczucie i efektywność w pracy.

▼ Aktywność fizyczna niweluje stres związany z pandemią.

▼ Bez względu na rozwój sytuacji związanej z koronawirusem nie planuję zmniejszyć swojej aktywności fizycznej.

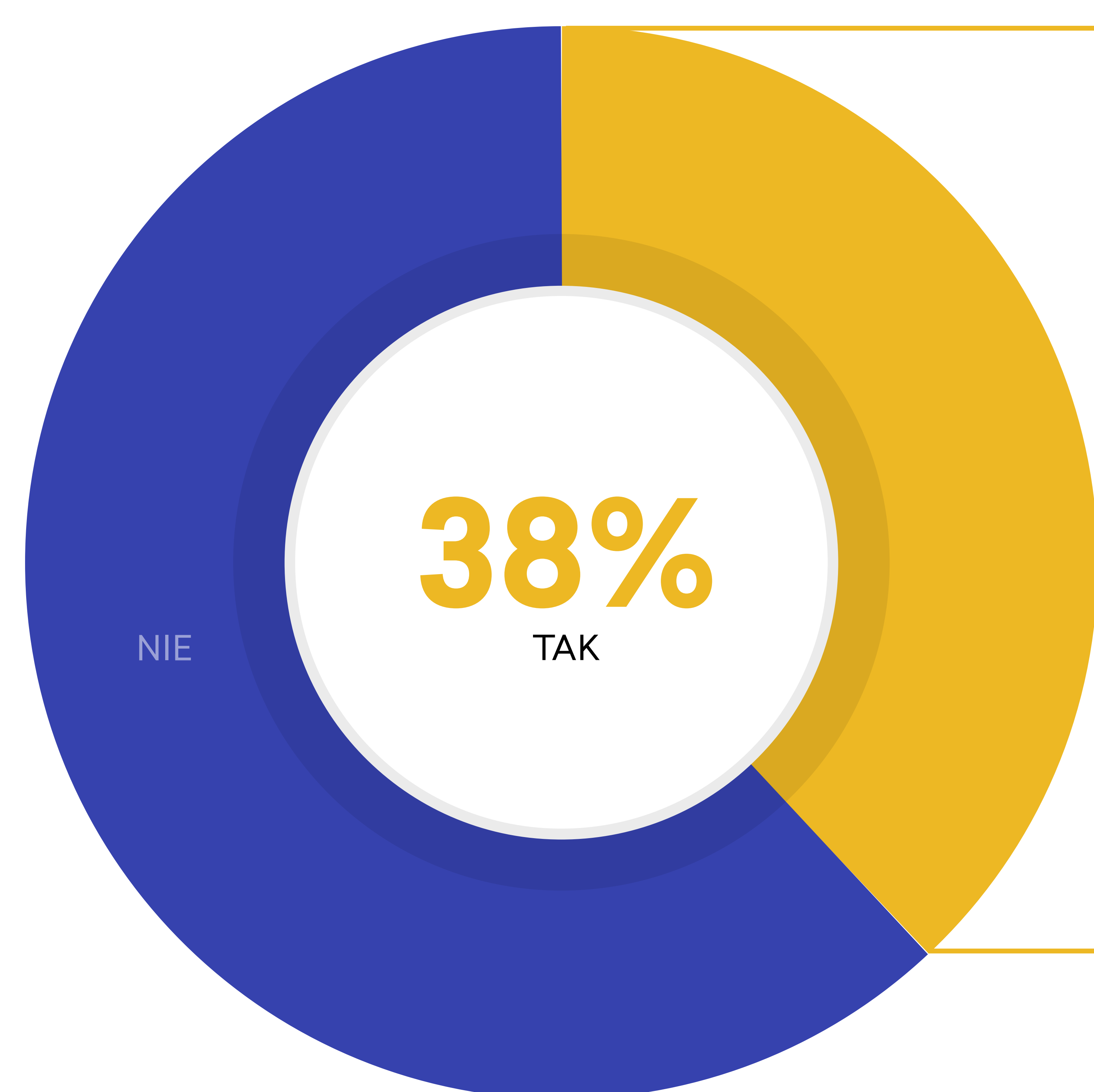


n=760, osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu

● CAŁKOWICIE SIĘ ZGADZAM
● ZGADZAM SIĘ
● NIE MAM ZDANIA
● NIE ZGADZAM SIĘ
● W OGÓLE SIĘ NIE ZGADZAM

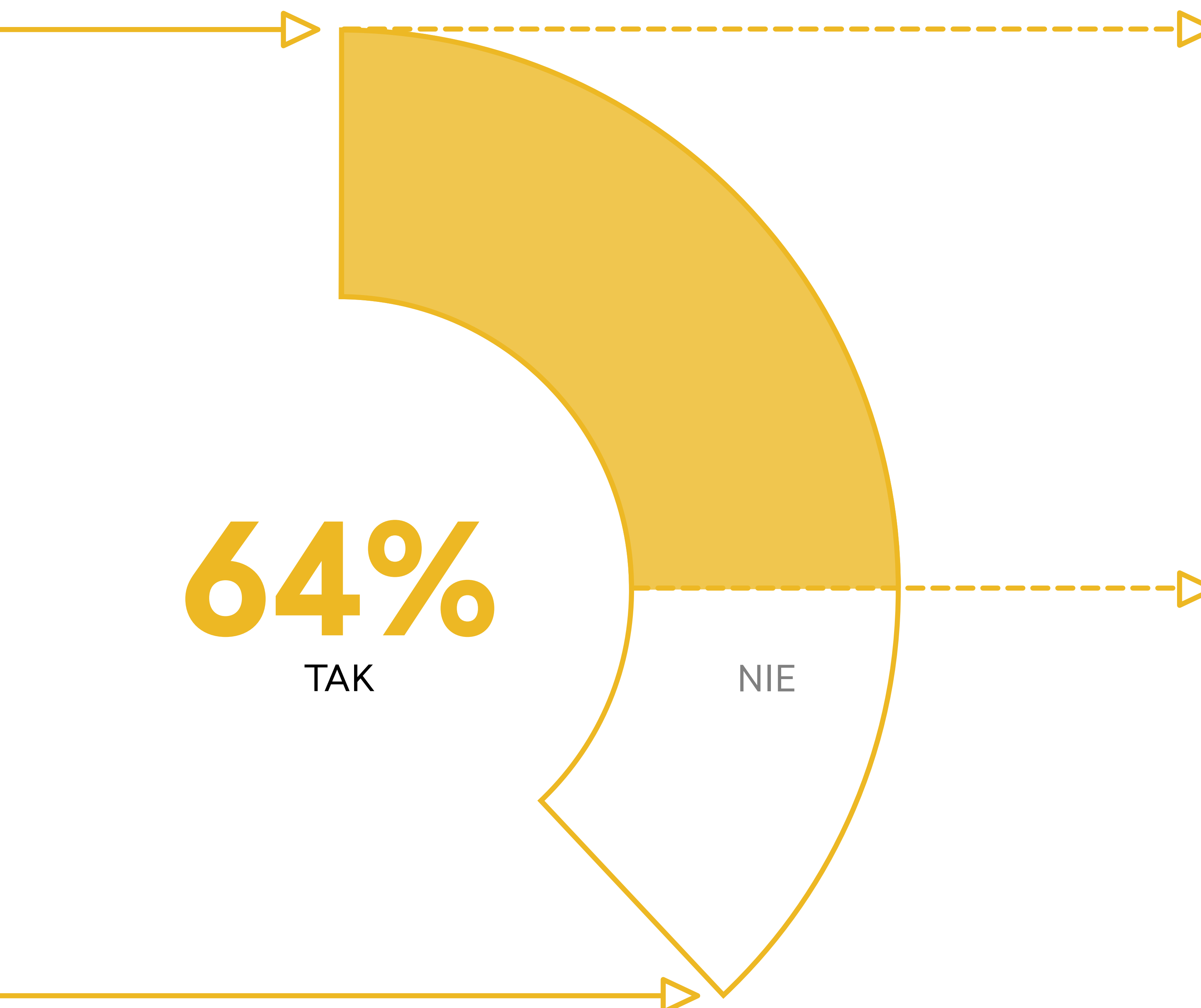
38 proc. osób pracujących* przynajmniej raz w tygodniu pracuje w domu, a 40 proc. z nich robi to codziennie. Głównym powodem jest pandemia.

