

MultiSport Index 2022: Dwa lata w pandemii

Raport z badania aktywności fizycznej
i samopoczucia Polaków



KANTAR

MINDS
& ROSES



Aktywność fizyczna Polaków po dwóch latach pandemii

Dwa lata temu, z powodu pandemii, nasz styl życia uległ zmianie. W tej nowej rzeczywistości trwamy do dzisiaj, wyposażeni w pokaźną listę nowych potrzeb związanych ze zdrowiem, które wymagają zaopiekowania. Obecnie **aż 42 proc. Europejczyków uważa kwestię zdrowia publicznego za priorytet** (Eurobarometr), zaś blisko połowa Polaków wskazuje zdrowie jako nadrzędną wartość w swoim życiu.

AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA I WYGLĄDU

Wzrost świadomości społecznej w zakresie pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie psychofizyczne widać szczególnie wśród osób, które miały najdłuższą przerwę w treningach. To przede wszystkim ta grupa jeszcze w 2020 r. deklarowała negatywny wpływ pandemii na stan zdrowia. **Brak wystarczającej dawki ruchu, spędzanie wielu godzin przed komputerem, stres i podjadanie miały negatywny wpływ na samopoczucie (74 proc.), zdrowie (65 proc.) oraz sylwetkę (61 proc.) Polaków** (MultiSport Index 2020). O ile przed pandemią najczęściej wskazywanym powodem podejmowania aktywności było zdrowie

fizyczne (47 proc. wskazań), o tyle liczne stresory, w tym długotrwała izolacja społeczna, sprawiły, że **wszystkie motywacje dotyczące zdrowia (23 proc.), samopoczucia (24 proc.) i sylwetki (23 proc.) stały się dla mieszkańców Polski ważne**.

POWRÓT DO WSKAŹNIKÓW SPRZED PANDEMII

Potrzeba szybkiego powrotu do kondycji psychofizycznej sprzed pandemii, wynikająca m.in. z przedłużającej się izolacji, sprawiła że w 2021 r. wskaźnik aktywności fizycznej społeczeństwa podniósł się niespodziewanie o 3 p.p. (do 68 proc. aktywnych fizycznie), by w 2022 r. znowu powrócić do poziomu sprzed dwóch lat (65 proc.). Aktywni pozostali najbardziej wytrwali – **z ruchu rezygnowały przede wszystkim osoby najmniej zaangażowane, ćwiczące 1-3 razy w miesiącu**. Można przypuszczać, że grupa ta nie odnotowała – ze względu na zbyt rzadko podejmowaną aktywność fizyczną – pozytywnego wpływu ruchu na swoją kondycję i samopoczucie, a także nie zdążyła wyrobić dobrego nawyku regularnej aktywności. Podobnie jak w poprzednich badaniach MultiSport Index, osoby aktywne najłatwiej znaleźć

wśród ludzi młodych, wykształconych, uczących się lub pracujących.

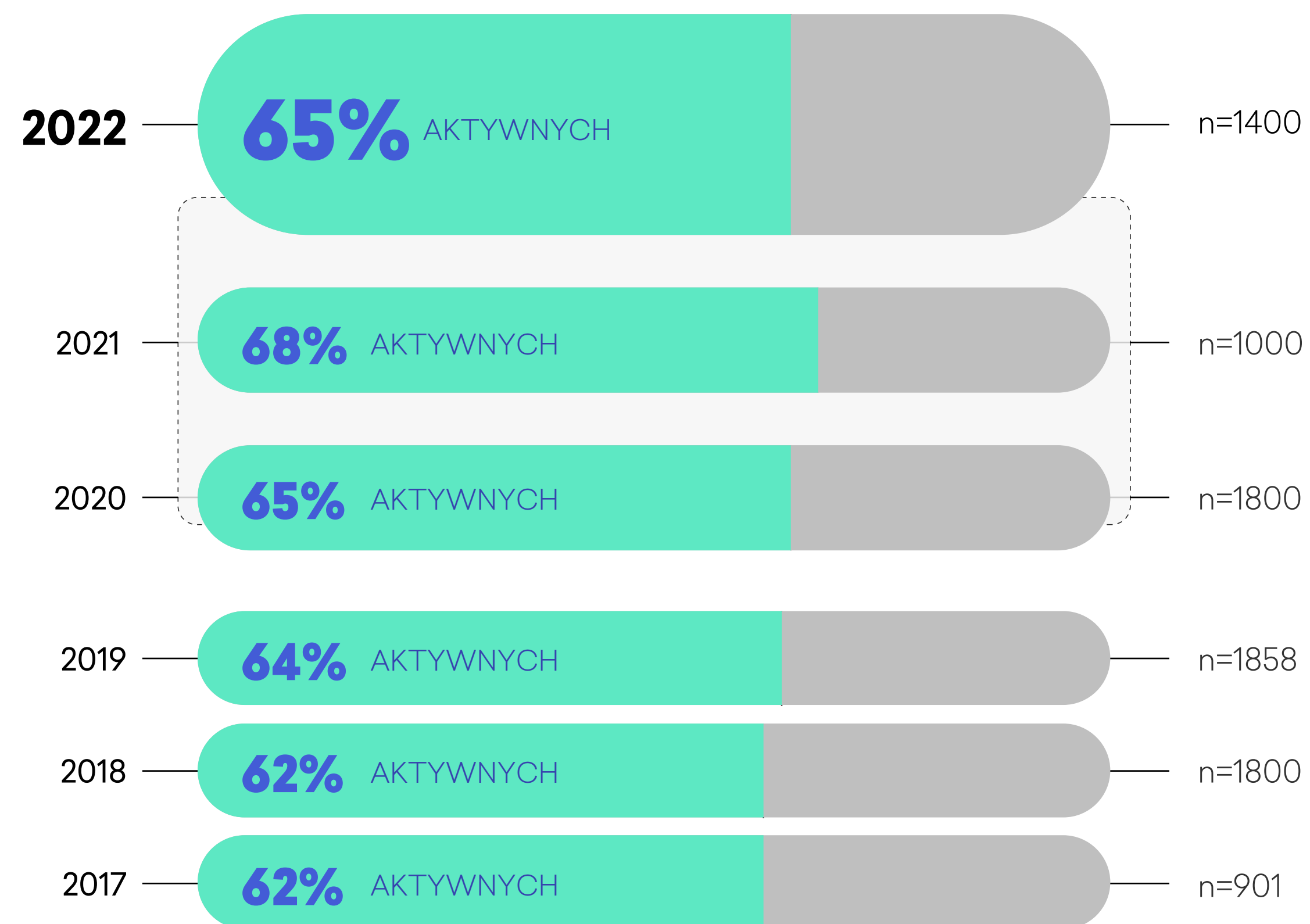
DWÓCH NA PIĘCIU POLAKÓW SPEŁNIA NORMY WHO

Obecnie **tylko 41 proc. Polaków w grupie wiekowej od 18 do 64 lat wypełnia podstawowe zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia**, podejmując co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu. Pocieszające jest jednak to, że blisko **30 proc. aktywnych fizycznie Polaków deklaruje, że chciałoby ćwiczyć częściej**.

Po dwóch latach pandemii **główną motywacją do podejmowania aktywności fizycznej wśród Polaków jest chęć wsparcia kondycji psychicznej (42 proc.)**. Motywator ten jest szczególnie silny wśród osób w wieku 30+ i osiąga szczyt wśród czterdziestolatków. Postrzeganie aktywności fizycznej jako formy profilaktyki zyskuje na znaczeniu wśród osób od 25. do 30. roku życia, a staje się główną motywacją do ćwiczeń dla Polaków w wieku 60+.

Obecnie 65% dorosłych Polaków podejmuje aktywność fizyczną przynajmniej raz w miesiącu.

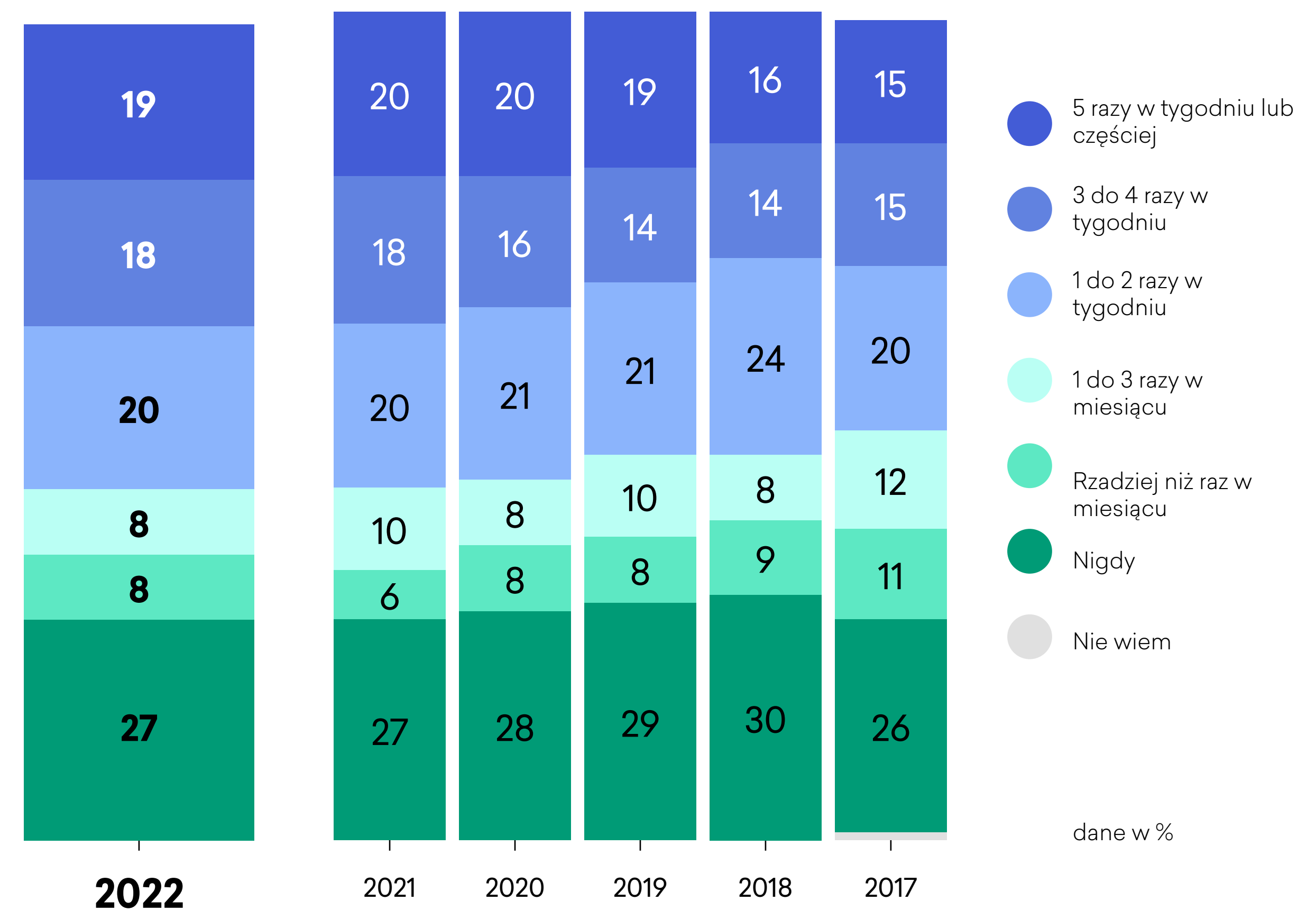
Po dwóch latach pandemii poziom aktywności fizycznej utrzymuje się na tym samym poziomie, co w 2020 roku.



