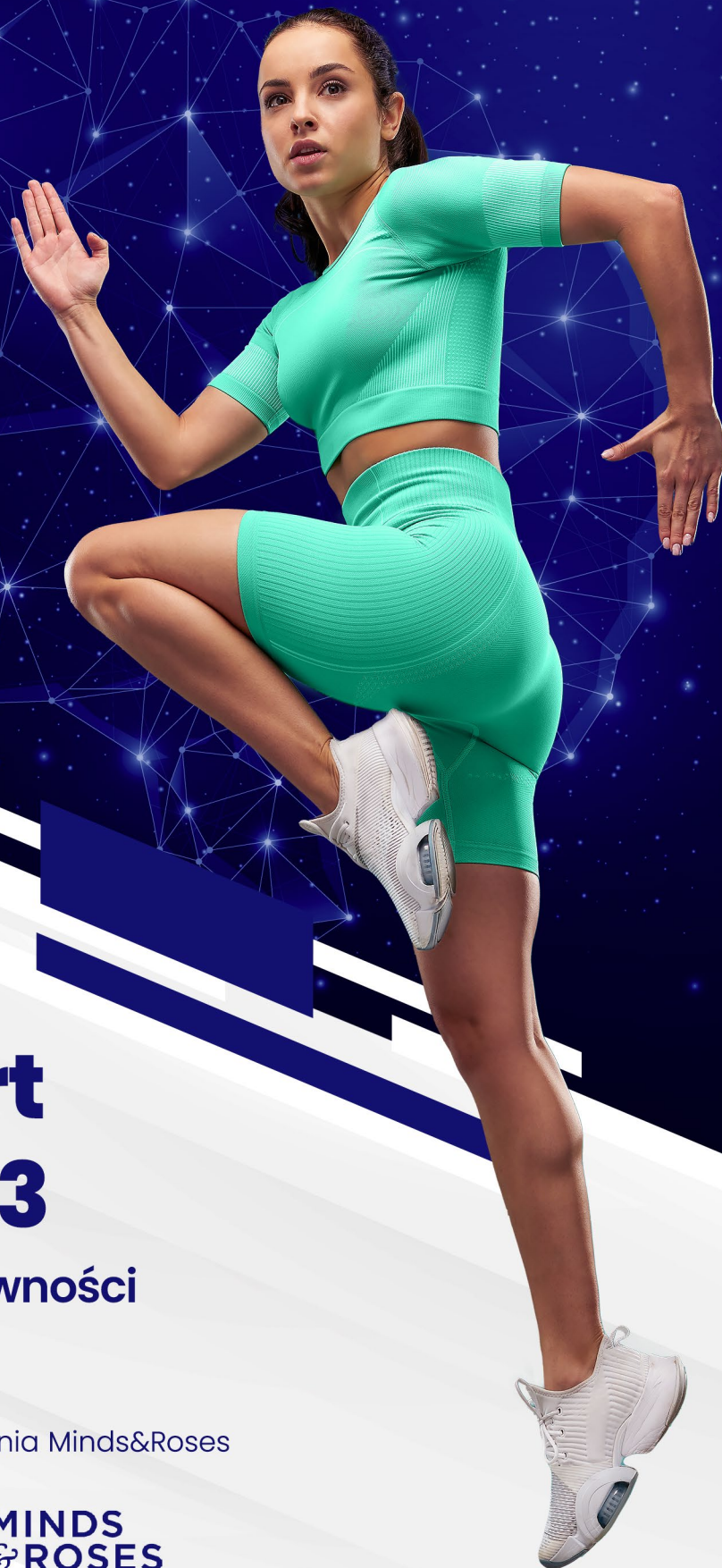


© **MultiSport**  
INDEX 2023

# MultiSport Index 2023

Nowy wymiar aktywności

Raport Benefit Systems z badania Minds&Roses



# Spis treści

Aktywność fizyczna i sportowa Polaków	4
Powody uprawiania aktywności fizycznej	12
Jak ćwiczą Polacy?	17
Stosunek Polaków do kosztów związanych z aktywnością fizyczną	18
Nowy wymiar aktywności: profilaktyka zdrowotna	20
Wpływ aktywności fizycznej na kondycję psychiczną Polaków	25
Wpływ kart MultiSport na aktywizację społeczeństwa	38

# Eksperci



## **dr Dorota Molek-Winiarska**

Z wykształcenia psycholog oraz doktor nauk ekonomicznych w zakresie nauk zarządzaniu. Pracuje w Katedrze Zarządzania Kadrami na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu. Doradca personalny i trener w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.



## **dr Adam Waszkowski**

Doktor nauk ekonomicznych z ponad 15-letnim doświadczeniem w zakresie badań rynku oraz data scientist. W Benefit Systems odpowiada przede wszystkim za analizy biznesowe i strategiczne, badania rynkowe i marketingowe. Współpracuje m.in. z Warszawskim Uniwersytemem Medycznym w zakresie biostatystyki.



## **dr Iwona Piątkowska**

Doktor nauk o kulturze fizycznej w zakresie nauk biomedycznych, dietetyk, ekspert programu wellbeingowego Zdrowie na Etacie.



## **Emilia Rogalewicz**

Członek Zarządu Benefit Systems, odpowiedzialna za dział HR, strategię sprzedaży, rozwój produktów i usług oraz obsługę klienta. Od początku pracy w Benefit Systems aktywnie uczestniczyła w budowie sieci partnerskiej i sprzedaży kart MultiSport.

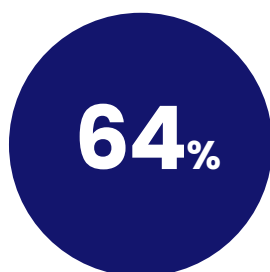


# Aktywność fizyczna i sportowa Polaków

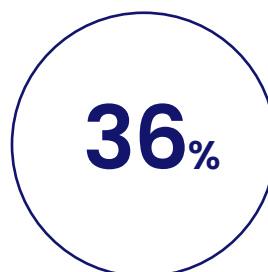
# Aktywność fizyczna Polaków

64% dorosłych Polaków jest aktywnych fizycznie. Co trzeci Polak nie podejmuje aktywności fizycznej nawet raz w miesiącu.

**Wskaźnik aktywności fizycznej Polaków** – wskaźnik oparty o liczbę osób, które są aktywne fizycznie co najmniej raz w miesiącu.



**Aktywni fizycznie**



**Nieaktywni fizycznie**

## Kim są aktywni fizycznie?



# Aktywność sportowa Polaków

**Wskaźnik aktywności sportowej** – wskaźnik oparty o liczbę osób, które są aktywne fizycznie co najmniej raz w tygodniu pod warunkiem, że to aktywność sportowa (wyłączono jazdę na rowerze w celach transportowych oraz spacer).

48%

**Aktywni sportowo**

52%

**Nieaktywni sportowo**

## W jakich grupach aktywnych sportowo jest najwięcej?



# “ 56% aktywnych Polaków przyznaje, że chcieliby zwiększyć częstotliwość podejmowania aktywności.



**dr Adam Waszkowski**

**Wskaźnik aktywności fizycznej, badany od ponad pięciu lat w ramach MultiSport Index, utrzymuje się na bardzo zbliżonym poziomie.**

W tym roku 64% dorosłych Polaków zadeklarowało, że są aktywni fizycznie minimum raz w miesiącu. Na zbliżonym poziomie do 2022 roku utrzymały się także wyniki grup najbardziej aktywnych fizycznie, czyli takich, które są aktywne minimum 3 razy w tygodniu. Obecnie to ok. 35% badanych osób.