▼ Pytanie:
Proszę powiedzieć, czy zdarza się obecnie, że wykonuje Pan/Pani swoje obowiązki zawodowe z miejsca zamieszkania?



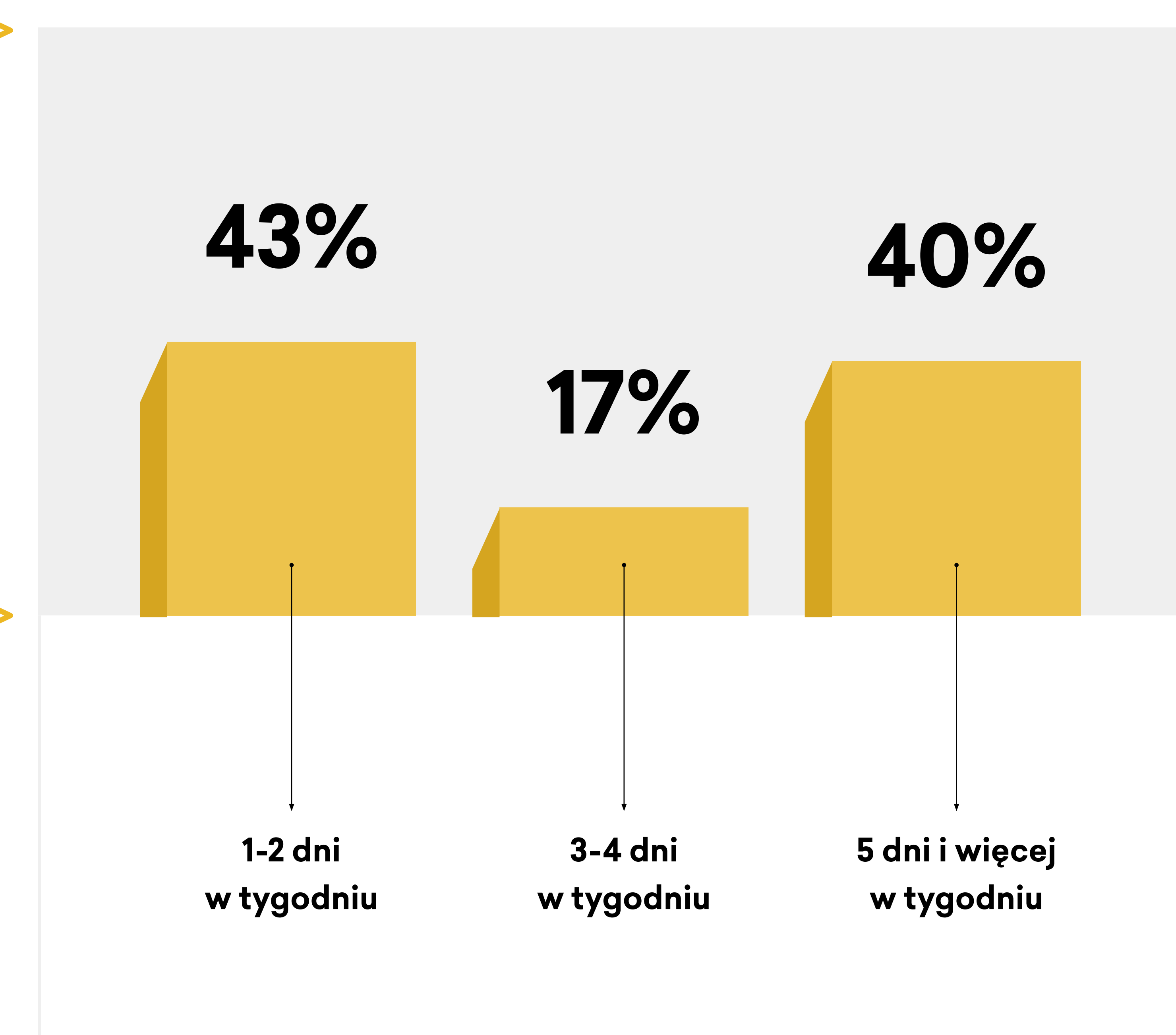
n=515, osoby pracujące, nie rolnicy i nie robotnicy

▼ Pytanie:
Czy to, że wykonuje Pan/Pani swoje obowiązki zawodowe z miejsca zamieszkania obecnie ma związek z sytuacją pandemii koronawirusa?



n=195, osoby, którym zdarza się pracować z domu

▼ Pytanie:
Proszę powiedzieć jak często się zdarza, że pracuje Pan/Pani z domu?



n=195, osoby, którym zdarza się pracować z domu

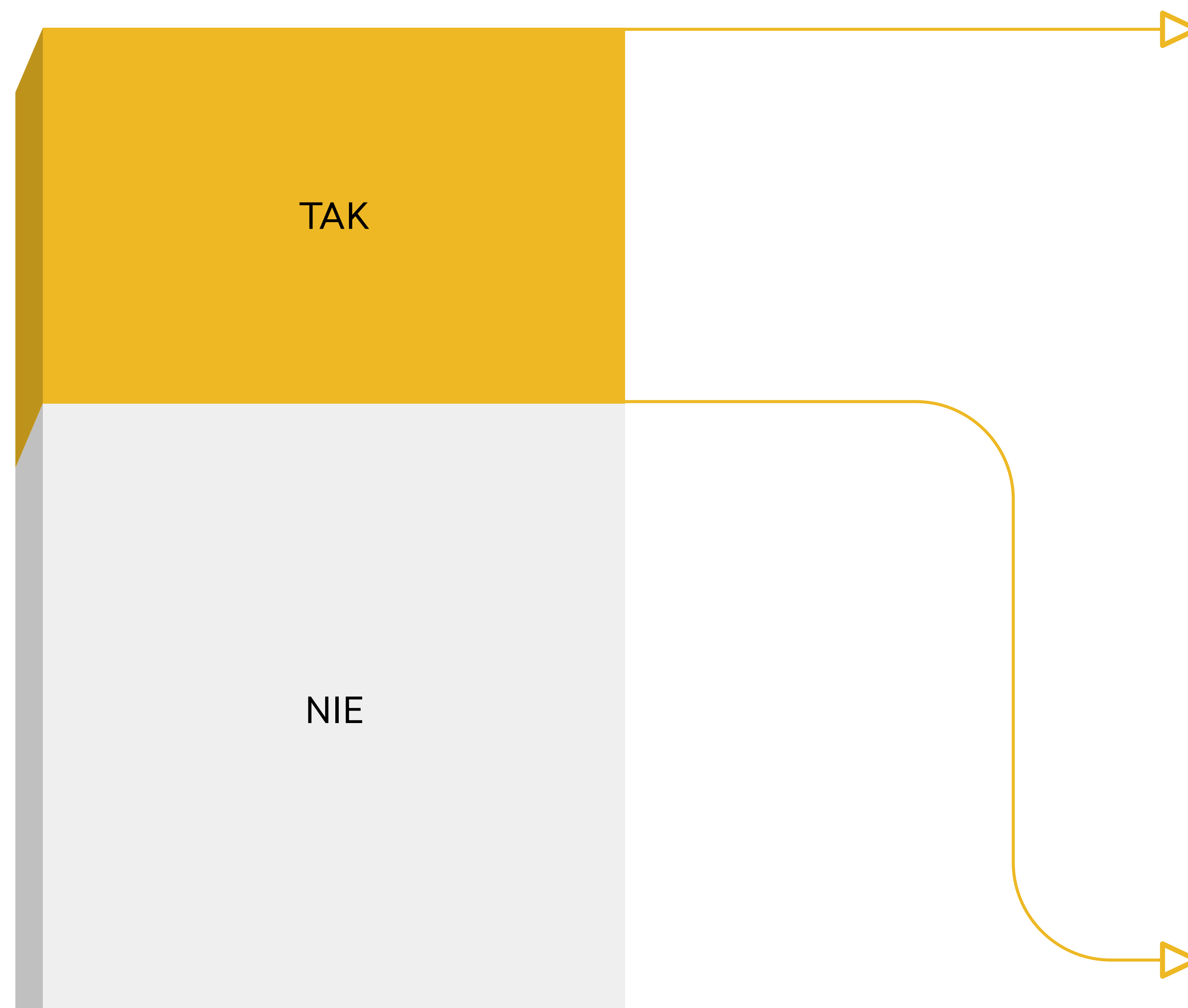
*nie wliczając rolników oraz robotników fizycznych