*Wskaźnik odnoszący się do osób, które są aktywne fizycznie co najmniej raz w miesiącu.

Okres pandemii zweryfikował postawę najmniej aktywnych Polaków (sport uprawiany od 1 do 3 razy w miesiącu) - 2%, czyli ponad pół miliona osób, znacząco zmniejszyło w tym czasie swój poziom aktywności sportowej.

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



Aktywni fizycznie Polacy

to przede wszystkim osoby młode, wykształcone, uczące się lub pracujące, żyjące w miastach powyżej 200 tys. mieszkańców.

-  Aktywni fizycznie
 -  Nieaktywni fizycznie
- n=925



78% 18–24 lat

75% Miasta powyżej 200 tys.

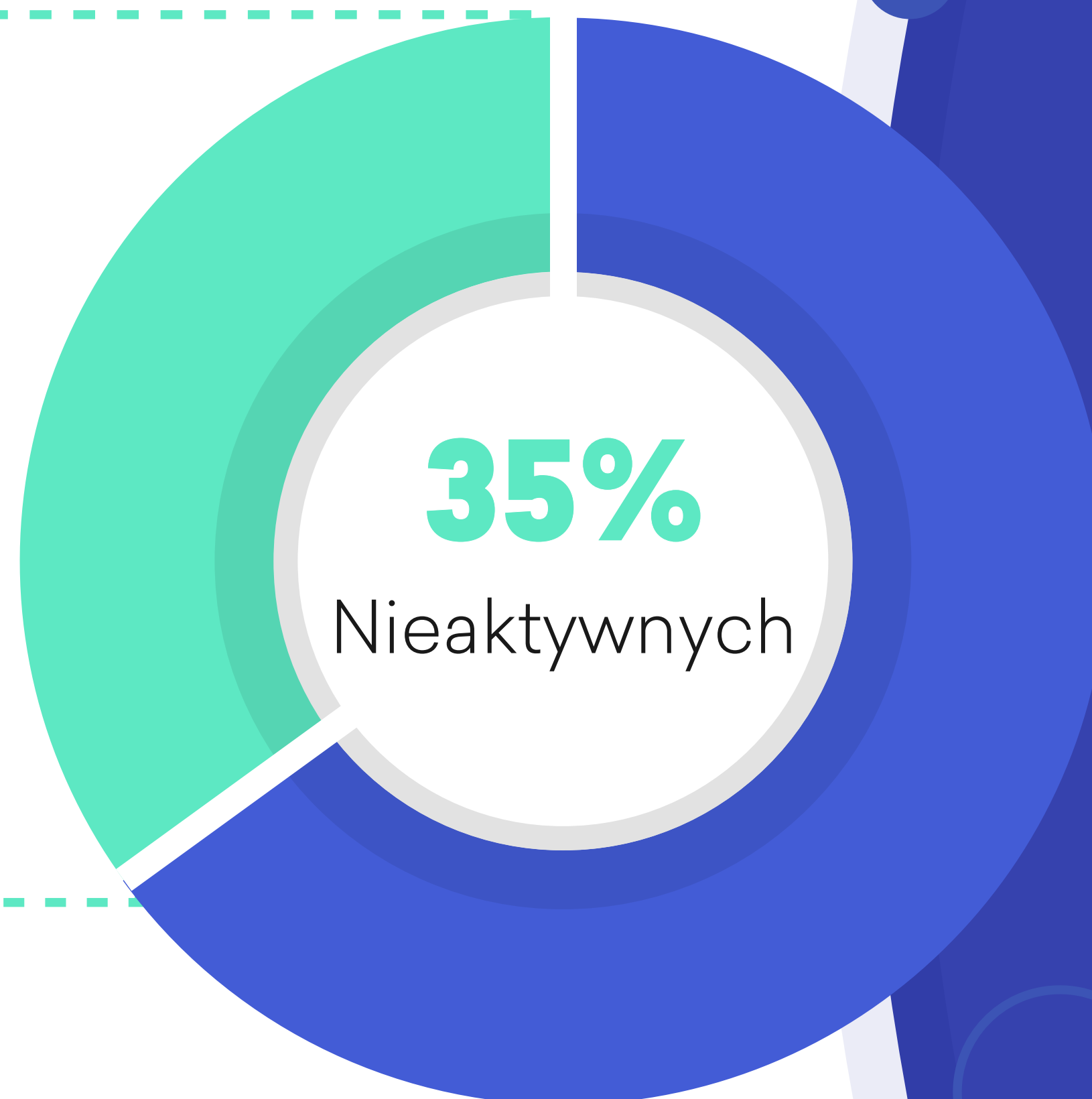
76% Warszawa

68% Mężczyźni

70% Pracujący

78% Zarabiający netto 5 tys. +

Najniższy poziom aktywności fizycznej notowany jest wśród osób powyżej 55. roku życia, zarabiających poniżej 2 tys. złotych netto oraz wykonujących pracę stojącą.



43% 55+ lat

45% Wykonujący pracę stojącą

49% Zarabiający 1-2 tys. PLN netto

● Nieaktywni fizycznie

● Aktywni fizycznie

n=475



W ostatnich kilkunastu miesiącach znacząco zwiększyła się grupa fanów **SPACERÓW (+7 p.p.)**. To obecnie najbardziej popularna aktywność.



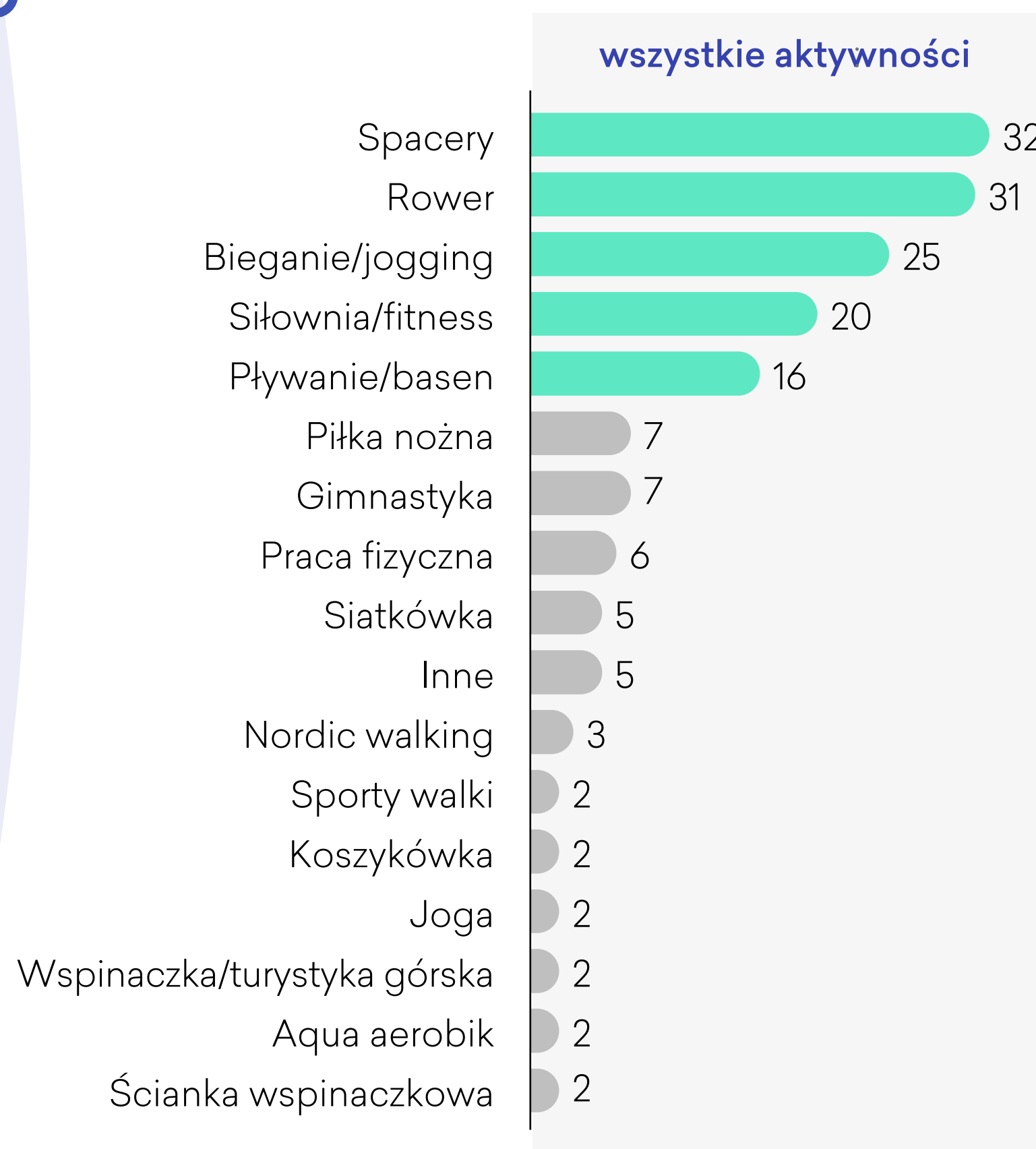
JAZDA NA ROWERZE utrzymuje się niezmiennie na wysokim poziomie - **aż 30%** amatorów dwóch kółek korzysta z roweru w celach transportowych.



Zainteresowanie uczęszczaniem na **BASEN I PŁYWANIEM** powróciło do poziomu zbliżonego do tego sprzed pandemii. **(16%, wzrost o 8 p.p.)**.