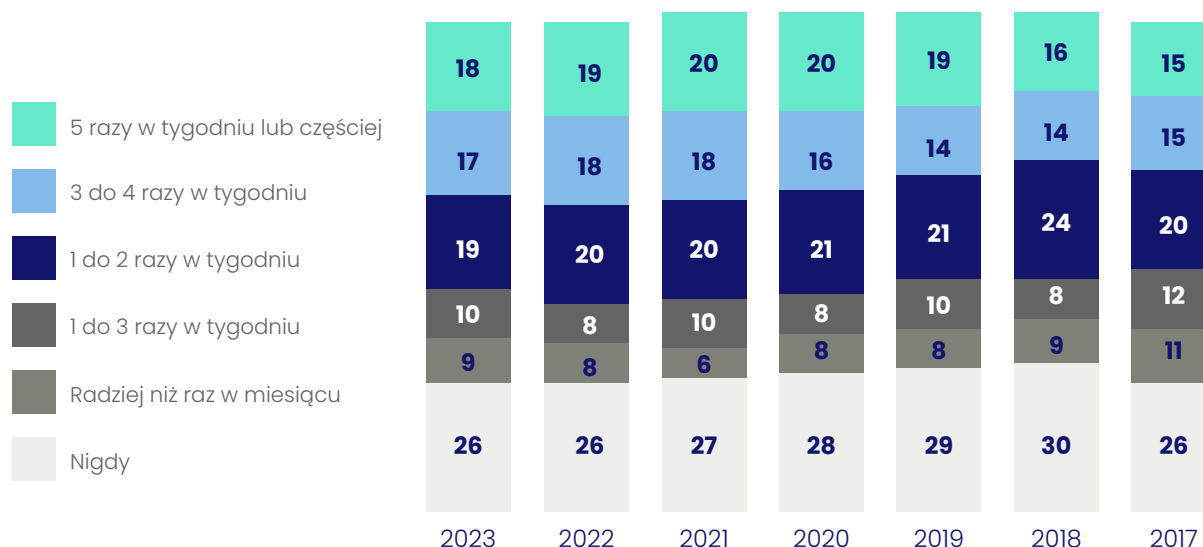
Niezmiennie od lat najwyższy wskaźnik aktywności fizycznej notujemy wśród przedstawicieli młodszych grup wiekowych (88% osób w wieku 18-24 l. oraz 84% osób w wieku 25-29 l. podejmuje aktywność przynajmniej raz w miesiącu), mieszkających w większych miastach, o relatywnie wyższych dochodach, a także wśród użytkowników kart MultiSport, które swoim pracownikom oferuje obecnie ponad 25 tys. pracodawców w całej Polsce – **poziom aktywności fizycznej (rozumianej jako wysiłek podejmowany**

**minimum raz w miesiącu) tej grupy wynosi 95%, a w przypadku aktywności sportowej (podejmowanej m.in. w obiektach sportowych) jest to 85%.**

Ważne jest także to, że wśród osób aktywnych fizycznie aż 56% twierdzi, że przydałoby się im zwiększyć częstotliwość podejmowanej aktywności.

Alarmujące jest jednak to, że niezmiennie od lat ponad jedna trzecia dorosłych Polaków jest nieaktywna fizycznie – co oznacza, że nie podejmują żadnej aktywności, nawet w ramach spacerów. Największą grupę nieaktywnych stanowią osoby po 60. roku życia, którym Światowa Organizacja Zdrowia zaleca co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności w tygodniu (np. szybki marsz) lub 75 minut intensywniejszych ćwiczeń, by zachować odpowiednią jakość życia.

# Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej



Dane w %

Pytanie: Jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy uprawiał(a) Pan(i) sport lub podobne formy aktywności fizycznej?

**//** Co piąty Polak jest aktywny 5 razy w tygodniu lub częściej.



# Dostęp do infrastruktury sportowej w Polsce

**Jak wynika z badania MultiSport Index 2023 już 66% Polaków przyznaje, że w miejscu ich zamieszkania jest dobra infrastruktura sportowa.**

Dotyczy to w szczególności mieszkańców miast. Z drugiej strony, co trzeci Polak nie ma łatwego dostępu do obiektów i miejsc sprzyjających uprawianiu sportu. Wśród mieszkańców miast powyżej 200 tys. mieszkańców poziom aktywności fizycznej wynosi 78%, z czego w Warszawie aż 84%. Poziom aktywności fizycznej mieszkańców wsi wynosi zaś jedynie 58%.



66%

**„W moim miejscu zamieszkania jest bardzo dobra infrastruktura sportowa”**

34%

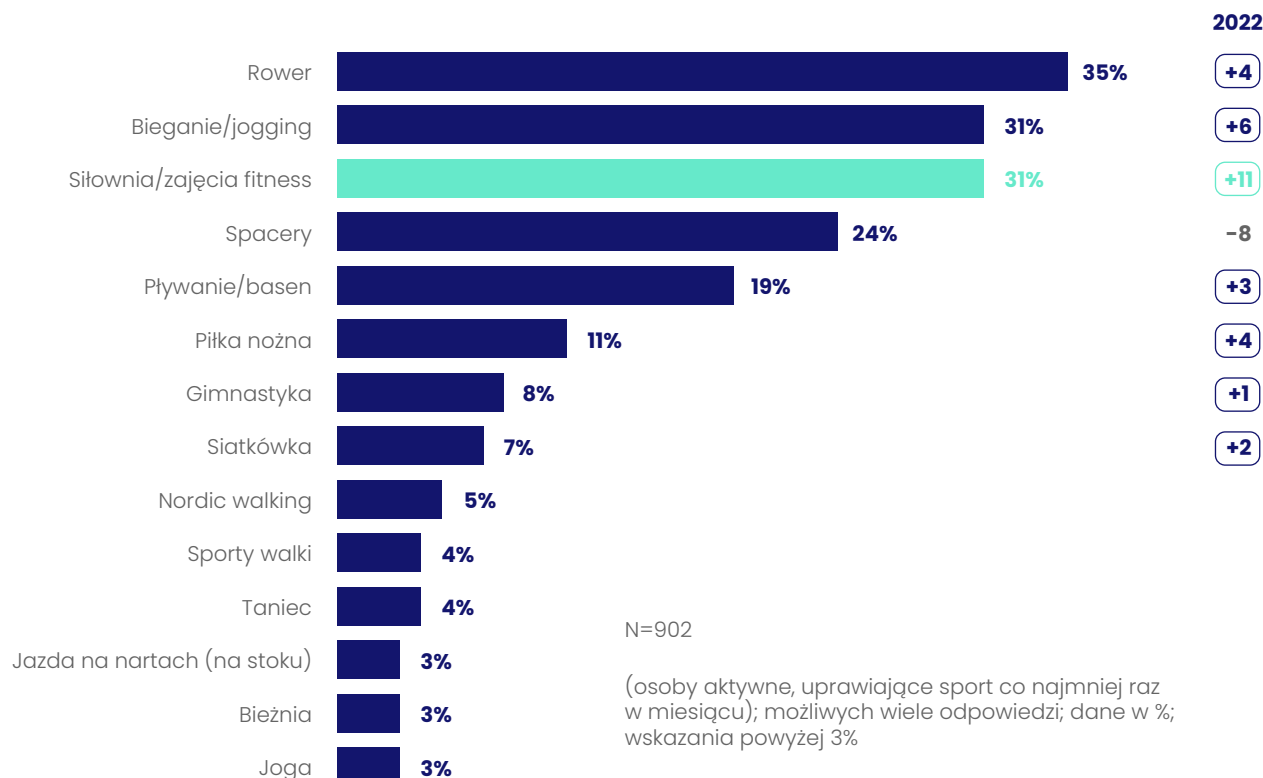
**„W moim miejscu zamieszkania brak jest odpowiedniej infrastruktury sportowej”**

N=1400

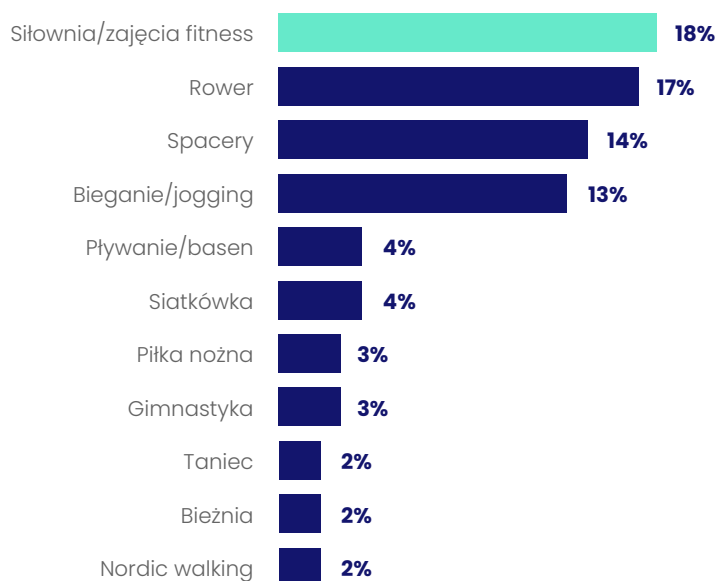
Pytanie: Które stwierdzenie jest Panu/i bliższe? [Dane w %]

# Duży wzrost popularności siłowni i zajęć fitness

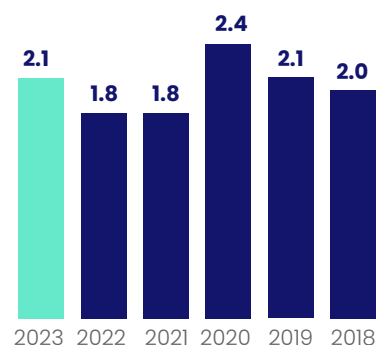
Aktywności uprawiane w ciągu ostatnich 3 miesięcy:



Najczęściej uprawiane aktywności:



Średnia liczba aktywności:



Pytanie: którą z dyscyplin uprawia Pan(i) najczęściej?