Zdecydowana większość osób pracujących zdalnie odczuwa negatywne skutki home office

▼ Pytanie:

Proszę powiedzieć, czy zdarza się obecnie, że wykonuje Pan/Pani swoje obowiązki zawodowe z miejsca zamieszkania?

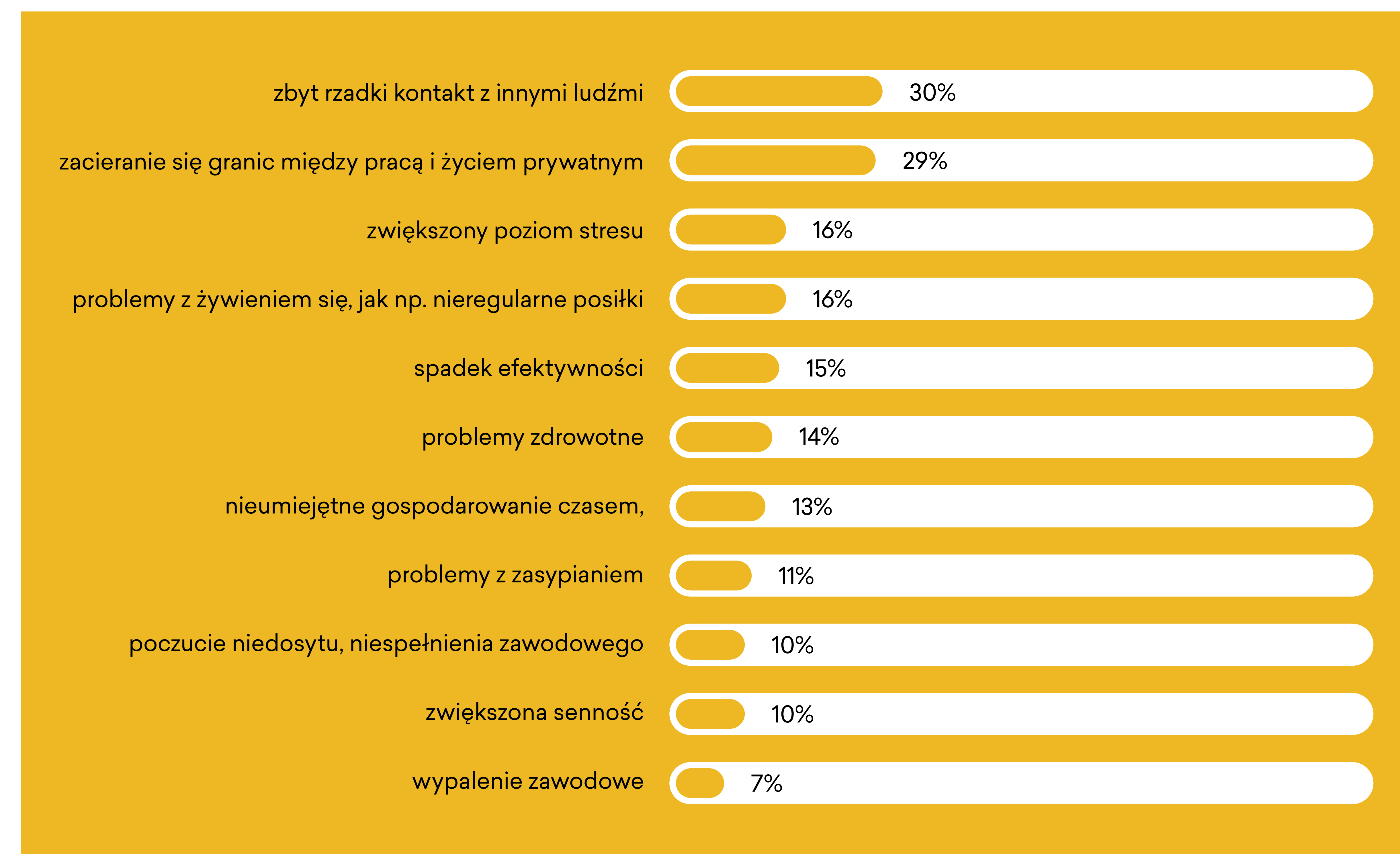
38%



n=515, osoby pracujące, nie rolnicy i nie robotnicy

▼ Pytanie:

Czy to, że obowiązki zawodowe wykonuje pan/i w miejscu zamieszkania ma negatywne efekty, takie jak:

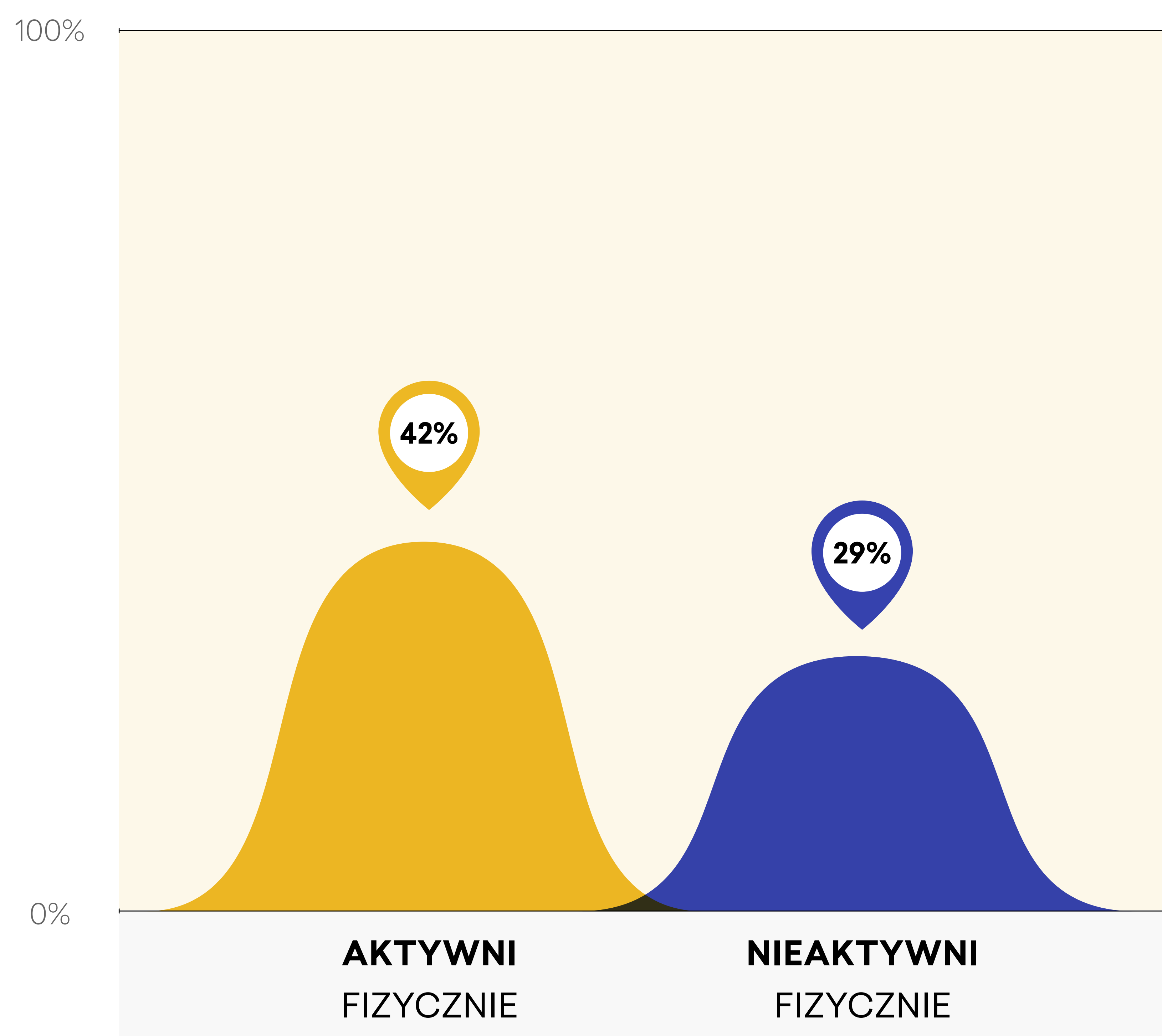


n=195, osoby, którym zdarza pracować się z domu

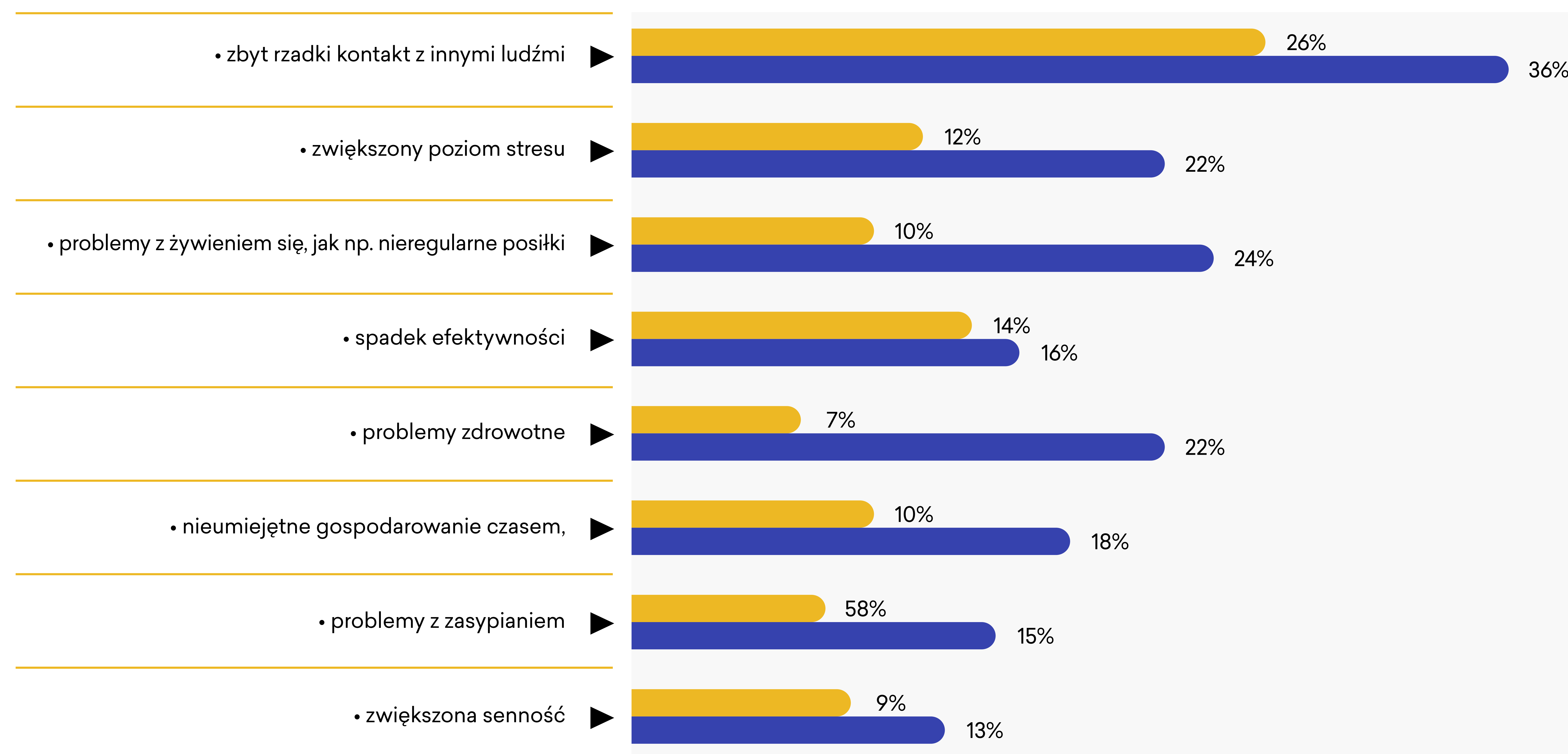
Aktywność fizyczna łagodzi negatywne skutki pracy zdalnej

Osoby aktywne fizycznie lepiej radzą sobie w pandemii z rzadszym kontaktem z innymi ludźmi, spadkiem efektywności czy też ze stresem