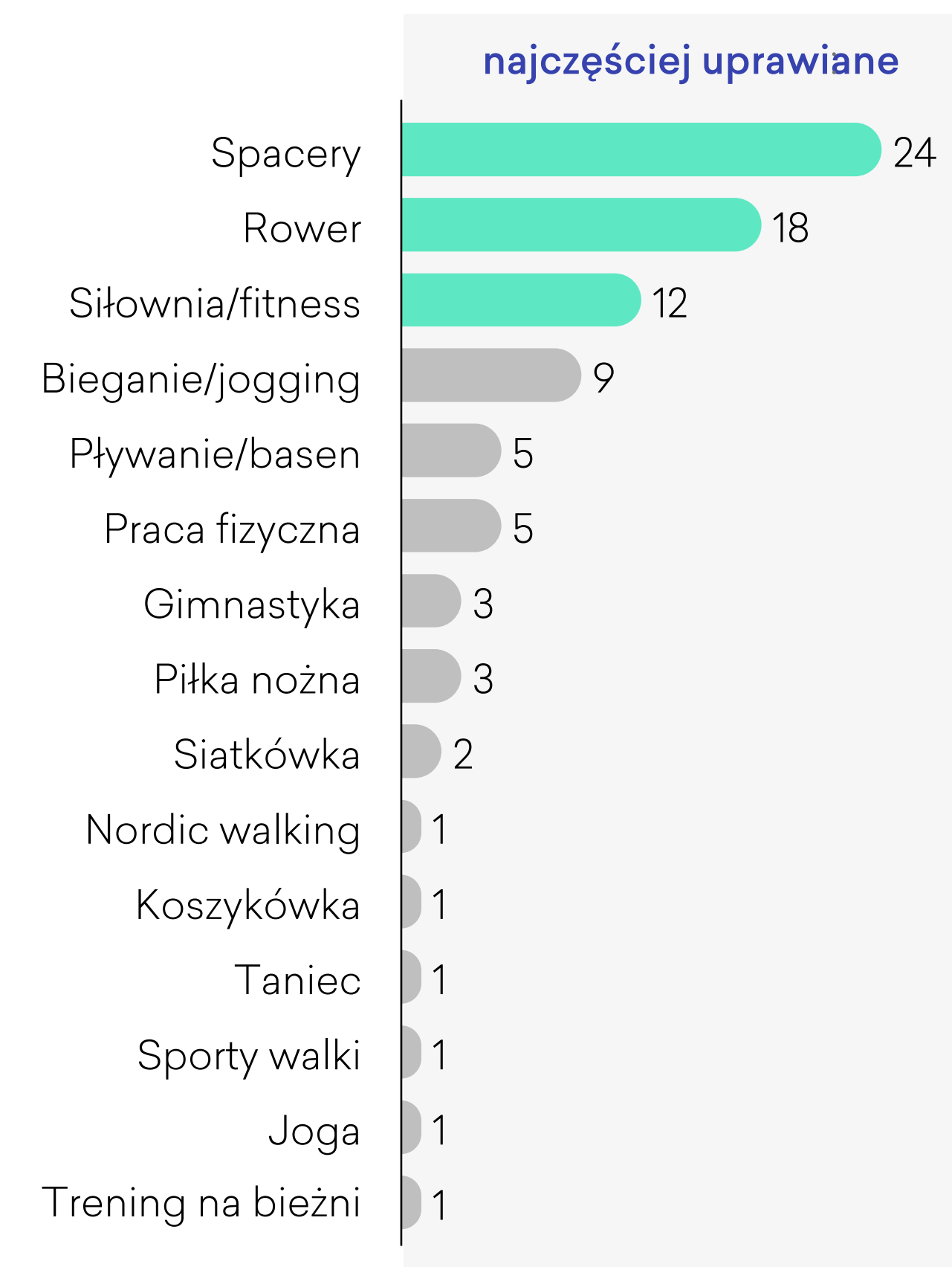
Pytanie:

Jaki sport lub aktywność fizyczną uprawiał(a) Pan(i) w ciągu ostatnich 6 mies.?



Pytanie:

Którą z dyscyplin uprawia Pan(i) najczęściej?



Po dwóch latach pandemii główną motywacją do podejmowania aktywności fizycznej wśród Polaków jest chęć wsparcia kondycji psychicznej (42%).

Przed wybuchem pandemii najczęściej wskazywanym motywatorem do podejmowania aktywności fizycznej była **potrzeba wspierania zdrowia fizycznego** – taką deklarację złożyło **aż 47%** aktywnych fizycznie Polaków.

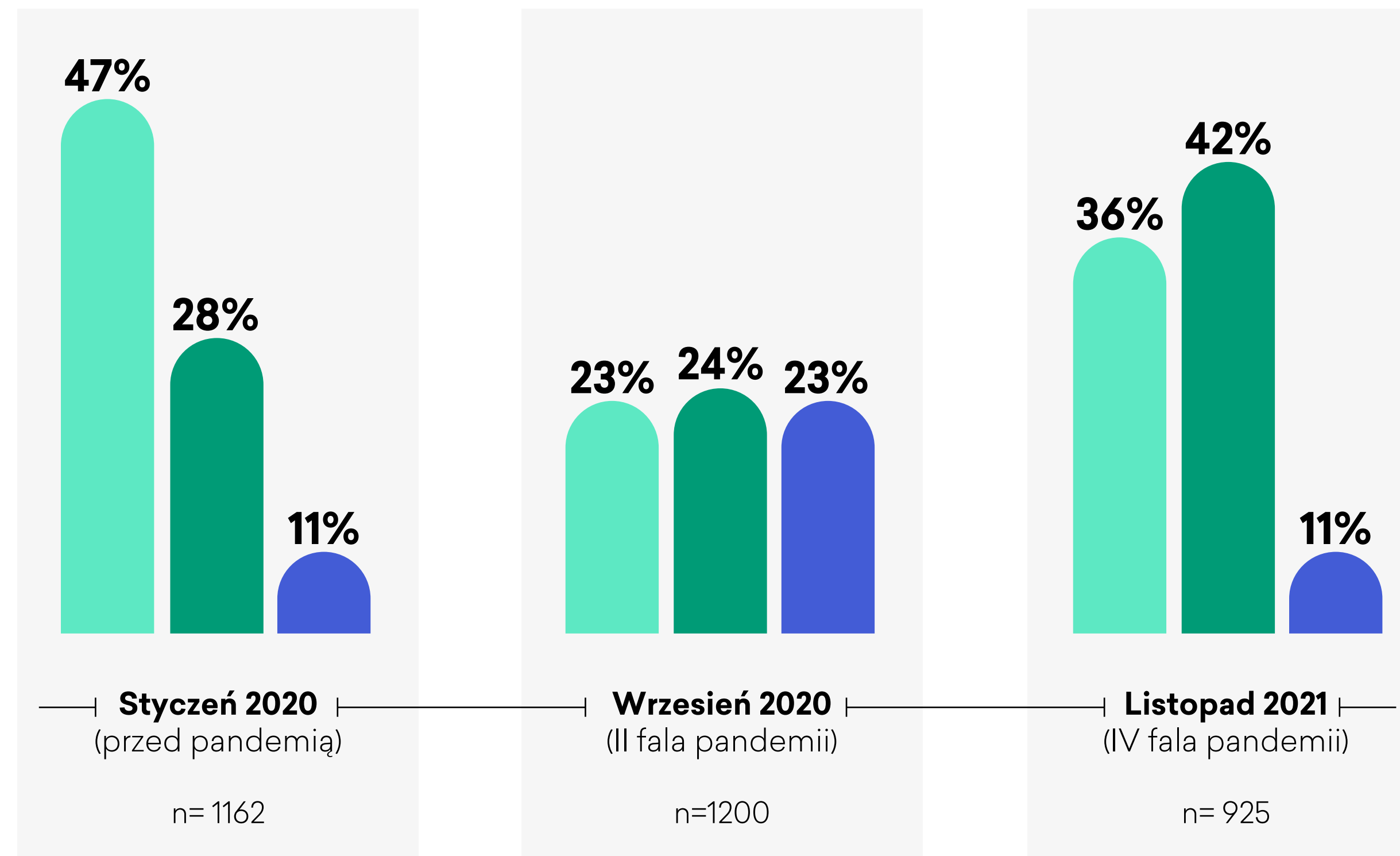
Zmiany w stylu życia i pracy, obserwowane już w pierwszym lockdownie, przyczyniły się do nadmiernego stresu, problemów z kręgosłupem czy też wzrostu masy ciała. Stąd w pierwszym roku pandemii wszystkie motywacje dotyczące **zdrowia (23%)**, **samopoczucia (24%)** i **sylwetki (23%)** stały się na równi istotne.

Dziś, wraz z rosnącą skalą problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, **aktywność fizyczna** staje się istotnym elementem dbania o dobrostan mentalny dla **aż 42%** Polaków.

Pytanie:

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

- Zdrowie fizyczne
- Kondycja psychiczna/relaks
- Sylwetka



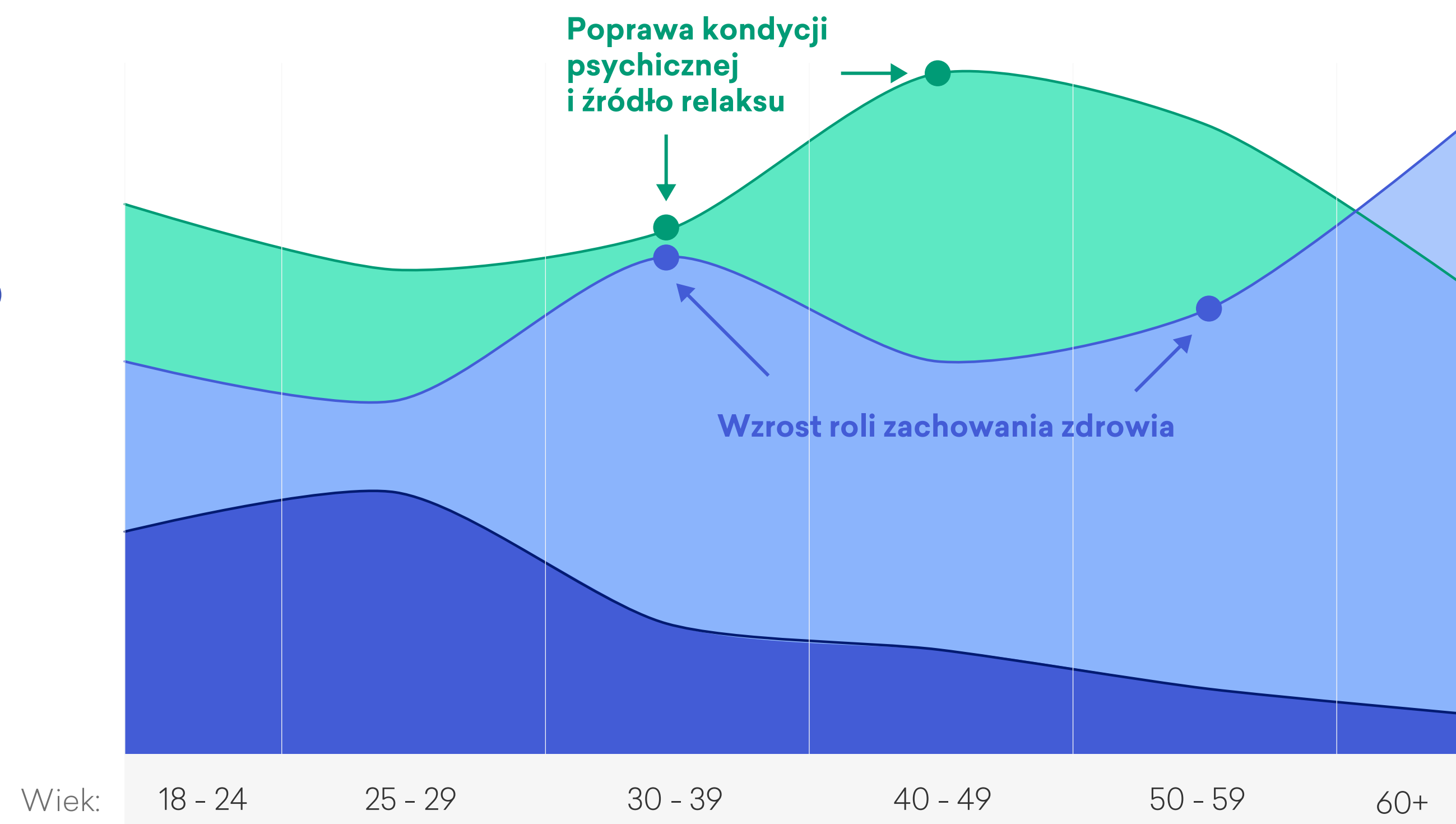
Wspieranie kondycji psychicznej regularnymi treningami jest ważne dla osób w wieku 30+, a najważniejsze dla czterdziestolatków.