# Polacy pokochali siłownie i kluby fitness



**dr Adam  
Waszkowski**

**Polacy uwielbiają jazdę na rowerze i bieganie, ale z roku na rok rośnie popularność treningów w klubach fitness. Aktywni fizycznie są także bardziej otwarci na różnorodne formy ćwiczeń.**

Obecnie aktywni fizycznie Polacy podejmują średnio dwie różne aktywności sportowe, a do najpopularniejszych należy jazda na rowerze (35%), bieganie/jogging (31%) oraz treningi w obiektach sportowych, takich jak kluby fitness czy siłownie (31%). Popularność tego typu miejsc wzrosła aż o 11 p.p. w stosunku do ub.r. i jest to największa zmiana spośród wszystkich aktywności ujętych w badaniu.

Wzrost popularności tych miejsc potwierdza, że dla osób, które są aktywne, istotna jest odpowiednia infrastruktura, w tym profesjonalny sprzęt czy wsparcie trenerów i instruktorów.

**Wyniki badania MultiSport Index 2023 potwierdza zresztą frekwencja w klubach fitness należących do Grupy Benefit Systems (takich jak Zdrofit czy Fabryka Formy), która w 2022 roku była najwyższa od dekady. Po okresie pandemii Polacy jeszcze bardziej docenili korzyści psychofizyczne związane z regularną aktywnością fizyczną.**

Do rekordowego ruchu w obiektach sportowych z pewnością przyczynił się fakt, że ponad 50% z nas odczuwało w czasie pandemii problemy związane ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, a 40% doświadczało

zwiększonej ekspozycji na stres, co przełożyło się nie tylko na problemy psychiczne, ale też problemy związane z naszym ciałem, czyli np. kumulujące się napięcia. Co trzeci Polak obserwował pogorszenie zdrowia i wydolności organizmu, a co czwarty uskarżał się na bóle pleców czy dolegliwości związane z kręgosłupem. Po pandemii treningi w klubach fitness, takie jak zdrowy kręgosłup, joga czy zajęcia antystresowe okazały się istotnym wsparciem dla osób doświadczających negatywnych skutków lockdownów i izolacji społecznej.



# Powody uprawiania aktywności fizycznej

# 42% aktywnych Polaków ćwiczy dla lepszej kondycji psychicznej

Pytanie: Jaki jest główny powód, dla którego uprawia Pan(i) sport?



N=902

osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu; dane w %

**„** Każdy, kto regularnie angażuje się w wysiłek fizyczny, zauważa lepszy nastrój, wyższy poziom energii i bardziej pozytywne nastawienie do otaczającej go rzeczywistości.



**dr Iwona  
Piątkowska**

## Po pandemii Polacy zaczęli ćwiczyć głównie dla lepszej kondycji psychicznej.

Pandemia przyczyniła się do ograniczenia kontaktów społecznych i zwiększenia ilości czasu spędzanego samotnie, często bez żadnej aktywności fizycznej. Wiele osób odczuwało pogorszenie nastroju, nasilające się uczucie niepokoju, a nawet lęku. Dlatego przeformułowaliśmy swoje priorytety i zamiast pracować nad tzw. plażową formą, skupiliśmy się na kondycji psychicznej. Według MultiSport Index 2023 dla dwóch na pięciu Polaków (42%) to najważniejszy powód do podejmowania aktywności.

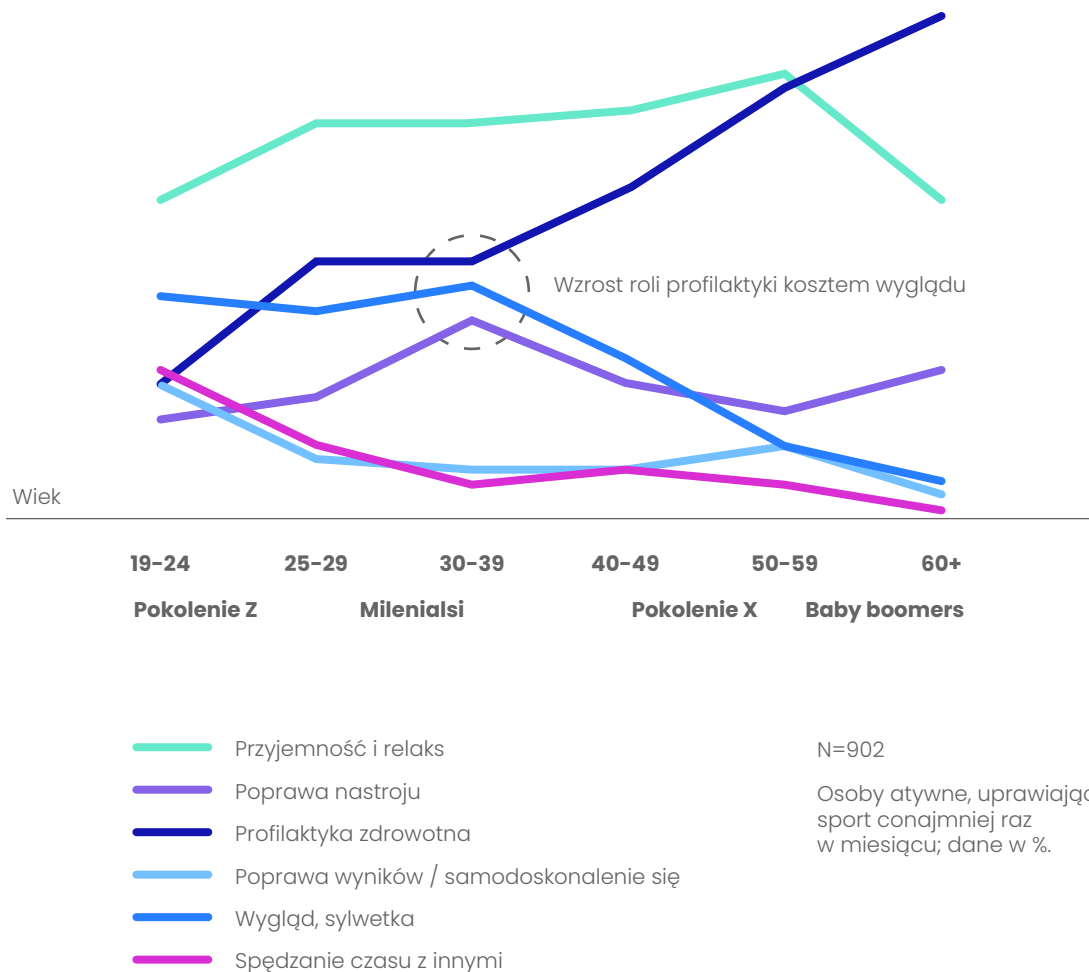
Te wyniki nie dziwią. Każdy, kto regularnie angażuje się

w wysiłek fizyczny, zauważa wśród pozytywnych efektów ruchu również lepszy nastrój, wyższy poziom energii, bardziej pozytywne nastawienie do otaczającej go rzeczywistości. Są to efekty trudne do przeszacowania, m.in. dlatego, że w dużej mierze determinują wszystkie inne obszary życia. Osiągana dzięki regularnemu wysiłkowi fizycznemu dobra kondycja psychiczna ułatwia realizację wyznaczonych celów, utrzymanie konsekwencji w działaniu i zwiększa odporność na stresogenne sytuacje.

**“ Osiągana dzięki regularnemu wysiłkowi fizycznemu dobra kondycja psychiczna ułatwia realizację wyznaczonych celów, utrzymanie konsekwencji w działaniu i zwiększa odporność na stresogenne sytuacje**

# Motywacje do ćwiczeń w podziale na pokolenia

Pytanie: Jaki jest główny powód, dla którego uprawia Pan(i) sport?



Drugi rok z rzędu kondycja psychiczna jest głównym powodem podejmowania aktywności fizycznej



**dr Adam  
Waszkowski**

## Kondycja psychiczna na celowniku aktywnych fizycznie Polaków. Z roku na rok rośnie liczba trenujących, dla których zdrowie i psychika są kluczowym motywatorem.