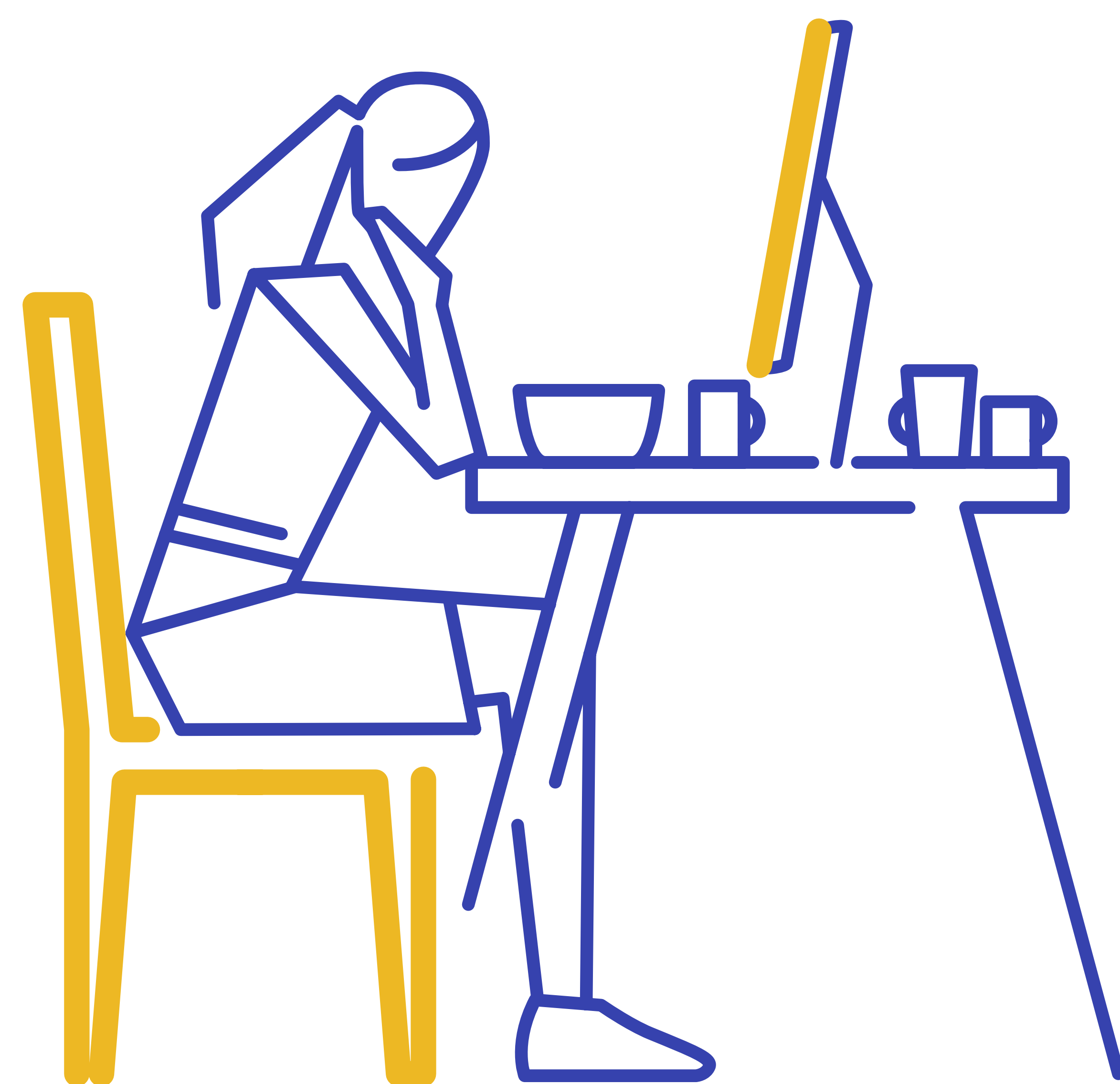
▼ Brak negatywnych skutków home office zadeklarowało:



▼ Aktywność fizyczna wywiera pozytywny wpływ na:



n=195, osoby, którym zdarza się pracować z domu



Zdrowe nawyki, zwłaszcza związane z regularnym podejmowaniem aktywności fizycznej, znacząco wpływają na sferę zawodową – podnoszą efektywność zespołu, redukują absencję chorobową czy stres, który jest jedną z wiodących przyczyn wypalenia zawodowego. W czasie pandemii aż 79 proc. ćwiczących Polaków odczuwa pozytywny wpływ ruchu na samopoczucie i produktywność w wykonywaniu zawodowych obowiązków. Wiedzą o tym tysiące polskich pracodawców, którzy od lat zapewniają benefity pozapłacowe z zakresu sportu. Obecnie świadczenia te zyskują na wartości. Najnowsze badanie MultiSport Index pokazało, że aktywni pracownicy rzadziej zmagają się z negatywnymi skutkami pracy zdalnej. Największe różnice widoczne są w przypadku problemów zdrowotnych (-15 proc.) oraz tych, związanych z prawidłowym odżywianiem (-14 proc.). Osoby korzystające z ruchu w mniejszym stopniu borykają się także ze zwiększonym poziomem stresu (-10 proc.) czy z problemem ograniczonego kontaktu z zespołem (-10 proc.). Warto zauważyć, że skala problemu związanego z negatywnymi konsekwencjami pracy zdalnej nasila

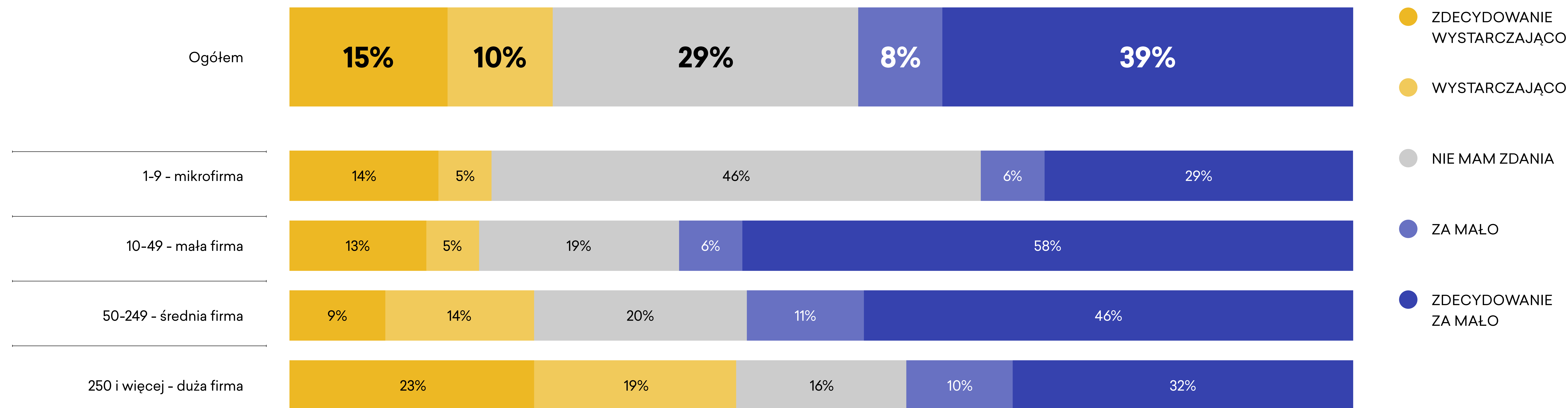
się wraz z ilością czasu spędzonego na home office. Wśród osób pracujących zdalnie 1-2 dni w tygodniu – 50 proc. pracowników doświadcza negatywnych skutków pracy w warunkach domowych. W przypadku osób przebywających na home office 3-4 razy w tygodniu – problemy dotyczą już 74 proc. zatrudnionych.



47 proc. pracowników uważa, że pracodawcy nie podejmują wystarczających działań w zakresie wspierania aktywnego stylu życia zespołów

Największy odsetek osób sygnalizujących ten problem jest w firmach zatrudniających od 10 do 50 osób. Najlepiej natomiast wypadają firmy duże, powyżej 250 osób.

▼ Pytanie:
Czy uważa Pan(i), że pracodawca robi wystarczająco dużo, by wspierać aktywność fizyczną swoich pracowników?