Postrzeganie aktywności fizycznej jako formy profilaktyki zyskuje coraz większą uwagę wśród osób od 25. do 30. roku życia. Z kolei dla Polaków w wieku 60+ stanowi ona główną motywację do ćwiczeń.

Pytanie:

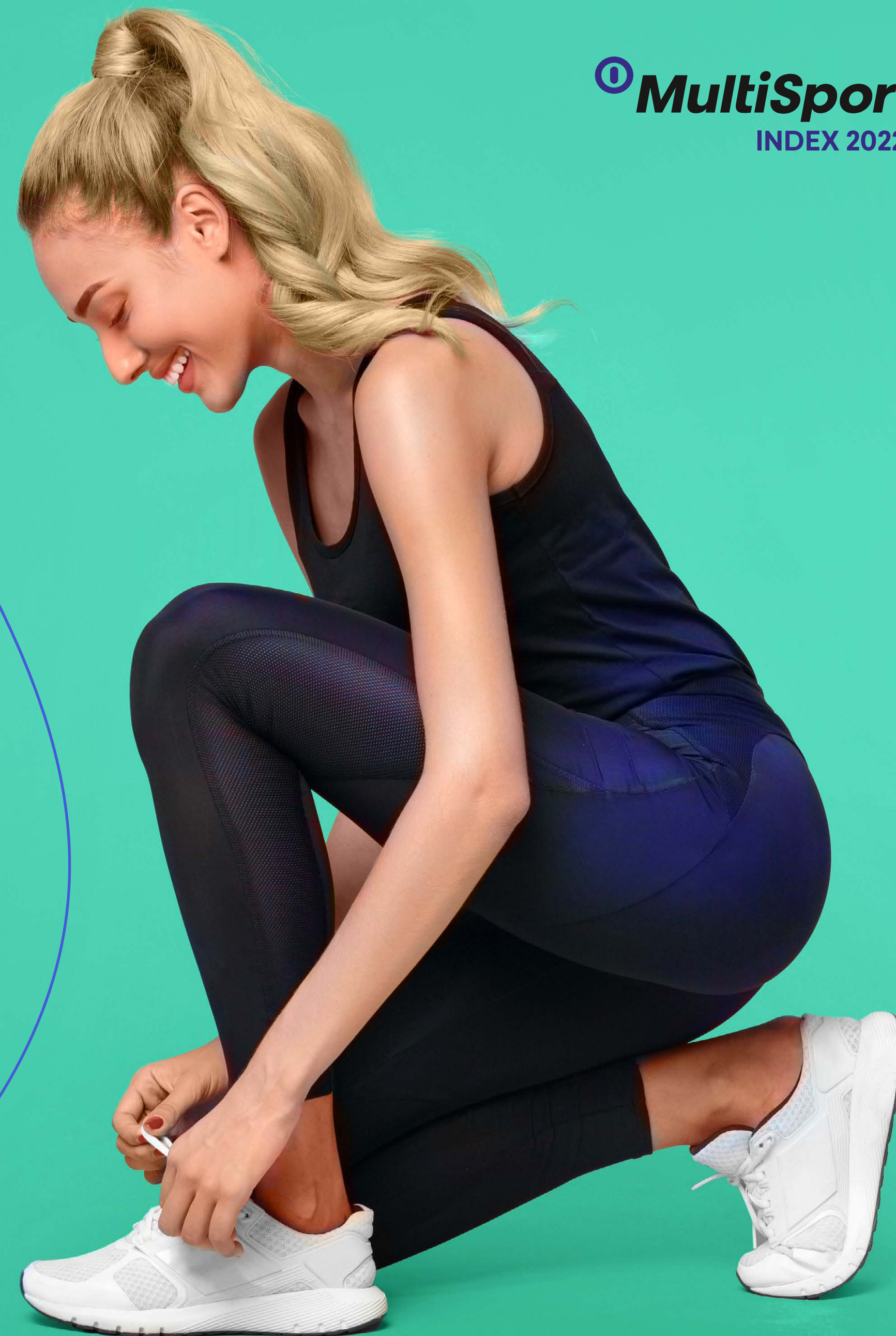
Jaki jest główny powód, dla którego uprawia Pan(i) sport?

n = 925



- Kondycja psychiczna/lepsze samopoczucie/przyjemność
- Zdrowie
- Wygląd, sylwetka

Zdrowie Polaków po dwóch latach pandemii





U ponad połowy dorosłych Polaków nasiliły się w trakcie pandemii dolegliwości związane ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Pytanie:

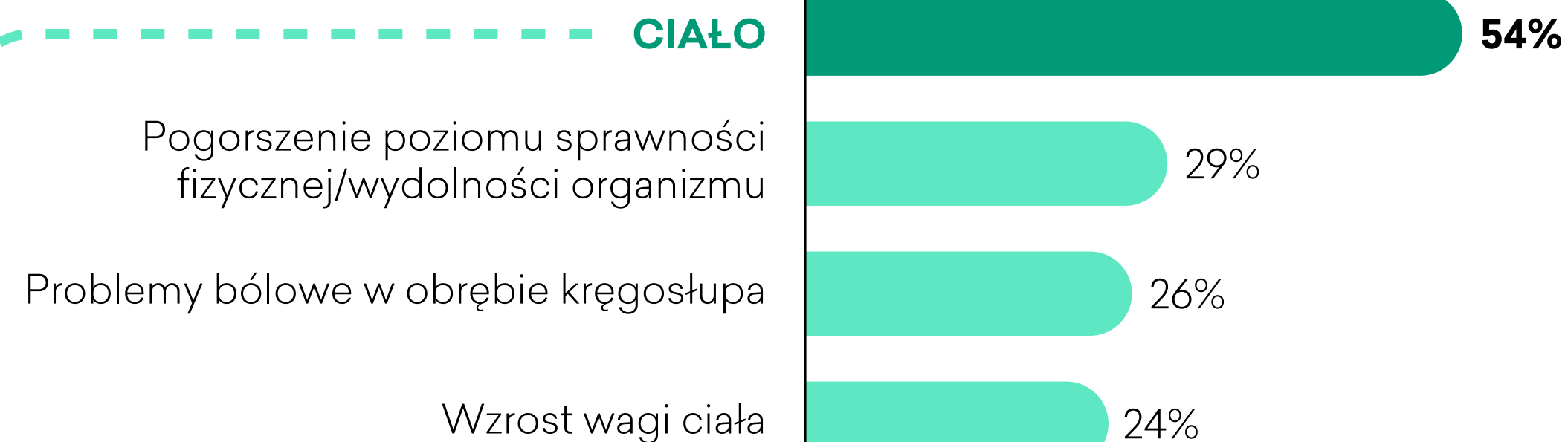
Patrząc teraz z punktu obecnego tematu koronawirusa, proszę powiedzieć, czy w okresie pandemii doświadczył(a) Pan(i) częściej niż normalnie następujących następujących stanów:

n=1400

PSYCHIKA



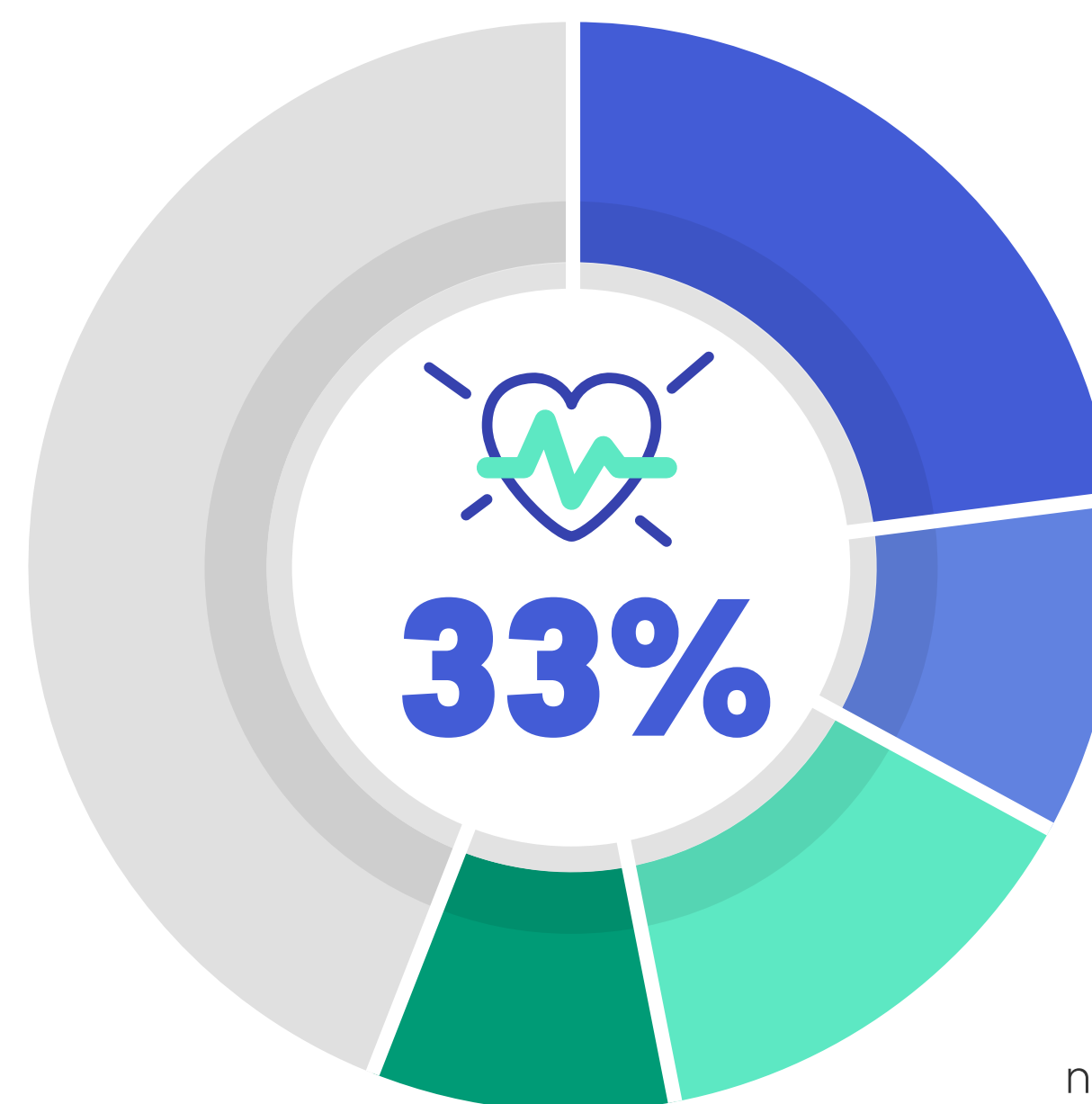
CIAŁO



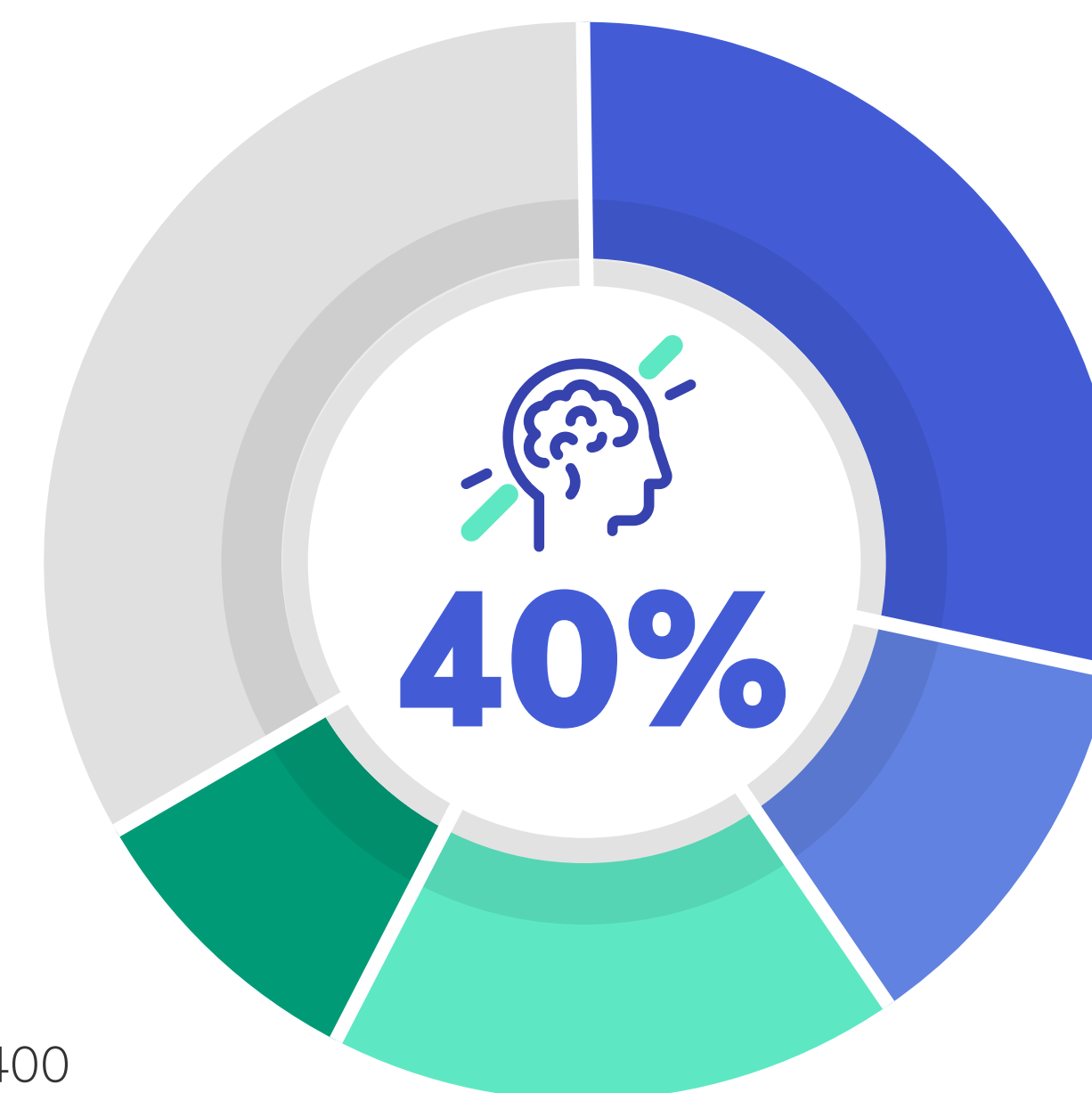
Aż jedna trzecia Polaków (33%) przyznaje, że pogorszenie ich zdrowia fizycznego jest związane z trwającą pandemią.

Jeszcze bardziej niepokojący jest wynik dotyczący zdrowia psychicznego – aż 4 na 10 Polaków twierdzi, że okres pandemii przyczynił się do pogorszenia ich kondycji psychicznej.

Pandemia miała negatywny wpływ na moje zdrowie fizyczne



Pandemia miała negatywny wpływ na moją kondycję psychiczną



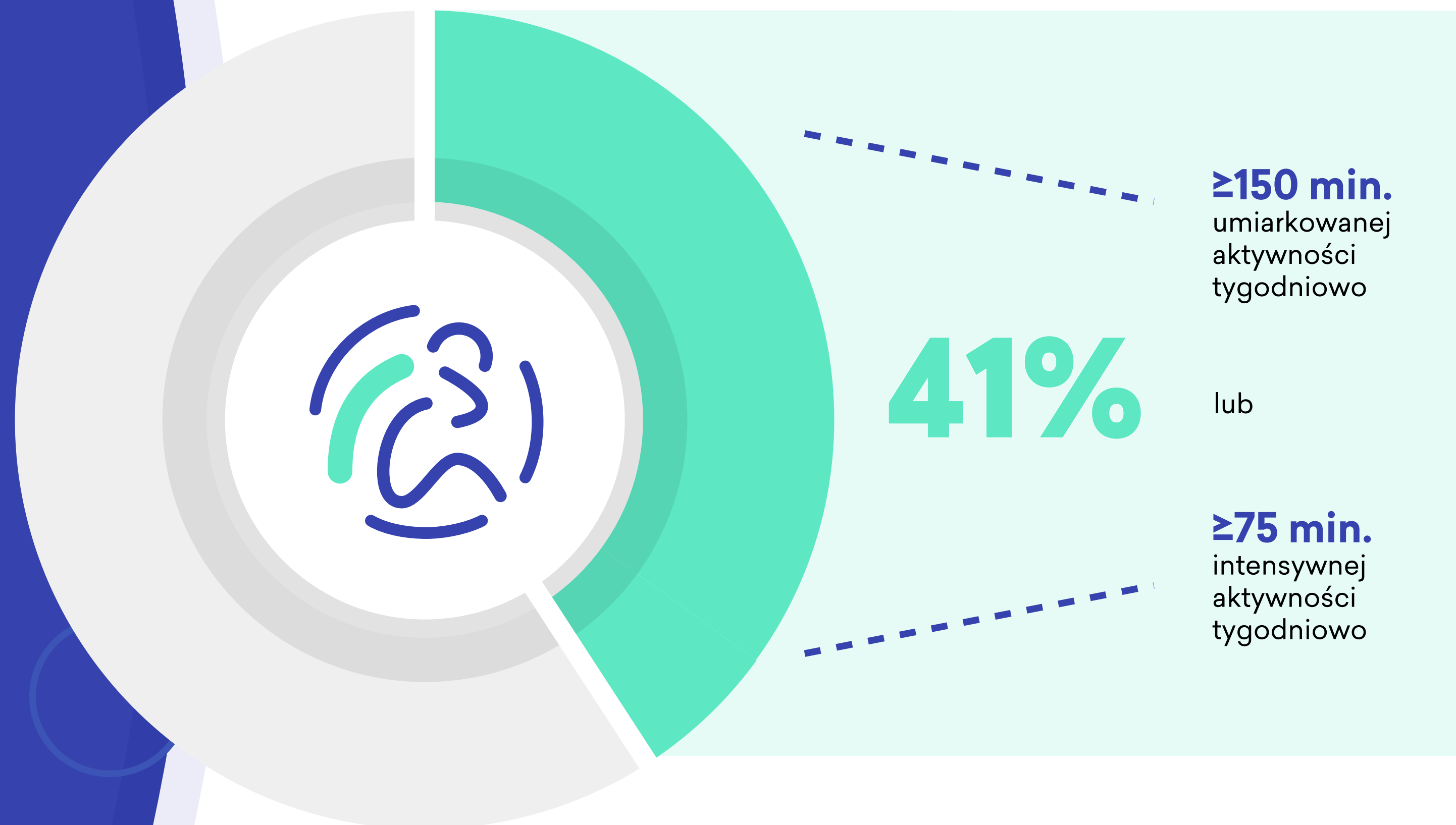
n=1400

● 5 - zdecydowanie się zgadzam ● 4 ● 3 ● 2 ● 1 - w ogóle się nie zgadzam

Pytanie:

W ciągu ostatnich 7 dni ile minut łącznie poświęcił Pan(i) na dowolną aktywność o umiarkowanej lub dużej intensywności?

**Zaledwie 41% Polaków
w grupie wiekowej
od 18 do 64 lat
wypełnia podstawowe
zalecenia Światowej
Organizacji Zdrowia,
podejmując co najmniej
150 minut umiarkowanej lub
75 minut intensywnej aktywności
fizycznej w tygodniu.**



n=1400

Aktywność aktywności nierówna – czy spacer wystarczy, by zadbać o zdrowie?