Przed wybuchem pandemii najczęściej wskazywanym motywatorem do podejmowania aktywności fizycznej była potrzeba wspierania zdrowia fizycznego (47% wskazań). W czasie trwania pandemii sportowe motywacje Polaków dotyczące zdrowia (23%), sylwetki (23%) i samopoczucia (24%) utrzymywały się na podobnym poziomie – wówczas z powodu lockdownu i związanych z nim ograniczeń, a także stresu, Polacy zaczęli nie tylko czuć się gorzej psychicznie, ale także coraz bardziej przybierać na wadze.

Izolacja, praca zdalna i ograniczenia w podejmowaniu aktywności fizycznej były czynnikami, które wpłynęły znacząco na postrzeganie roli sportu w naszym życiu. Polacy uświadomili sobie, jak wiele korzyści niezauważalnych na pierwszy rzut oka przynosi choćby krótki spacer. Konsekwencje braku ruchu szybko odczuli na własnym zdrowiu psychofizycznym. Dlatego po wznowieniu działalności obiektów sportowych większość rozpoczęła treningi, by poprawić lub wzmocnić zdrowie, w tym kondycję psychiczną. Dziś już drugi

rok z rzędu motywacje związane z lepszym zdrowiem psychicznym (przyjemność i relaks oraz poprawa nastroju) zajmują pierwsze miejsce wśród najważniejszych motywatorów aktywnych fizycznie Polaków.

Niezmiennie od początku badania znaczenie profilaktyki zdrowotnej jako głównego powodu podejmowanej aktywności rośnie wraz z wiekiem, jednak dopiero w szóstej dekadzie życia czynnik ten przeważa nad przyjemnością i relaksem.

O ile samo słowo „profilaktyka” jeszcze wielu mieszkańcom Polski kojarzy się wyłącznie z regularnymi wizytami u lekarzy, o tyle w świecie osób aktywnych sportowo ma już ono zupełnie inne znaczenie.

**Regularna aktywność fizyczna w skali mikro staje się dziś inwestycją przede wszystkim we własne zdrowie fizyczne i psychiczne. W skali makro zaś staje się ona skutecznym działaniem w kierunku znacznej redukcji wydatków państwa na leczenie wielu chorób, np. cywilizacyjnych.**



# Jak ćwiczą Polacy?

**57%**

ćwiczy  
w pojedynkę

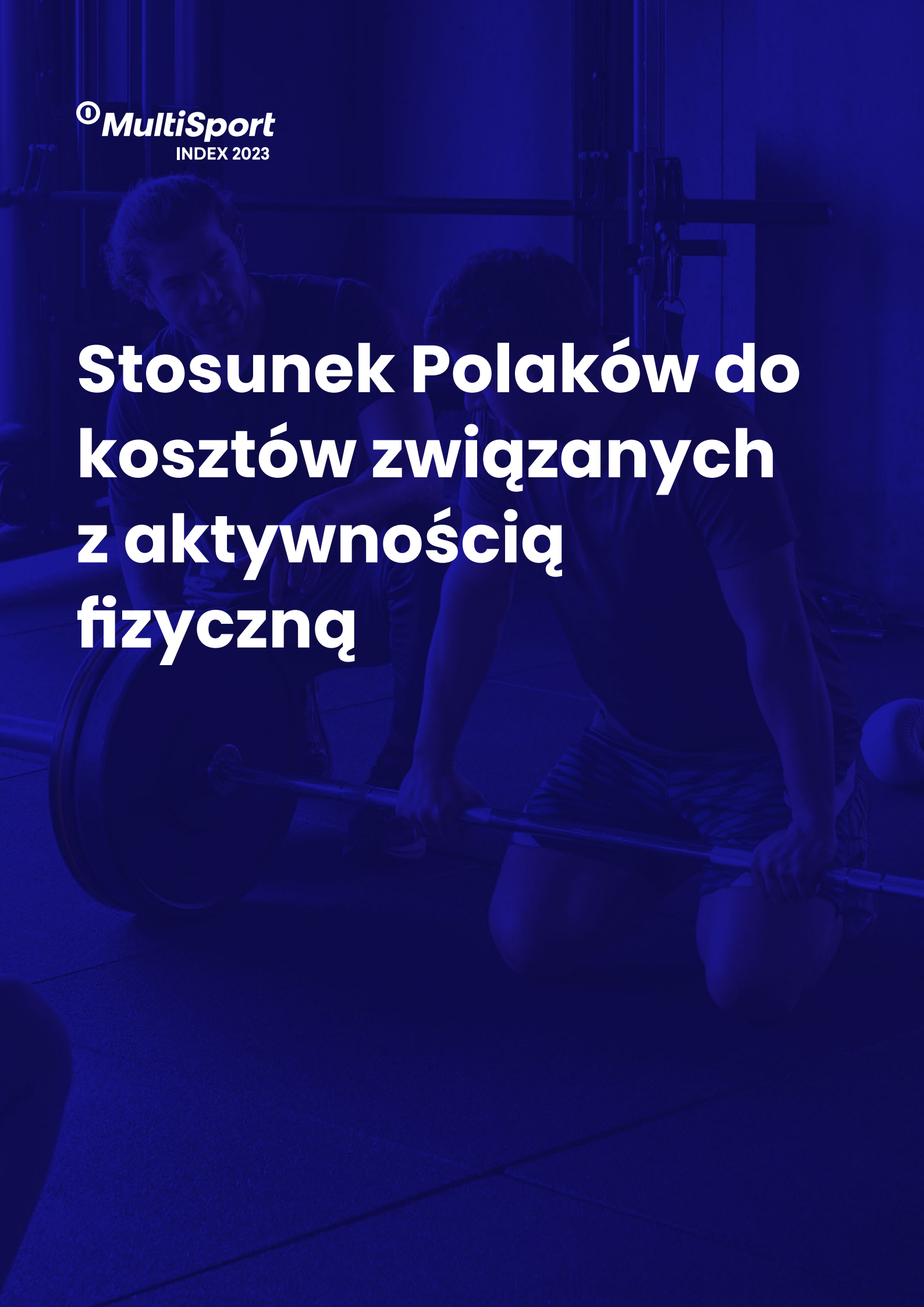
**39%**

ćwiczy  
w towarzystwie

**36%**

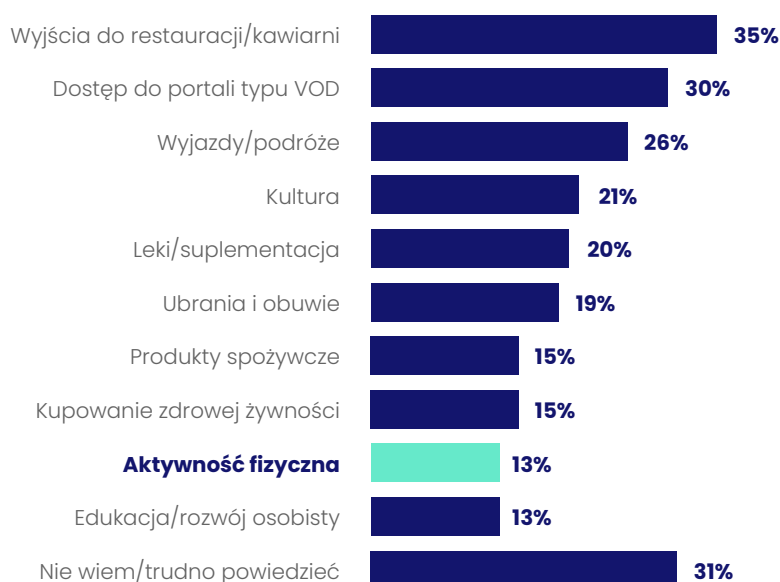
najczęściej uprawia sport, gdy mają dużo czasu wolnego (np. w weekend lub podczas urlopu)

# Stosunek Polaków do kosztów związanych z aktywnością fizyczną



# W dobie wysokiej inflacji Polacy nie chcą rezygnować z aktywności fizycznej

Pytanie: Czy w związku ze zmieniającą się sytuacją ekonomiczną w kraju chciał(a)by Pan(i) ograniczyć lub całkowicie zrezygnować z wydatków na którykolwiek z celów?



N=1400

# Nowy wymiar aktywności: profilaktyka zdrowotna

# Zwiększa się poziom świadomości społecznej w zakresie aktywności i zdrowego stylu życia

**CO**  
trzeci

Polak podejmujący aktywność fizyczną 1-3 razy w miesiącu uważa, że jego poziom aktywności jest niewystarczający

**CO**  
piąty

Polak podejmujący aktywność fizyczną 1-2 razy w tygodniu uważa, że jego poziom aktywności jest niewystarczający

**dwóch**  
na trzech

aktywnych Polaków stara się znaleźć czas na regularne uprawianie sportu

# “ Każda dodatkowa minuta podniesionego tętna ma znaczenie.



dr Iwona  
Piątkowska

Niezwykle istotną kwestią, kiedy mówimy o aktywności fizycznej, jest jej regularność. Jednym z haseł Światowej Organizacji Zdrowia jest: “Any amount of physical activity is better than none, and more is better”.