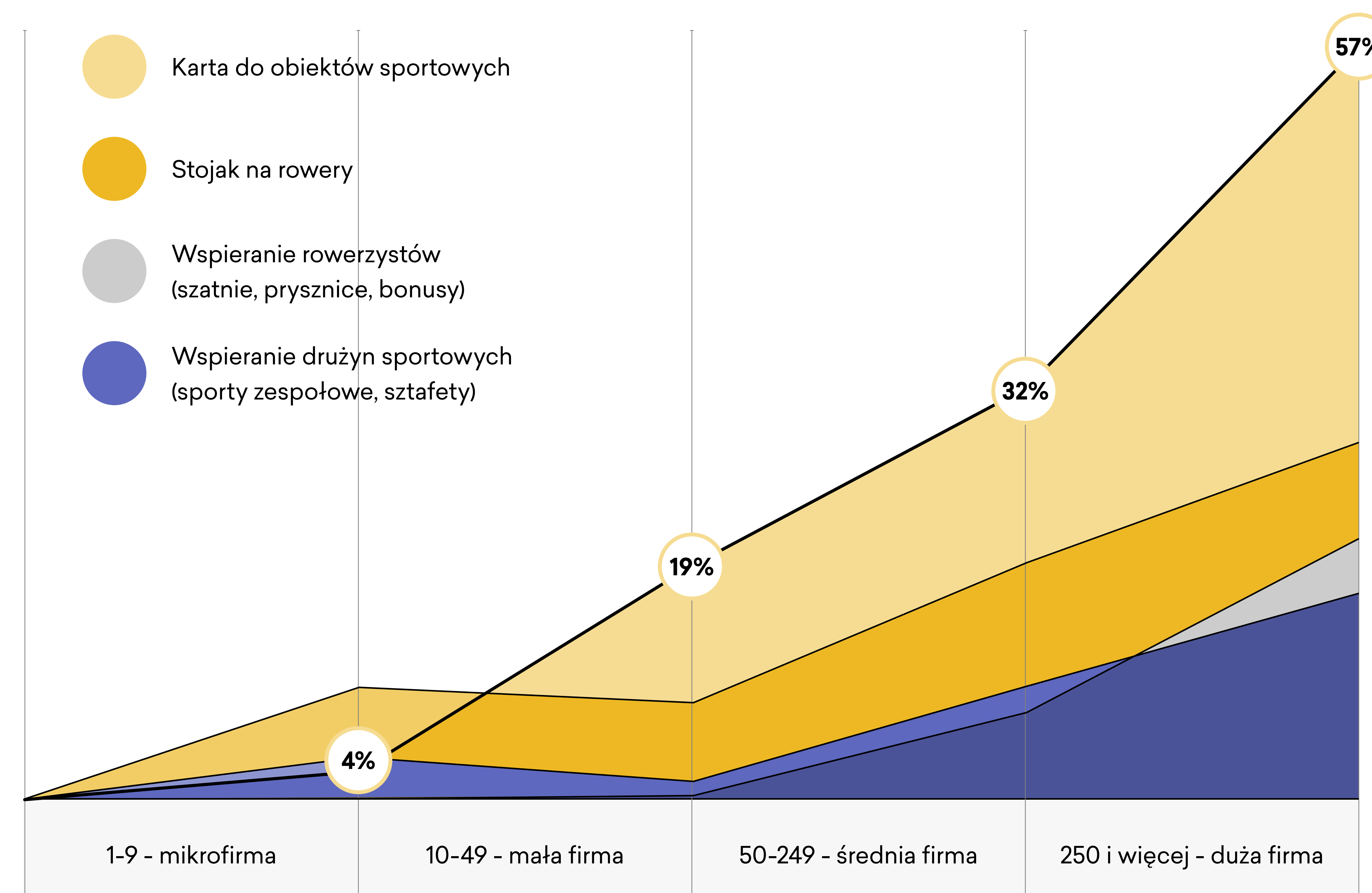
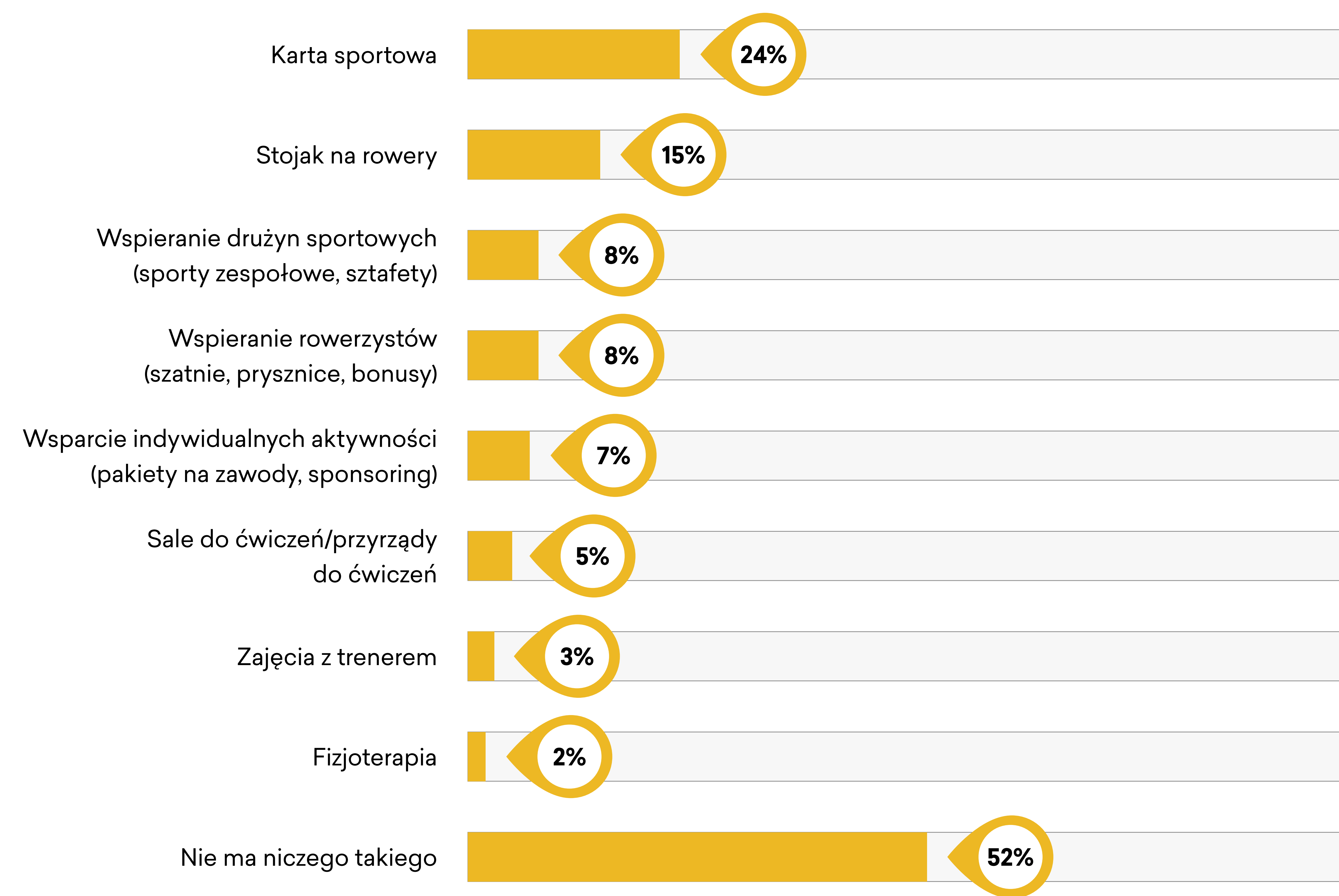


n=647, osoby pracujące

Najpopularniejszą formą wspierania zdrowego i aktywnego trybu życia pracowników są karty sportowe

Dostęp do takiego rozwiązania ma blisko jedna czwarta osób pracujących. Wskaźnik ten w przypadku dużych firm wynosi prawie 60 proc.