Dr hab. n. med. Ernest Kuchar

Specjalista medycyny sportowej i chorób zakaźnych, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Powszechnie wiadomo, że społeczeństwa krajów rozwiniętych, w tym polskie, cierpią na przewlekły niedobór ruchu. Zgodnie z wynikami najnowszego badania MultiSport Index 2022 **zaledwie 41 proc. osób dorosłych w wieku 18-64 lat deklaruje, że spełnia zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w postaci co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub minimum 75 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo. Jest to niepokojący wynik, tym bardziej że rzeczywistość może wyglądać jeszcze gorzej.** Przy tego rodzaju badaniach należy wziąć pod uwagę, że gromadzone dane są deklaracjami. Z drugiej strony warto pamiętać, że aktywność jest aktywności nie równa. Dla 13 proc. aktywnych fizycznie Polaków jedyną formą ruchu, jaką podejmują jest spacer. Połowa z tych osób spaceruje nawet 3 razy w tygodniu. Z pozoru mogliby w ten sposób wypełnić wytyczne WHO w zakresie umiarkowanej aktywności fizycznej. W rzeczywistości jednak sam spacer to z reguły za mało. Zwykła przechadzka nie jest wystarczająco intensywną formą wysiłku, która mogłaby doprowadzić do korzystnych zmian w układzie serowo-naczyniowym, zwiększyć wrażliwość na insulinę czy pomóc zredukować nadmierną masę ciała. Forsowne spacery, o intensywności, powodujące subiektywne odczuwanie ciepła i lekką zadyszkę,

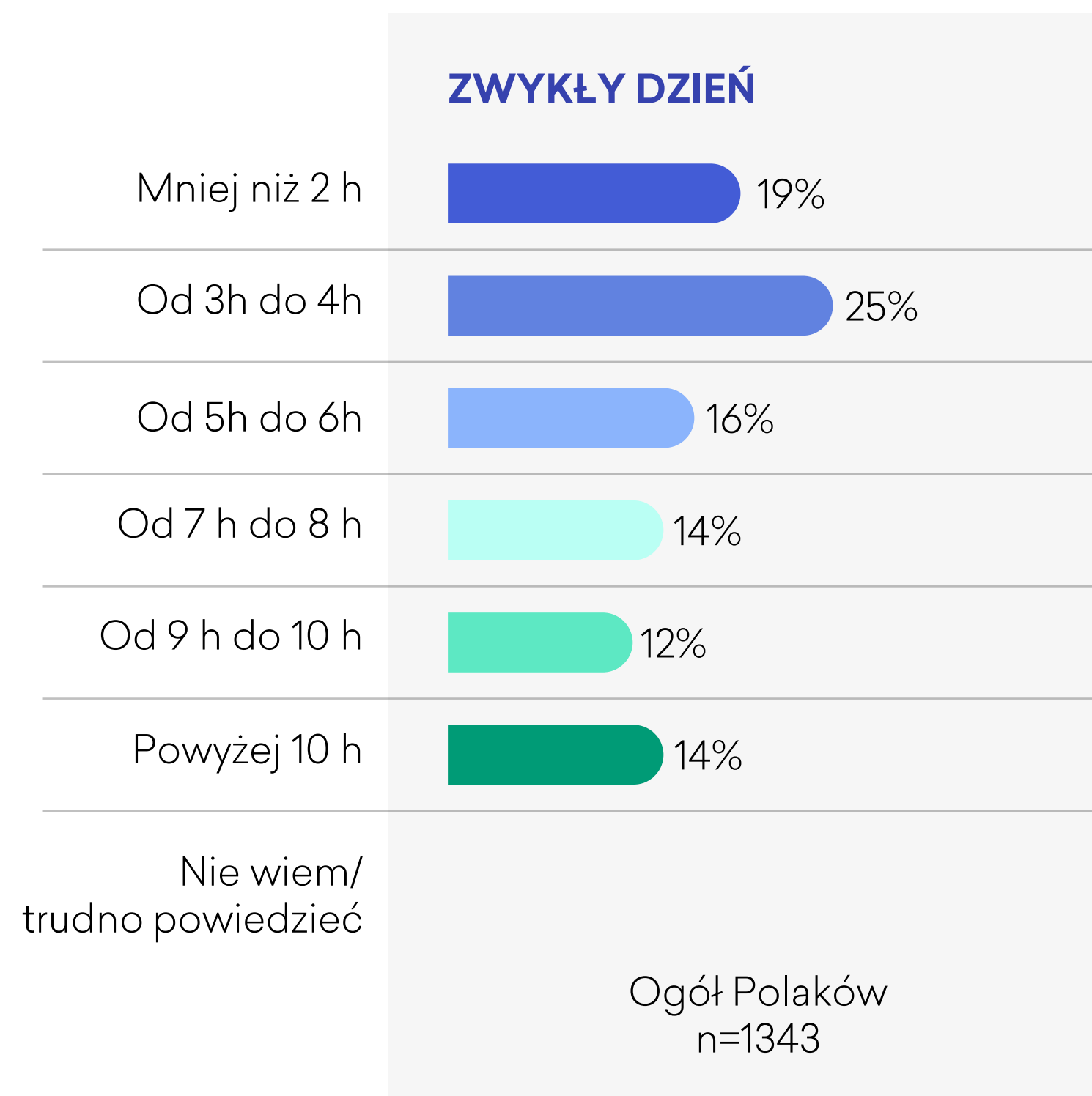
mogą pełnić rolę początkowej aktywności ruchowej dla osób ze znaczną nadwagą lub o słabej kondycji fizycznej, które rozpoczynają regularne ćwiczenia rekreacyjne.

Jednak w miarę poprawy kondycji fizycznej spacerowanie przestaje wystarczać. Warto pamiętać, że efektywny trening polega na stopniowym zwiększaniu obciążeń w miarę poprawy wydolności fizycznej, dlatego spacer, który wiąże się jedynie z niewielkimi obciążeniami, nie sprawdzi się u osób w dobrej formie sportowej, potrzebujących silniejszych bodźców treningowych. Dodatkowo WHO w swoich rekomendacjach zaleca, by przynajmniej 2 razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia wzmacniające główne grupy mięśniowe (WHO 2010). Warto więc urozmaicać swoją sportową rutynę, włączając do niej różne aktywności, o różnym natężeniu, a spacery potraktować jako uzupełniającą formę ruchu – wyjdzie nam to na zdrowie!

Ponad połowa Polaków spędza więcej niż 5 godzin dziennie w pozycji siedzącej.

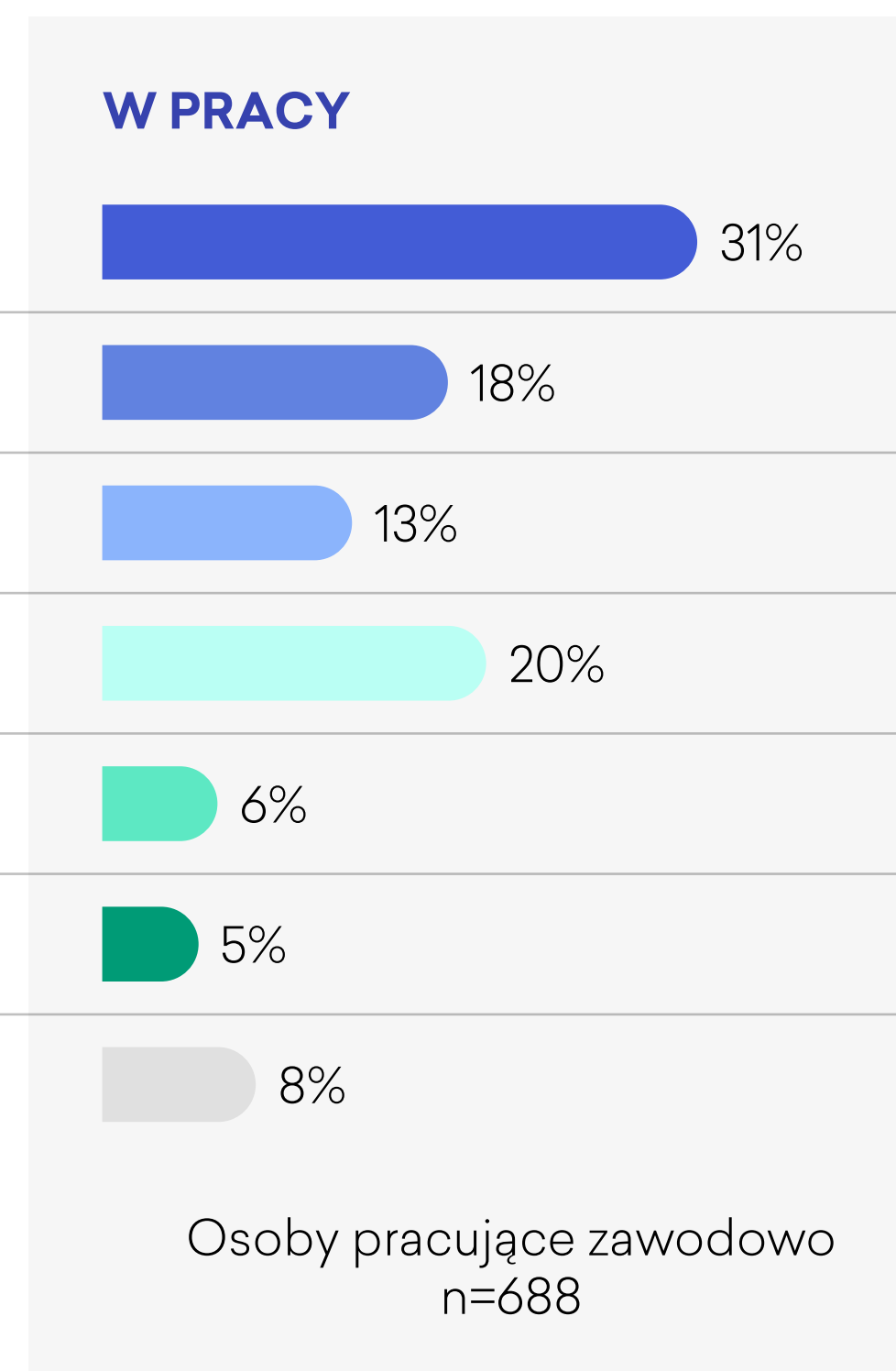
Pytanie:

Ile czasu spędza Pan(i) w pozycji siedzącej każdego dnia?