Oznacza to, że jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna, a im jej więcej, tym korzystniejsza dla nas. W 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia zmieniła rekomendacje dotyczące minimalnej tygodniowej ilości aerobowej aktywności fizycznej.

O ile wcześniej do puli tej aktywności dłuższe niż 10 minut, aktualnie można do niej zaliczyć każdą minutę. **I rzeczywiście, każda dodatkowa minuta podniesionego tętna ma znaczenie. Niestety nie oznacza to jednak, że już kilka minut wysiłku fizycznego**

**realizowanego przypadkowo i nieregularnie w istotny sposób wpłynie na nasze zdrowie.**

Aktywność fizyczna, czy to w postaci spacerów, czy zorganizowanego treningu (aerobowego, jak i siłowego), nie powinna podlegać negocjacji – podobnie jak mało komu przychodzi do głowy, żeby negocjować częstość mycia zębów. Analogicznie, wszystkie korzyści wynikające pośrednio i bezpośrednio z treningu, zarówno te psychiczne, jak i fizyczne, pojawią się wyłącznie jako funkcja

konsekwencji i regularności.

**Aż 20% osób aktywnych 1-2 razy w tygodniu oraz 33% aktywnych 1-3 razy w miesiącu uważa, że ich poziom aktywności jest niewystarczający.**

Ponieważ każda zmiana zaczyna się od świadomości i wiedzy, można uznać to za znak, że jako społeczeństwo idziemy w dobrą stronę, a udział w regularnej aktywności fizycznej będzie miał tendencję wzrostową.

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance; WHO 2020

# Rośnie znaczenie systematycznej aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych

Co czwarty aktywny fizycznie Polak ćwiczy głównie dla profilaktyki zdrowotnej.

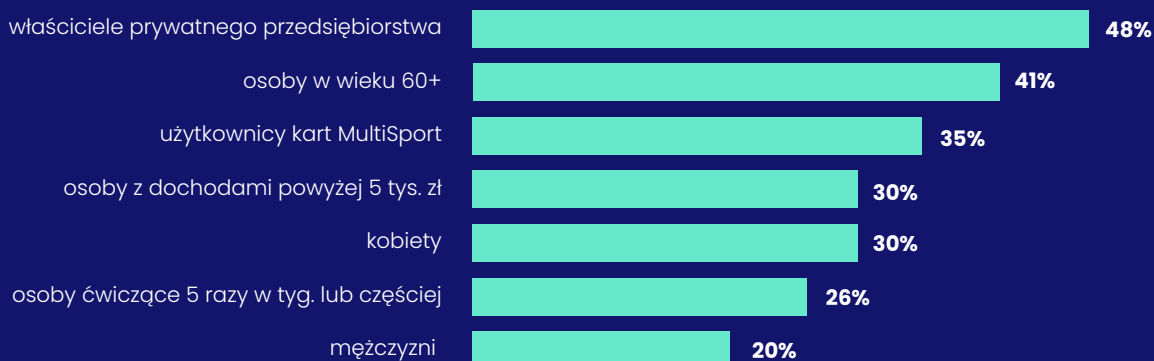
88%

Polaków uważa, że aktywność fizyczna jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, czyli zapobiegania chorobom

87%

Polaków uważa, że zwiększenie poziomu aktywności fizycznej wpływa na poprawę zdrowia psychicznego

Kto jeszcze ćwiczy dla profilaktyki zdrowotnej?





**dr Iwona  
Piątkowska**

## // **Miejsce pracy to doskonała przestrzeń na kampanie przybliżające pracownikom korzyści płynące z aktywności fizycznej**

**Jak wynika z raportu MultiSport Index 2023, już 88% Polaków uważa, że aktywność fizyczna jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej.**

Nic dziwnego. Ruch jest wpisany w pracę wszystkich układów w naszym ciele: oddech to ruch przepony i mięśni międzyżebrowych, trawienie to ruch perystaltyczny jelit, dowóz krwi z tlenem do każdej części ciała to ciągła praca mięśnia sercowego, a należąca do układu odpornościowego limfa napędzana jest pracą mięśni szkieletowych.

Odpowiednia ilość ruchu wspomaga te funkcje, a wręcz jest jednym z fundamentów ich prawidłowego przebiegu. Dysponujemy niezliczoną liczbą dowodów naukowych na to, że **regularny trening pomaga zapobiegać nadciśnieniu tętniczemu, cukrzycy typu 2, osteoporozie czy przedwczesnym zmianom neurodegeneracyjnym, w tym chorobie Alzheimera.**

Być może powodem, dla którego jedynie 25% osób aktywnych wskazuje profilaktykę

jako główną motywację do uprawiania sportu, jest to, że żyjemy w czasach zaawansowanych rozwiązań i trudno wręcz zaakceptować, że wysiłek fizyczny, czyli coś prostego, darmowego i ogólnie dostępnego, ma realne, ogromne wartości profilaktyczne. Według mnie wszystko zaczyna się od wiedzy. **Uświadamiamy społeczeństwo, że regularna aktywność fizyczna jest nieodłączną częścią życia człowieka.**

Nie obawiamy się także mówić o skomplikowanych mechanizmach biologicznych, które robią z treningu narzędzie profilaktyki zdrowia. W procesie edukacji społeczeństwa w zakresie aktywnego stylu życia potrzeba jednak czegoś więcej, niż upraszczających haseł takich jak „ruch to zdrowie”, które najprawdopodobniej nikogo

już nie porwą do regularnego treningu.

Miejsce pracy to doskonała przestrzeń na kampanie przybliżające pracownikom korzyści płynące z aktywności fizycznej. Dostęp do kart sportowych warto połączyć z dostępem do wiedzy ekspertów (wykłady, warsztaty, webinary), którzy uświadomią pracownikom i pracodawcom, jak regularny trening przekłada się nie tylko na zdrowie serca czy mózgu, ale także na odporność, motywację czy zdolność koncentracji. **Mniejsza liczba zwolnień lekarskich, większe zaangażowanie i efektywność pracowników to korzyści dla całej organizacji, nie tylko dla tworzących ją jednostek.** Dlatego widzę gigantyczną rolę pracodawców w regularnym promowaniu i wspieraniu aktywności fizycznej pracowników. Będzie to sytuacja win-win.



# Wpływ aktywności fizycznej na kondycję psychiczną Polaków

# 90% pracowników w Polsce odczuwa stres w pracy

28%

pracowników przyznaje, że stres towarzyszy im w pracy codziennie lub prawie codziennie

18%

pracowników przyznaje, że stres towarzyszy im w pracy kilka razy w tygodniu

10%

pracowników przyznaje, że stres towarzyszy im w pracy raz w tygodniu

93%

Polaków uważa, że ciągły stres źle wpływa na efektywność pracowników

48%

pracowników stresujących się w pracy przyznaje, że zabiera stres do domu



**dr Dorota Molek-  
Winiarska**

# Stres w pracy – jak się objawia?

## Dlaczego ciągły stres wpływa negatywnie na efektywność i motywację pracowników?

Stres może objawiać się zarówno w postaci reakcji fizjologicznych, jak i w sposobie myślenia, zachowania i w formie różnorodnych emocji. Fizjologicznie stres wywołuje wzrost częstości skurczów serca, zwężanie naczyń krwionośnych wewnątrz ciała, a rozszerzanie na obwodzie, wzrost tętna i ciśnienia krwi, arytmie serca.

W mózgu dochodzi do zmian fal mózgowych z synchronizowanych fal alfa na fale beta charakteryzujące się wysoką częstotliwością i niską amplitudą. Układ trawienny w sytuacji stresu reaguje spadkiem napięcia mięśni pokarmowych, zaprzestaniem wydzielania gruczołów trawiennych oraz czynności trawiennych. Inne reakcje fizjologiczne to wzrost wydzielania hormonu adrenaliny, kortyzolu, zwiększenie przewodnictwa elektrostatycznego oraz zmiany temperatury skóry, napięcie mięśniowe, szybki oddech,

wzmoczone wydzielanie potu i oraz rozszerzenie źrenic.