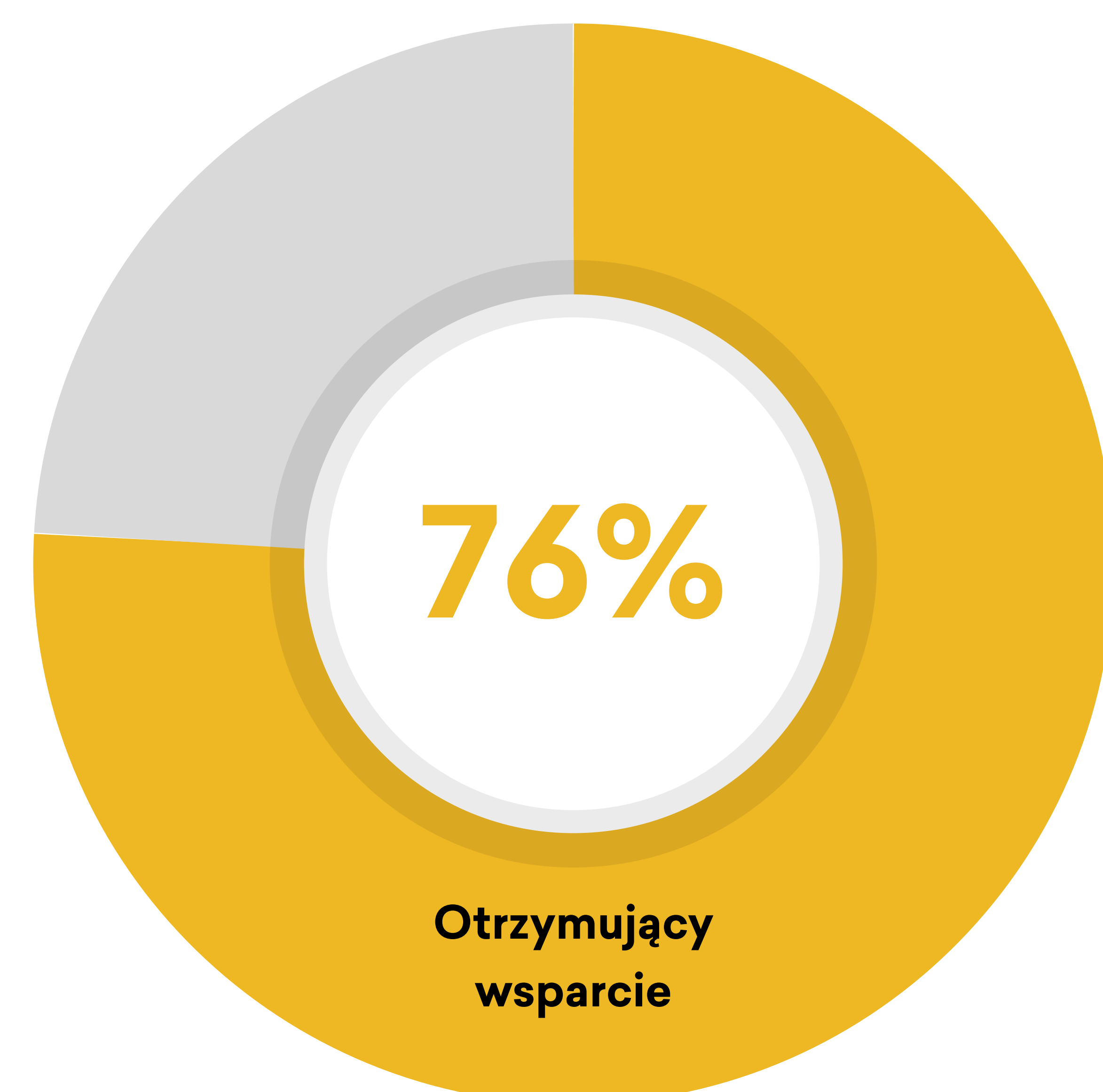
▼ Pytanie:
Co Pana/i pracodawca robi, by wspierać aktywność fizyczną i sportową swoich pracowników?



n=647, osoby pracujące

Wsparcie pracodawców w postaci sportowych benefitów pozapłacowych ma pozytywny wpływ na poziom aktywności fizycznej wśród pracowników

▼ Aktywni fizycznie pracownicy:



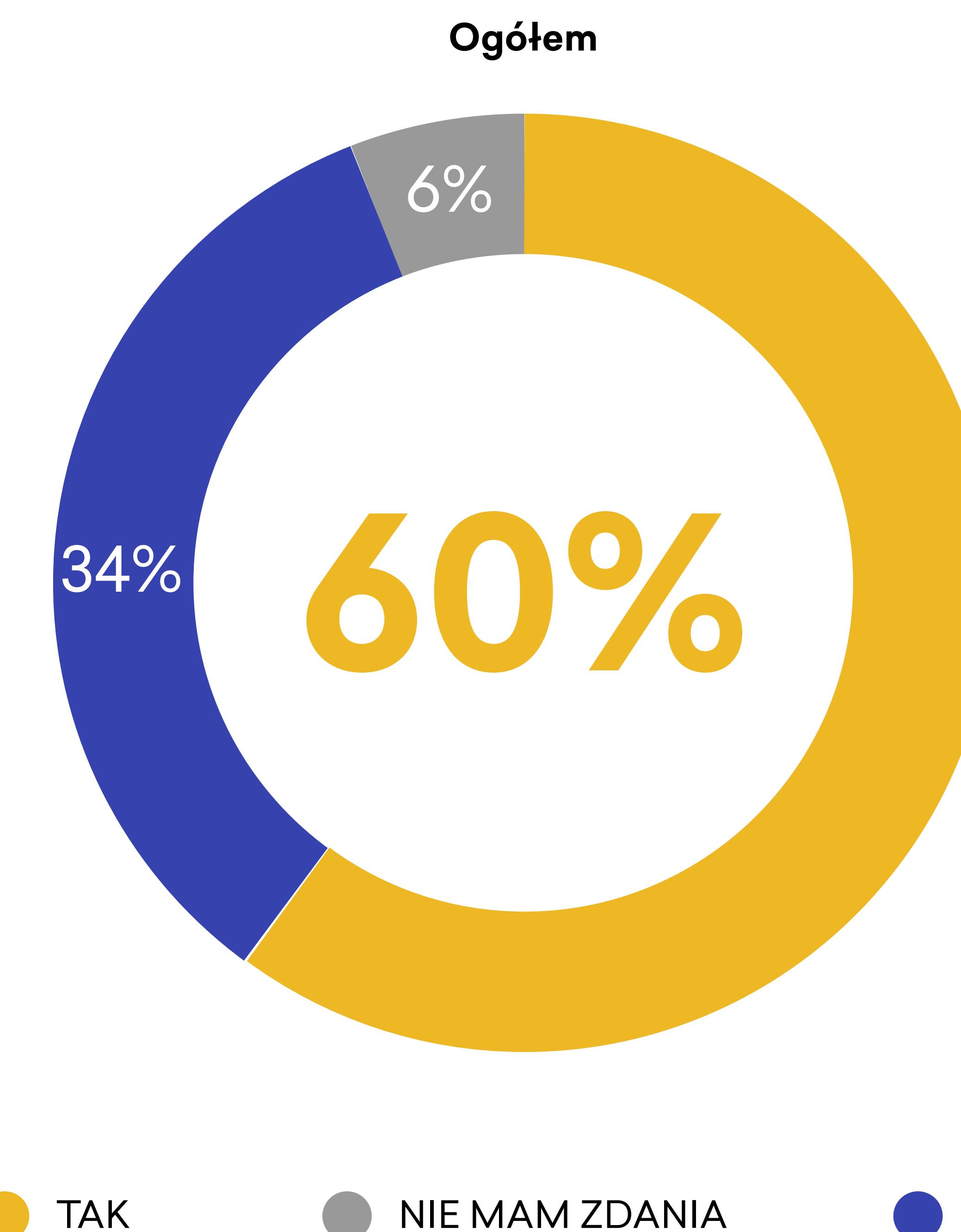
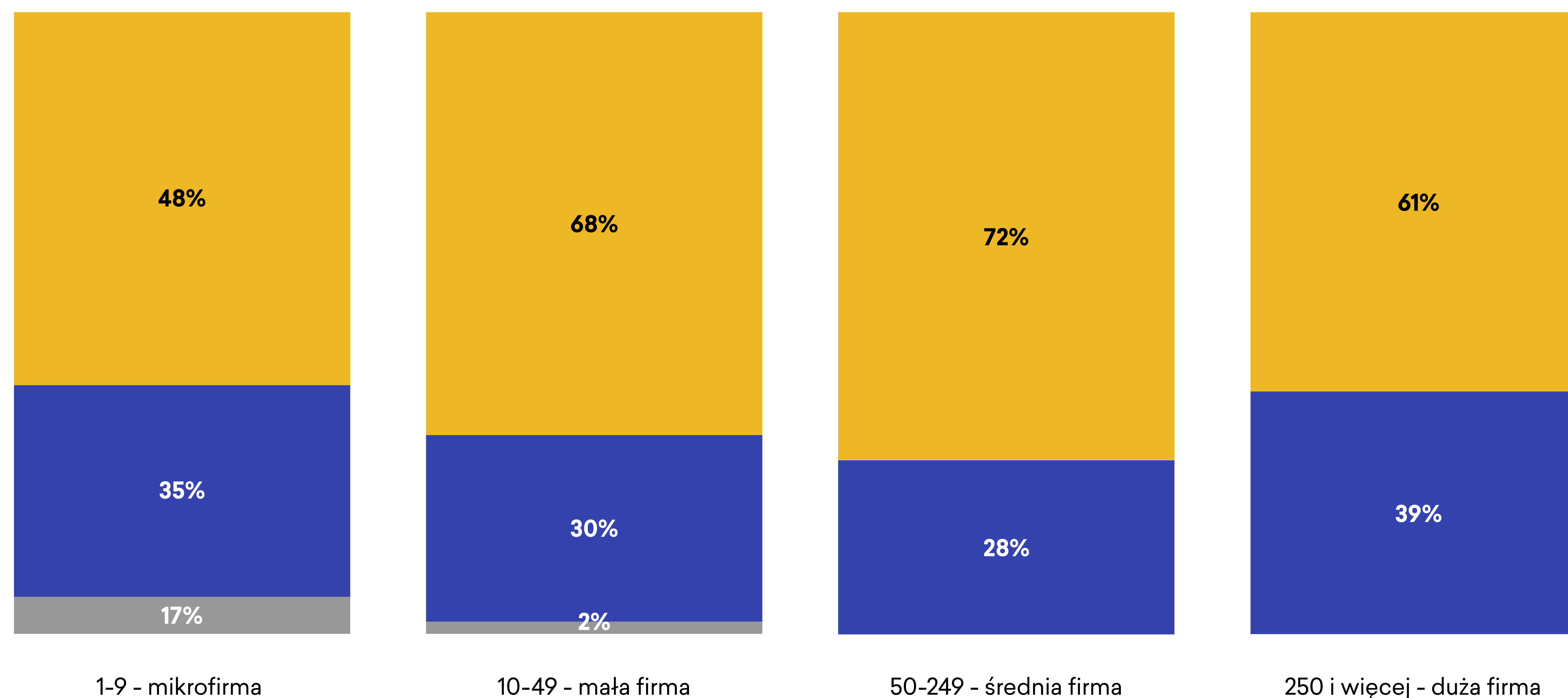
W czasie pandemii wellbeing i zdrowie pracowników stały się jednym z priorytetów polityki kadrowej wielu firm. Wśród różnorodnych możliwości wspierania zdrowego stylu życia pracowników, przedsiębiorcy poszukują rozwiązań, które przyniosą efekty i spełniają oczekiwania zespołu. Benefity pozapłacowe z zakresu sportu są skuteczną formą motywacji do prowadzenia aktywnego stylu życia. Wśród pracowników, którzy korzystają z tego typu świadczeń, poziom aktywności fizycznej wynosi aż 76 proc. – to wynik lepszy o 13 p. p. w porównaniu ze średnią społeczeństwa – 63 proc. Badania przeprowadzone wśród użytkowników Programu MultiSport potwierdzają, że dzięki karcie sportowej, 78 proc. trenuje częściej, a 68 proc. korzysta z nowych form treningu.

Potrzeba większego wsparcia pracodawców w zakresie profilaktyki zdrowotnej

Zdecydowana większość pracowników uważa, że ich pracodawca w okresie trwania pandemii powinien zwiększyć swoje zaangażowanie w zakresie wsparcia zdrowia i aktywności fizycznej swoich pracowników. Opinia ta najczęściej jest spotykana wśród osób zatrudnionych w średniej wielkości firmach, zatrudniających od 50 do 250 osób.

▼ **Pytanie:**

Czy uważa Pan/Pani, że pracodawca powinien zacząć wspierać lub zwiększyć swoje zaangażowanie we wsparcie zdrowia i aktywności fizycznej pracowników w czasie pandemii?



n=647, osoby pracujące

Informacje o badaniu MultiSport Index 2020 zrealizowanym na zlecenie Benefit Systems przez Kantar.

Prezentacja z badania MultiSport Index 2020 jest materiałem przekrojowym, zawierającym wyniki pomiarów ze stycznia, kwietnia oraz września 2020 r.

Projekt został zrealizowany przez Kantar zgodnie z Kodeksem postępowania w dziedzinie badań rynkowych i społecznych – ICC/ESOMAR oraz z Normą ISO 20252. Kantar działa w pełni respektując i przestrzegając powszechnie obowiązujących przepisów prawa, w tym Kodeksu cywilnego, ustawy o ochronie danych osobowych, ustawy o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji, ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych.

MultiSport INDEX 2020

PRÓBA BADAWCZA

Badanie zrealizowane zostało na reprezentatywnej losowej próbie 1200 Polaków w wieku 18+.

Badanie zrealizowane zostało na reprezentatywnej losowej próbie Polaków 18+ n=1800
styczeń/n=1000 kwiecień/n=1200 wrzesień.

NARZĘDZIE BADAWCZE

Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI). Wywiady zostały zrealizowane z wykorzystaniem platformy Kartezjusz.