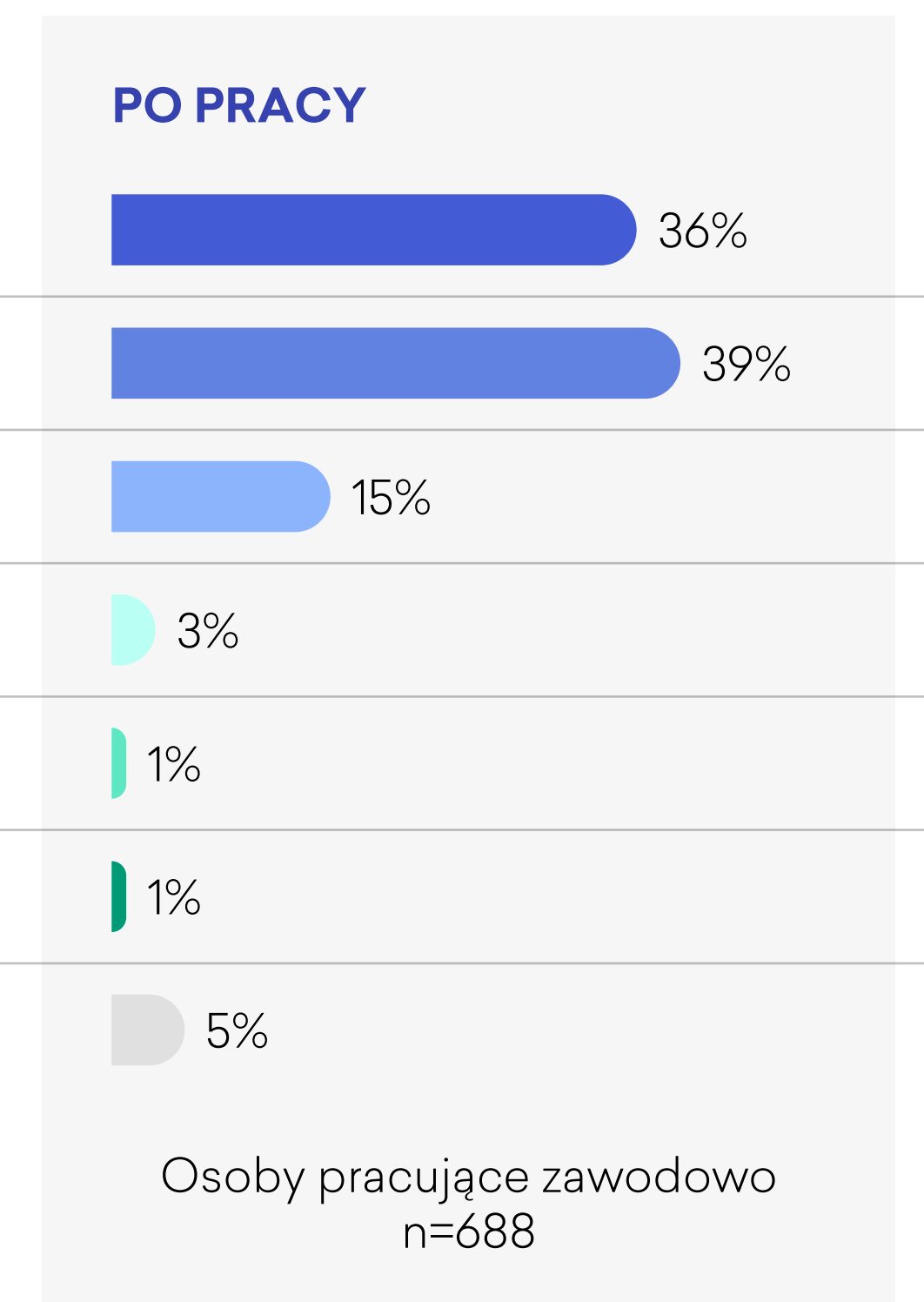
Pytanie:

Ile czasu spędza Pan(i) w pozycji siedzącej w zwykły dzień w pracy?



Pytanie:

A ile czasu spędza Pan(i) w pozycji siedzącej po pracy?



Siedzący tryb życia oraz niewystarczający poziom aktywności fizycznej mają negatywny wpływ na zdrowie Polaków w trakcie pandemii.

	Ogół dorosłych Polaków	Osoby wypełniające wytyczne WHO w zakresie aktywności fizycznej	Osoby spędzające w pozycji siedzącej 7–8 h każdego dnia	Wzrost skali problemów zdrowotnych wśród osób siedzących 7–8 h dziennie w porównaniu z osobami wypełniającymi wytyczne WHO
W okresie pandemii częściej zmagam się z dolegliwościami związanymi ze zdrowiem psychicznym	64% (16 mln)	63%	72%	+9%
W okresie pandemii częściej zmagam się z dolegliwościami związanymi ze zdrowiem fizycznym	54% (13,5 mln)	52%	59%	+7%

Zdrowie psychiczne w czasie pandemii – aktywność fizyczna ma znaczenie

Mateusz Banaszkiewicz

psycholog zdrowia, Uniwersytet SWPS

PANDEMIA ZAGRAŻA ZARÓWNO ZDROWIU FIZYCZNEMU, JAK I PSYCHICZNEMU

W czasie pandemii 64 proc. dorosłych Polaków przyznaje, że częściej odczuwa problemy związane ze zdrowiem psychicznym, 43 proc. zmagają się z obniżeniem nastroju lub gorszym samopoczuciem, a 41 proc. potwierdza, że z większą częstotliwością doświadcza podwyższonego poziomu stresu. Trwająca pandemia z pewnością przyczyniła się do pogorszenia kondycji psychicznej Polaków. Wraz z jej wybuchem nasz styl życia, praca i codzienne aktywności uległy gwałtownej zmianie, a następnie, w związku z kolejnymi falami pandemii i nowymi obostrzeniami, zmieniały się jeszcze kilka razy. Ta dynamiczna i nieprzewidywalna rzeczywistość sprawia, że tracimy poczucie kontroli i zaczynamy się stresować. Długotrwała ekspozycja na stres jest jak pierwszy klocek domina, który może pociągnąć za sobą także poważniejsze problemy – np. zaburzenia lękowe czy zaburzenia nastroju. W związku z reakcją na ciężki stres i zaburzeniami adaptacyjnymi, według danych ZUS, w 2020 i 2021 r. Polacy spędzili na zwolnieniach lekarskich ponad 18 milionów dni.

Lockdowny i praca zdalna sprawiły również, że wielu z nas ograniczyło kontakty społeczne. Samotność to kolejny skutek pandemii, który negatywnie wpływa na

nasze samopoczucie. Jak podkreśla Światowa Organizacja Zdrowia izolacja społeczna i samotność są porównywalnymi czynnikami śmiertelności do palenia papierosów, nadwagi czy niewystarczającego poziomu aktywności fizycznej¹. Człowiek jest istotą społeczną, a ograniczenie interakcji może spowodować wiele niekorzystnych następstw. Osoby doświadczające samotności gorzej radzą sobie ze stresem i gorzej śpią.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WSPIERA KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ

Nasz styl życia w pandemii może być zarówno pułapką, jak i sposobem na zachowanie zdrowia psychicznego – wszystko zależy od tego, jaką drogę wybierzemy. Istotnym przykładem jest tu aktywność fizyczna. Gdy na początku pandemii około 40 proc. aktywnych fizycznie Polaków przyznało, że ograniczyło częstotliwość treningów, wśród nich aż ¾ wskazało, że doświadczyło pogorszenia samopoczucia². Aktywność fizyczna wzmacnia zdrowie psychiczne na każdym etapie życia. Dziś, jak wynika z badania MultiSport Index 2022 **aż 89 proc. Polaków uważa, że sport pomaga w poprawie lub utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej.** Z kolei 42 proc. aktywnych fizycznie mieszkańców Polski przekuwa obecnie to przekonanie w praktyczne działanie, ćwicząc dla poprawy samopoczucia.

¹ www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness

² MultiSport Index Pandemia

Aktywność fizyczna z jednej strony pomaga nam uporać się z negatywnymi emocjami, redukuje stres, a z drugiej wspiera poczucie sprawczości i kontroli, których tak bardzo nam dziś brakuje. W momencie, gdy postanawiamy prowadzić aktywny styl życia, każdy wykonany trening będzie dla nas dowodem naszej sprawczości i zadowolenia z siebie. Wpłynie on także na podwyższenie naszej samooceny, bo udało nam się zrealizować postawiony cel – czyli np. wykonanie wieczornej sesji jogi. Wzmocnione poczucie sprawczości i kontroli sprawia, że lepiej radzimy sobie z problemami i chętniej podejmujemy kolejne wyzwania. Potwierdzeniem tej tezy są m.in. badania Mailey i McAuley na grupie pracujących matek, które po 6 miesiącach regularnych ćwiczeń wykazywały wyższe poczucie własnej skuteczności – stan ten umożliwiał im skuteczniejsze radzenie sobie z różnymi stresorami w codziennym życiu³. Warto także dodać, że wzrost poczucia własnej skuteczności, optymizm i nadzieja mogą chronić przed rozwojem Zespołu Stresu Pourazowego (Gallagher, Long i Phillips, 2019)⁴.

Znaczącą rolę dla poprawy naszego nastroju odgrywają także hormony, które wytwarzane są w czasie aktywności fizycznej, takie jak dopamina – hormon motywacji czy serotonina – hormon szczęścia oraz oksytocyna, zwana hormonem więzi społecznych, która zwiększa zaufanie, reguluje stres, ułatwia rozpoznawanie emocji, wzmacnia zachowania prospołeczne i łagodzi samotność⁵. Badania dowodzą, że już **10 minut aktywności fizycznej może mieć pozytywny wpływ na odczuwanie szczęścia**, a im częściej i dłużej korzystamy z ruchu, tym rezultaty są lepsze. Naukowcy z Uniwersytetu Michigan stwierdzili, że osoby, które ćwiczą przez co najmniej 30 minut, kilka dni w tygodniu, są o około 30 proc. bardziej skłonne, by uważać się za szczęśliwe w porównaniu z tymi, którzy poświęcają na aktywność mniej czasu.

³ www.ncbi.nlm.nih.gov/24964227

⁴ www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.22882

SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA CZYNNIKIEM RYZYKA

W badaniu MultiSport Index 2022 wyraźnie widzimy zależność między aktywnym lub siedzącym stylem życia a kondycją psychiczną. **72 proc. Polaków, którzy spędzają w pozycji siedzącej 7-8 godzin każdego dnia wskazuje, że częściej niż przed pandemią zmagają się z problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym - to o 8 proc. respondentów więcej niż w ogólnopolskiej średniej (64 proc.). Z kolei wśród osób w wieku 18 – 64 lata, które wypełniają rekomendacje WHO w zakresie aktywności fizycznej, nasilenie problemów zgłasza o 9 proc. mniej respondentów** – czyli 63 proc. Zależność tą sprawdzili także badacze z Black Dog Institute, Uniwersytetu Nowej Południowej Walii (Australia) oraz norweskich ośrodków naukowych. Przeanalizowali oni dane dotyczące aktywności fizycznej oraz objawów zaburzeń lękowych i depresji u prawie 34 tys. mieszkańców Norwegii. Dane te były zbierane wśród uczestników przez jedenaście lat i wykazały, że u osób prowadzących siedzący tryb życia ryzyko zachorowania na depresję było o 44 proc. większe, niż u tych ćwiczących przez jedną do dwóch godzin w tygodniu. Naukowcy oszacowali, że już godzinna aktywność fizyczna podejmowana raz w tygodniu, może zapobiec 12 procentom przypadków depresji⁶.