Emocje w sytuacji stresującej zależą od tego jak potraktujemy sytuację, w której jesteśmy. Jeśli potraktujemy ją jako konieczną i nieprzyjemną, pojawiają się emocje niepokoju, lęku, strachu, irytacji, gniewu lub apatii. Gdy trudną sytuację ocenia się jako wyzwanie, towarzyszą jej emocje podniecenia, ekscytacji, zainteresowania, zniecierpliwienia.

Charakterystyczne są także zmiany kierunku i natężenia emocji, czyli „wybuchy”. Emocje mają również wpływ na odbieranie i selekcjonowanie informacji docierających do człowieka w sytuacji stresowej. Mogą więc wpływać pobudzająco lub hamująco na procesy uczenia się.

W sposobie myślenia, w sytuacji stresu zauważamy obniżenie koncentracji i rozproszenie uwagi, pogorszenie zdolności myślenia perspektywicznego, zmniejszenie kreatywności,

pogorszenie pamięci krótko- i długotrwałej, nieprzewidywalność szybkości reakcji oraz zwiększenie częstotliwości popełniania błędów.

Zachowania eksponowane w sytuacji stresu są silnie połączone z przeżywanymi emocjami i myślami, tworząc niejako całość reakcji. W sytuacji stresu charakterystyczna jest dezorganizacja zachowania. Występują przerwy w mówieniu oraz niewyraźne mówienie, bełkotanie, jękanie się, trudności w organizowaniu i kontrolowaniu działań oraz łatwe do zaobserwowania komunikaty niewerbalne. Zachowania są chaotyczne, przypadkowe, nieuzasadnione. Następuje pogorszenie stosunków interpersonalnych, konflikty, cyniczne lub amoralne zachowania. Mogą także pojawić się dziwne wzory zachowań – osobliwe maniere, zachowania nieprzewidywalne.

# Kondycja psychiczna pracowników

47%

pracowników ma poczucie nadmiernego przytłoczenia liczbą obowiązków

35%

pracowników przyznaje, że towarzyszy im uczucie niepokoju/rozdrażnienie

29%

pracowników ma problemy z koncentracją i pamięcią

27%

pracowników ma problemy z motywacją i zaangażowaniem w pracę

20%

pracowników ma problemy z efektywnością, w tym z wykonywaniem zadań na czas

19%

pracowników wykazuje postawę bierną zamiast proaktywnej

14%

pracowników ma problemy w relacjach z pracownikami

# // Dla organizacji stres jest źródłem dużych kosztów



dr Dorota Molek-  
Winiarska

Skutki stresu, np. związanego z pracą, mają wymiar psychosomatyczny, społeczny i ekonomiczny. Dla człowieka najbardziej dotkliwymi konsekwencjami chronicznego stresu są choroby. Dziś już wiadomo, że istnieje związek między długotrwałym stresem a chorobami układu sercowo-naczyniowego. **Niektóre dane podają, że aż 40% wszystkich chorób serca jest wynikiem stresu chronicznego.**

**Badania wskazują, że intensywny i długotrwały stres w pracy jest przyczyną ostrego zapalenia mięśnia sercowego, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, dusznicy bolesnej czy zawału serca. Do innych skutków stresu należą zaburzenia mięśniowo-szkieletowe, choroby układu pokarmowego (choroba wrzodowa, zaburzenia metabolizmu), endokrynologicznego, cukrzyca (głównie u kobiet), nadczynność tarczycy, choroby autoimmunologiczne, zaburzenia odporności,**

**choroby skóry, alergie, migreny.**

Do najczęstszych konsekwencji stresu w pracy zalicza się również **wypalenie zawodowe**, które wprawdzie nie jest chorobą, ale syndromem wynikającym z przewlekłego stresu w miejscu pracy, z którym nie udało się skutecznie poradzić. Ostatnią grupą poważnych konsekwencji stresu są **zaburzenia psychiczne** (np. depresja lub nerwica) oraz **uzależnienia** (głównie alkoholowe, nikotynowe i narkotykowe). Ich początku upatruje się w bezskutecznych próbach samodzielnego zredukowania chronicznego napięcia nerwowego.

**Dla organizacji stres jest źródłem dużych kosztów ekonomicznych, wynikającym m.in. ze spadku wydajności pracownika, niskich morale i zachowań kontrproduktywnych, co ma także wpływ na pogorszenie wizerunku firmy.**



**dr Iwona  
Piątkowska**

# Wpływ aktywności fizycznej na pracę

Regularna aktywność fizyczna działa niczym pedał hamulca dla ciał migdałowatych, czyli mózgowych epicentrów niepokoju, strachu i reakcji stresowej. Dzieje się tak m.in. ponieważ trening powoduje przyrost tej części mózgu, która wyróżnia nas na tle innych zwierząt, pozwala nam myśleć, racjonalizować działania, przewidywać konsekwencje oraz, nieco kolokwializując, „trzymać nerwy na wodzy”. Mowa o płatach czołowych naszej kory mózgowej.

**Każdy trening powoduje, że płaty czołowe dostają więcej krwi, przez co są lepiej dotlenione i zaczynają lepiej działać. Ściślej łączą się z ciałami migdałowatymi, dzięki czemu mogą je lepiej kontrolować i skuteczniej wyciszać rozdrażnienie czy uczucie niepokoju.**

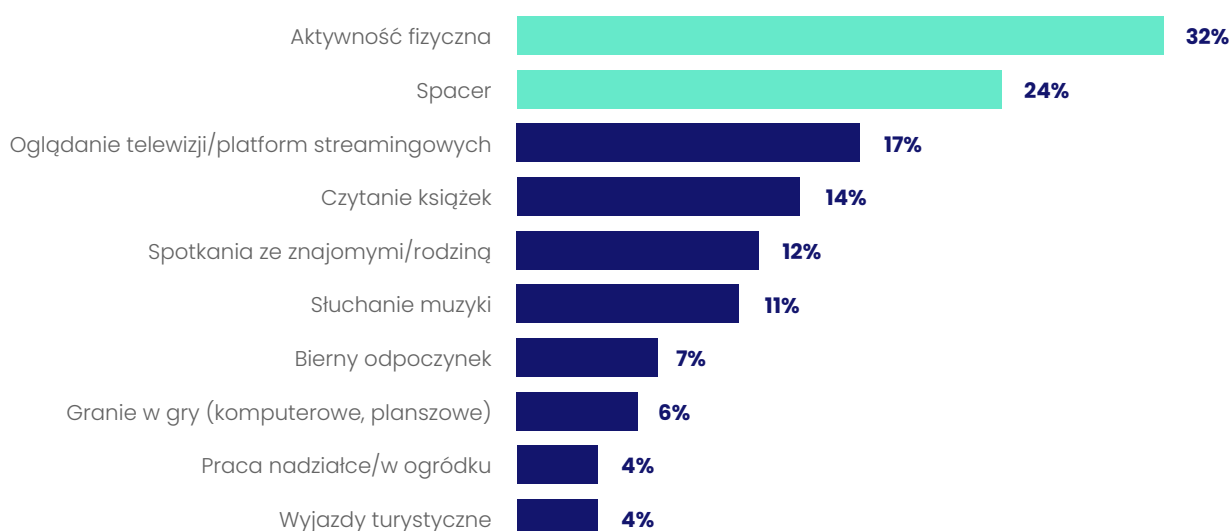
Równocześnie regularna aktywność fizyczna poprawia nastrój i zmniejsza stopień wrogości wobec otaczającego nas świata i nieoczekiwanych zdarzeń. Takie pozytywne

nastawienie i fakt, że nie skupiamy się na negatywnych aspektach rzeczywistości, **samoistnie przekłada się na bardziej proaktywną postawę i więcej energii w wykonywaniu zadań – także tych służbowych. Dla pracodawców oznacza to z kolei efektywniejszych, odporniejszych i bardziej elastycznych pracowników.** Postrzeganie bowiem siebie jako osoby sprawnej fizycznie wzmacnia poczucie własnej sprawczości i skuteczności.

“ **Każdy trening powoduje, że płaty czołowe dostają więcej krwi, przez co są lepiej dotlenione i zaczynają lepiej działać**

# Aktywność fizyczna wśród najpopularniejszych sposobów redukcji stresu

Aktywność fizyczna o różnym charakterze oraz spacer to sposoby na odreagowanie stresu, po które sięga najwięcej Polaków. Ruch wygrywa z biernymi formami relaksu.



N=1400; wskazania powyżej 3%

Pytanie: Z jakich form relaksu korzysta Pan(i), by odreagować stres?



**dr Iwona  
Piątkowska**

## **Pomiędzy odreagowywaniem stresu w sposób aktywny, a odreagowywaniem go w sposób bierny, jest znacząca różnica.**

Jak wskazuje logika, odpoczynek powinien polegać na zaprzestaniu sposobu działania, który wygenerował zmęczenie i znużenie. Z biologicznego punktu widzenia praca w skupieniu wymaga określonego poziomu dopaminy oraz adrenaliny niezbędnych do wygenerowania i utrzymania koncentracji. Są to substancje chemiczne, których poziom rośnie, gdy jesteśmy pobudzeni, czujni, a także zestresowani. Wtedy jesteśmy gotowi do działania i wzmożonego wydatku energetycznego.

Odpoczywając przed telewizorem, nie wprowadzamy żadnej zmiany. Nasz wzrok nadal skupiony jest na niewielkiej powierzchni,

z której bombardują nas miliony bodźców. Co więcej, nie pomagamy ciału zużyć zasobów energetycznych zmobilizowanych podczas koncentracji czy stresujących sytuacji.

**Aktywność fizyczna wprowadza równowagę do układu nerwowego. Zmienia rodzaj dopływających do naszych oczu bodźców. Zwiększa przepływ krwi nie tylko przez zmuszone do pracy mięśnie, ale także przez mikroskopijne naczynia krwionośne w mózgu. W przeciwieństwie do odpoczynku przed telewizorem jest realną regeneracją dla zmęczonego pracą układu nerwowego.**

**“ Aktywność fizyczna wprowadza równowagę do układu nerwowego**



# Wpływ aktywności fizycznej na samopoczucie i redukcję stresu

69%

aktywnych fizycznie Polaków twierdzi, że już jeden trening może wpłynąć na poprawę samopoczucia

95%

aktywnych fizycznie Polaków twierdzi, że regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na samopoczucie

89%

aktywnych fizycznie Polaków twierdzi, że regularna aktywność fizyczna redukuje stres i złe emocje

// **Regularna aktywność fizyczna w skali mikro staje się dziś inwestycją przede wszystkim we własne zdrowie fizyczne i psychiczne. W skali makro zaś staje się ona skutecznym działaniem w kierunku znacznej redukcji wydatków państwa na leczenie wielu chorób, np. cywilizacyjnych.**



dr Adam Waszkowski



**dr Iwona  
Piątkowska**

# Co po treningu dzieje się w naszym mózgu?

Nasz mózg rozwijał się w ruchu i potrzebuje ruchu dla optymalizacji swojego działania. Podczas treningu rośnie tętno, zwiększa się częstość oddechów i dotlenienie tkanek, w tym tkanek mózgu. Szczególną rolę mają tutaj płaty czołowe kory mózgowej, czyli te obszary mózgu, które są siedliskiem racjonalizacji, przewidywania i logicznego myślenia.

Regularna aktywność fizyczna powoduje przyrost tej najbardziej wyrafinowanej części mózgu. Ruch powoduje także zagęszczenie połączeń nerwowych między komórkami tworzącymi hipokampy, czyli obszary mózgu kluczowe dla pamięci i równocześnie obszary, które jako pierwsze ulegają degeneracji w chorobie Alzheimera.

Regularna aktywność fizyczna jest zatem sposobem utrzymania wieloletniej sprawności intelektualnej i niezależności.

Substancje powstające w mięśniach i w wątrobie podczas wysiłku mają zdolność przekraczania bariery krwi mózgu i stymulacji wytwarzania mózgowego czynnika wzrostu BDNF (ang. brain-derived neurotrophic factor). Ta substancja uważana jest za „naturalny nawóz dla mózgu”. Wzmacnia połączenia między neuronami i chroni je w przypadku urazu głowy lub wylewu oraz przed potencjalnymi czynnikami uszkadzającymi np. działaniem wolnych rodników. Tym samym korzystnie wpływa na naszą zdolność uczenia się i pamięć.

W końcu regularne eksponowanie organizmu na stresor, którym z biologicznego punktu widzenia jest trening, powoduje, że organizm uczy się radzić sobie sytuacją stresującą i towarzyszącą jej z podwyższonym stężeniem kortyzolu. W efekcie każda kolejna, powodująca zwiększenie stężenia kortyzolu sytuacja, będzie dla nas (z punktu widzenia fizjologii) stanem „znajomym”, niepowodującym paraliżującego zaburzenia równowagi. I co również ważne, nasz organizm będzie doskonale potrafił wyciszyć się po ekspozycji na przyszłe stresory.

**“ Nasz mózg rozwijał się w ruchu i potrzebuje ruchu dla optymalizacji swojego działania**

# Wpływ aktywności fizycznej na efektywność pracowników



**dr Iwona  
Piątkowska**

**Badania pokazują, że aktywność fizyczna poprawia koncentrację, czyli kontrolę tego, gdzie wędrują nasze myśli.**

Kiedy porównano grupę, która przez godzinę oglądała serial telewizyjny z grupą, która przez godzinę jechała na stacjonarnym rowerze (z czego 50 minut stanowiła praca na poziomie 85% tętna maksymalnego), wykazano, że grupa „rowerowa” jeszcze przez 2 godziny po zakończeniu treningu miała istotnie lepsze wyniki w testach wymagających skupienia i koncentracji. Może być to związane z poprawionymi dzięki treningowi funkcjami kory przedczołowej, części mózgu, która jest odpowiedzialna za robienie tego, co jest dla nas trudniejsze, mniej instynktowne i czasem mniej przyjemne.

**79%**

**aktywnych Polaków uważa, że regularna aktywność fizyczna zwiększa efektywność i zaangażowanie w pracy**

**“ Aktywność fizyczna poprawia koncentrację, czyli kontrolę tego, gdzie wędrują nasze myśli**

# Działania antystresowe w firmach

61%

pracowników uważa, że ich pracodawca nie robi nic w kontekście działań antystresowych w firmie

18%

firm wprowadziło dofinansowanie aktywności fizycznej po pracy w postaci karty sportowej

9%

firm wspiera sportowe drużyny firmowe

9%

firm wprowadziło dodatkowe wolne w razie gorszego samopoczucia jako benefit

7%

wprowadziło dostęp do narzędzi online redukujących stres

6%

firm wprowadziło aktywne warsztaty/ćwiczenia w pracy

# Inwestycja w programy antystresowe w firmie



**dr Dorota Molek-  
Winiarska**

Nasz organizm w czasie stresu jest przygotowany do dużego obciążenia fizycznego. Nasze serce bije szybciej, nasze mięśnie są napięte, wydzielają się kortyzol, zmieniają się fale mózgowe, źrenice się rozszerzają itp. Jest to reakcja „fight or flight” czyli „walcz lub uciekaj”. Organizm ludzki jest przygotowany do pracy fizycznej, która często nie następuje, ponieważ siedzimy w biurze lub na zebraniu, a potem wracamy do domu spędzając czas na kanapie. Tymczasem chodzi właśnie o to, by tę reakcję stresową niejako dokończyć i zużyć tę gotowość organizmu do intensywnej akcji fizycznej. Dlatego pracodawcy powinni dbać o przestrzeń i czas na aktywność fizyczną swoich pracowników.

**Z prowadzonych przeze mnie badań wynika, że obecnie około 30% firm wdraża programy well-beingowe. W tych programach ważne jest nie tylko zapewnianie dostępu do regularnej aktywności fizycznej, ale również szeroka akcja informacyjno-promocyjna, która wyjaśniłaby dlaczego należy uprawiać aktywność fizyczną np. w celu redukcji stresu.**

Inwestycje w programy antystresowe są opłacalne, pod warunkiem, że są prawidłowo wdrożone. W badaniach T. Coxa 1 USD wydany na realizację programu na poziomie jednostki przynosi do 5,5 USD zysku dla organizacji w następstwie wzrostu wydajności pracy i zmniejszenia siły objawów stresu. Inne dane wskazują, że średni zwrot z inwestycji 1 USD w programy profilaktyki zdrowotnej wyniósł 6 oraz 13 USD (13 USD w następstwie spadku absencji i zwiększenia produktywności). W badaniach holenderskich wskazano, że spadek absencji o 3% w następstwie programów redukujących stres przyniósł 40 mln EUR oszczędności, a w brytyjskich – 1,13 mln GBR w okresie dwóch lat od wdrożenia.

Wiedza płynąca z tych badań pozwala również obalić mit występujący często wśród praktyków zarządzania, że stresu nie da się zmierzyć, a opłacalności tego typu programów nie da się wykazać w kategoriach ekonomicznych. Ponadto umiejętność oceny efektywności interwencji antystresowych przyczynia się do zwiększania trafności decyzji strategicznych dotyczących zarządzania zasobami ludzkimi. Jak dowodzą Cascio i Boudreau, kalkulacja efektywności programów prozdrowotnych pozwala na podejmowanie trafnych decyzji związanych z obniżaniem fluktuacji, absencji oraz podnoszeniem konkurencyjności organizacji na rynku.

# Wpływ kart MultiSport na aktywizację społeczeństwa

# Karty sportowe niezbędnym i pożądanym elementem pakietu świadczeń pozapłacowych

72%

pracowników twierdzi, że po pandemii karty sportowe oferowane przez pracodawców nabrały większego znaczenia w kontekście zdrowia psychofizycznego pracowników

62%

Polaków twierdzi, że Pracodawca powinien wspierać finansowo aktywność fizyczną pracowników

68%

pracowników uważa, że karta MultiSport oferująca dostęp do kilku tysięcy obiektów sportowo-rekreacyjnych powinna należeć do podstawowego pakietu benefitów w pracy

CO  
czwarta

osoba nieposiadająca karty MultiSport przyznaje, że gdyby ją posiadała, ćwiczyłaby częściej niż obecnie



## // **Benefity wspierające kondycję psychofizyczną pracowników to nie koszt, lecz inwestycja pracodawcy**

### **Emilia Rogalewicz**

Znaczenie aktywności fizycznej dostrzegają nie tylko pracownicy, ale i ich pracodawcy – widzimy to chociażby w dynamice sprzedaży kart MultiSport, z których korzysta obecnie ponad 1,3 miliona osób. Dla 72% pracowników w Polsce karty sportowe nabrały po pandemii większego znaczenia w kontekście dbania o zdrowia psychofizyczne.

Karty sportowe jako benefit pracowniczy są obecne na polskim rynku od ponad dwóch dekad. W tym czasie ich status mocno ewoluował, a obecnie są one uważane za standardowy element pakietu świadczeń pozapłacowych. To ważna zmiana, ponieważ inwestycja w kondycję psychofizyczną pracowników, zwłaszcza po dwóch latach pandemii, może przynieść długofalowe korzyści zarówno pracodawcy, jak i całemu zespołowi. Potwierdzają to także dane: **aż 94% użytkowników naszych kart jest zdania, że są**

**one niezbędnym benefitem w pracy, a 3 na 5 Polaków sądzi, że benefit w postaci karty MultiSport powinien należeć do podstawowego pakietu benefitów w pracy.**

Wśród osób w wieku 18-24 lata tego zdania jest aż 62%, a wśród 25-29 latków jest to już 74%.

Niezwykle ważna jest obecnie **profilaktyka wspierająca dobre zdrowie psychiczne pracowników m.in. przez regularną aktywność fizyczną.** Dla 97% „zetek” ruch jest dobrym sposobem na odreagowanie stresu związanego z pracą zawodową. Jak wynika z raportu MultiSport Index 2023, już 68% osób w wieku 18-24 lata i 75% w wieku 25-29 uważa, że już jeden trening może wpłynąć na poprawę samopoczucia.

Z perspektywy pracodawców promocja aktywności fizycznej, wpływającej w dużym stopniu na kondycję psychiczną, staje się inwestycją nie tylko w lepszą efektywność organizacji,

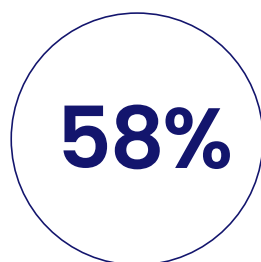
ale jest także racjonalną odpowiedzią na coraz większy problem społeczny i zdrowotny dotyczący bezruchu w społeczeństwie. Wśród firm, którym bliskie są wartości ESG, nie ma dziś takich, które nie aktywizowałyby swoich zespołów zarówno poprzez programy sportowe (w postaci m.in. kart sportowych, drużyn firmowych, czy relaksujących zajęć jogi w firmie), jak i edukację w tym zakresie (np. w postaci webinarów czy warsztatów dot. zdrowego stylu życia). Rozwiązania te są tym bardziej istotne, biorąc pod uwagę fakt, że **według Światowej Organizacji Zdrowia zaniechanie działań zachęcających do większej aktywności fizycznej sprawi, że w latach 2020-2030 prawie 500 milionów osób zachoruje na choroby serca, otyłość, cukrzycę lub inne choroby niezakaźne związane z brakiem aktywności fizycznej. Koszty tego zaniechania szacowane są na 27 miliardów dolarów rocznie.**



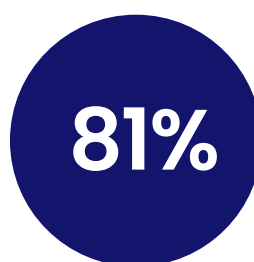
# Użytkownicy kart MultiSport są aktywniejsi fizycznie

Polacy

Użytkownicy  
kart MultiSport



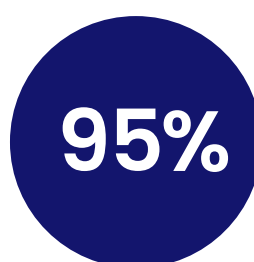
vs.



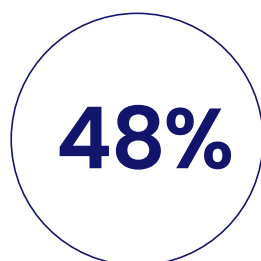
Jestem osobą aktywniejszą fizycznie,  
niż osoby z mojego otoczenia



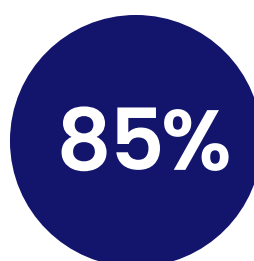
vs.



Wskaźnik aktywności fizycznej



vs.



Wskaźnik aktywności sportowej



**dr Iwona  
Piątkowska**

## **Obecnie trzech na pięciu (58%) Polaków uważa, że są osobami aktywniejszymi fizycznie niż ludzie z ich otoczenia.**

W przypadku użytkowników kart MultiSport jest to aż 81% (wzrost o 23 p.p.). Dodatkowo 85% posiadaczy kart MultiSport podejmuje aktywność w obiekcie sportowym co najmniej raz w tygodniu, podczas gdy ogólna średnia wynosi jedynie 48%. Analizując wyniki badania widzimy, że benefit w postaci karty sportowej gwarantuje, że więcej osób może wypełniać rekomendacje WHO odnośnie optymalnego poziomu aktywności fizycznej w codziennym życiu, co w konsekwencji przekłada się na lepszą kondycję psychofizyczną tych osób. To z pewnością dobra wiadomość dla pracodawców aktywizujących swoich pracowników poprzez ten sportowy benefit.

Fundamentalnym elementem budowania

każdego nawyku jest dostępność obiektu naszych starań. Próbując poprawić jakość diety, powinniśmy właściwie zaopatrzyć lodówkę, a chcąc z kolei poprawiać formę psychofizyczną pracowników, warto zapewnić im dostęp do obiektów sportowych. Choć może zdawać się, że to kwestia prozaiczna, uproszczenie logistyki jest często w dzisiejszych czasach aspektem determinującym, czy w ciągu wypełnionego obowiązkami tygodnia uda nam się na trening dotrzeć, czy też nie. Jest to bardzo ważny czynnik, który powoduje, że najpierw łatwiej jest zacząć, a potem regularnie uczestniczyć w wybranych zajęciach rekreacyjnych i/lub sportowych.

**Benefit w postaci karty sportowej gwarantuje, że więcej osób może wypełniać rekomendacje WHO odnośnie optymalnego poziomu aktywności fizycznej w codziennym życiu**

# Informacje o badaniu

MultiSport Index to pierwsze w Polsce kompleksowe badanie aktywności fizycznej (wysiłek podejmowany minimum raz w miesiącu) oraz sportowej (regularny wysiłek fizyczny podejmowany minimum raz w tygodniu) Polaków. Badanie prowadzone jest na zlecenie Benefit Systems i każdorazowo wzbogacane jest o część specjalną.

## Cel badania

- Pomiar aktywności fizycznej Polaków ze szczególnym uwzględnieniem aktywności sportowej.
- Monitoring aktywności fizycznej i sportowej Polaków.
- Projekt realizowany jest od 2017 roku.

## Próba badawcza

- Badanie zrealizowane zostało na reprezentatywnej losowej próbie 1400 Polaków w wieku 18+.

## Narzędzie badawcze

- Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI).
- Badanie realizowane było w dniach od 30 stycznia do 3 lutego 2023 roku.

Więcej informacji na:

[www.biuroprasowe.benefitsystems.pl](http://www.biuroprasowe.benefitsystems.pl)