WŚRÓD WIELU POLAKÓW ŚWIADOMOŚĆ KORZYŚCI WYNIKAJĄCYCH ZE SPORTU WCIAŻ NIE WIĄŻE SIĘ Z DZIAŁANIEM

Mimo wysokiego poziomu świadomości Polaków w zakresie znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego i fizycznego, wciąż 35 proc. mieszkańców Polski prowadzi nieaktywny styl życia, a 59 proc. nie wypełnia podstawowych zaleceń WHO w zakresie aktywności fizycznej. Warto uświadomić sobie, że wypracowanie nawyku regularnej aktywności fizycznej jest procesem. W tej drodze pomocne

⁵ www.cpn.or.kr/journal/view.html?uid=1000&vmd=Full

⁶ newsroom.unsw.edu.au/news/health/one-hour-exercise-week-can-prevent-depression

może okazać się z jednej strony poszukiwanie takiego sportu, który sprawia nam przyjemność, a z drugiej stosowanie metody małych kroków. Człowiek z natury bardziej skupia się na odczuciach, których doświadcza tu i teraz, zatem jeśli podczas pierwszych treningów narzucimy sobie zbyt wyśrubowane cele, będziemy ćwiczyć w zbyt szybkim tempie, niedopasowanym do naszych możliwości, szybko możemy poczuć dyskomfort i uznać, że sport nie jest dla nas. Dlatego w tym procesie warto być cierpliwym i dać sobie szansę na polubienie aktywności. Pomocna może okazać się również zmiana podejścia do sportu – jeśli potraktujemy aktywność fizyczną, jako inwestycję w zdrowie, która procentować będzie w przyszłości, sport z większą łatwością wejdzie nam w nawyk. Takie podejście będzie zwiększało motywację do działania i energię by rozpocząć i kontynuować aktywność.

FORMOWANIE NAWYKU

Nawyki to zachowania, które podejmujemy regularnie i nie wymagają od nas dużego wysiłku. Najczęściej powtarzaną informacją o tym, w jakim czasie możemy zbudować nawyk to 21 dni. Jednak wyniki rzetelnych badań naukowych wykazały, że stworzenie identycznego nawyku związanego z zachowaniami zdrowotnymi może zająć od 18 dni do 254 dni⁷ (Lally i in., 2010). Dla kogoś taki przedział może brzmieć pesymistycznie, jednak warto pamiętać, że zmiana w stylu życia, np. w postaci regularnej aktywności fizycznej, to proces, który może trwać dłużej niż oczekiwaliśmy. Dodatkowo czas potrzebny na zbudowanie nawyku dla różnych aktywności może się różnić, dlatego warto próbować różnych form ruchu by przekonać się, które z nich szybko przestaną być dla nas wymagające.

AKTYWNY STYL ŻYCIA TO INWESTYCJA NA PRZYSZŁOŚĆ

Naukowcy prognozują, że obecnie zaburzenia związane z psychiką stanowią około 18 proc. globalnego obciążenia chorobami, a koszty ich leczenia do 2030 roku osiągną pułap 6 bilionów dolarów rocznie⁸.

Zmiana stylu życia w pandemii, w tym rezygnacja z licznych korzystnych nawyków, wpłynęła negatywnie na jakość życia⁹. Pogorszenie stanu zdrowia psychicznego następowało zwłaszcza u ludzi, którzy doświadczali trudności w zaspokajaniu potrzeb związanych z wypoczynkiem, spędzaniem czasu wolnego, rozrywką oraz poczuciem bezpieczeństwa, w tym relacjami z bliskimi. W oparciu o dane z kryzysów w przeszłości, specjaliści z obszaru zdrowia psychicznego traktują poważnie potencjalne, długofalowe konsekwencje trwającej pandemii. Okoliczności związane z epidemią SARS z 2003 roku doprowadziły do 30 proc. wzrostu samobójstw u osób powyżej 65 roku życia¹⁰. Dodatkowo negatywne konsekwencja izolowania się i dystansowania obejmują doświadczenie częstszych i bardziej uciążliwych objawów m.in. stresu, obniżonego nastroju czy problemów ze snem¹¹.

⁷ www.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.674

⁸ [www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(21\)00199-1/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(21)00199-1/fulltext)

⁹ www.mdpi.com/2076-3425/11/5/544

¹⁰ www.econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/0227-5910/a000015

¹¹ www.ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/systematyczny-ruch-lekiem-na-stres

Pandemia bezsenności i problemów z kręgosłupem

Piotr Czyżewski

Ekspert ds. wellbeingu programu Zdrowie na Etacie oraz trener sportowy MultiSport, Benefit Systems.

Pandemia wywarła ogromny wpływ na nasze życie niemal we wszystkich jego obszarach. Jednym z nich jest zdrowie fizyczne. **Wyniki badania MultiSport Index 2022 wskazują, że według połowy dorosłych Polaków, stan ich zdrowia fizycznego uległ w tym czasie pogorszeniu.** Znaczącym przykładem są problemy z kręgosłupem, które nasilają się wraz z przedłużającą się pandemią. Pod koniec marca 2021 r., w badaniu przeprowadzonym na panelu Ariadna na zlecenie Benefit Systems, aż 86 proc. Polaków przyznało, że odczuwało bóle kręgosłupa, a ponad połowa z nich zmagала się z tym problemem co najmniej raz w tygodniu. Z kolei 13 proc. mieszkańców Polski wskazało, że dolegliwości bólowe w obrębie pleców nasiliły się w okresie pandemii. Po niespełna roku procent Polaków wskazujących na zaostření tego problemu podwoił się - dziś taką deklarację składa aż 26 proc. mieszkańców Polski. Siedzący tryb życia ma negatywny wpływ na organizm, co potwierdzają liczne badania, w których analizowane są zależności między poziomem aktywności fizycznej a dolegliwościami bólowymi kręgosłupa. U osób aktywnych fizycznie zauważa się nawet o 10 proc. mniejsze ryzyko wystąpienia dolegliwości bólowych dolnego odcinka pleców¹.

SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA WARTO RÓWNOWAŻYĆ AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ

W sytuacji, w której czas spędzony w pozycji siedzącej nie jest zrównoważony odpowiednią aktywnością fizyczną, organizm człowieka ulega niekorzystnym adaptacjom, które mogą mieć wpływ na dolegliwości bólowe kręgosłupa. Wśród nich wyróżnia się m.in.:

- osłabienie mięśni pośladkowych i mięśni korpusu, stanowiących fundament dla kręgosłupa, postawy ciała i odpowiadających za jakość poruszania się;
- ograniczenie ruchomości w stawach, w tym w kręgosłupie, co prowadzi do zwiększenia ryzyka kontuzji;
- często powiązane z bólami kręgosłupa osłabienie przepony, a tym samym zaburzenie wzorca oddychania;
- wady postawy, które często są wypadkową wskazanych wcześniej dolegliwości.

Jak pokazują badania, osoby uprawiające sport lub inną aktywność fizyczną w czasie wolnym zredukowały częste lub chroniczne bóle dolnego odcinka pleców o 11-16 proc.²

¹ www.nature.com/articles/s41598-019-44664-8

² www.bjism.bmj.com/content/54/21/1279

KAŻDY RUCH SIĘ LICZY!

Czy to podczas pracy, czy w czasie wolnym, każda aktywność fizyczna ma znaczenie. Prawdopodobnie każdy z nas słyszał kiedyś hasła „wybierz schody zamiast windy”, „wsiądź przystanek wcześniej”, „zamień samochód na rower” i tym podobne. Zawsze powinniśmy poszukiwać okazji do ruchu zarówno w czasie pracy, jak i po niej. Pracując, możemy wykonywać ćwiczenia rozciągające, rozmawiać przez telefon na stojąco, prowadzić spotkania na spacerze. Z kolei w czasie wolnym mamy większą dowolność w wyborze ulubionych form aktywności. Z punktu widzenia badań nie ma szczególnie wyróżniających się aktywności fizycznych w kontekście zdrowia kręgosłupa^{3,4}. Wydaje się zatem, że kierowanie się zasadą doboru aktywności, które sprawiają nam największą przyjemność i satysfakcję, będzie najlepszym wyborem – niezależnie, czy będzie to joga, pilates, zajęcia typu „zdrowy kręgosłup”, trening funkcjonalny czy spacer.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA ZDROWY SEN

23 proc. Polaków doświadcza częstszych problemów ze snem w pandemii. To niepokojąca informacja, ponieważ zaburzenia snu mają rozległe i poważne konsekwencje zdrowotne, powiązane m.in. z insulinoopornością, nadmiernym stężeniem kortyzolu, czyli hormonu stresu, częstszymi stanami zapalnymi czy chronicznym pobudzeniem układu nerwowego⁵.

Regularna aktywność fizyczna stanowi skuteczną, niefarmakologiczną pomoc dla osób mających problemy z bezsennością, zaburzeniami oddychania i niską jakością snu⁶. Ruch korzystnie wpływa na wydłużenie fazy głębokiej i całkowitego czasu trwania snu, poprawę jego jakości, zmniejszenie skłonności do wybudzania, a także na skrócenie etapu zasypiania.

Warto podkreślić, że istnieje silna zależność między dobrej jakości snem a poziomem aktywności fizycznej – ta zależność jest dwukierunkowa. Zaburzony sen wzmacnia ryzyko kontuzji, nadwyrężeń mięśni, dolegliwości bólowych kręgosłupa, potęguje wrażliwość na ból. Jakościowy sen przekłada się z kolei na poprawę możliwości w zakresie aktywności fizycznej, co zauważalne jest szczególnie u sportowców⁷. Podsumowując, remedium na poprawę stanu zdrowia, samopoczucia, efektywności wykonywanych zadań to regularna aktywność fizyczna połączona z jakościowym snem.

JAK ĆWICZYĆ BY DOBRZE SPAĆ?

Intensywność wysiłku ma istotne znaczenie w kontekście jakości snu. Pomimo braku precyzyjnych rekomendacji, jako ten optymalny najczęściej wskazuje się na umiarkowany wysiłek (50-70 proc. maksymalnego tętna), w trakcie którego możemy bez większych przeszkód prowadzić rozmowę. Taka intensywność polecana jest najczęściej osobom starszym, ze słabszą kondycją i zaburzeniami snu lub dla osób wracających do wysiłku fizycznego po przerwie. Osoby wytrenowane, niemające problemów ze snem mogą czerpać korzyści z wysiłku o wyższej intensywności (powyżej 70 proc. maksymalnego tętna)⁸. Bardzo dobre rezultaty w poprawie parametrów snu, jak również koncentracji i samopoczucia, przynosi umiarkowana aktywność fizyczna wykonywana w godzinach porannych. Jeśli jednak lepszym momentem na aktywność są dla nas godziny wieczorne, warto skorzystać wówczas z nieco spokojniejszych form ruchu lub zaplanować trening na kilka godzin przed porą snu. Bardzo intensywny wysiłek fizyczny, szczególnie w przypadku osób niewytrenowanych, może być rodzajem stresora dla organizmu, a w konsekwencji powodować problemy z zaśnięciem.

³ www.bjsm.bmj.com/content/54/21/1279

⁴ www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26133923/

^{5,6,7,8} www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079214000720?via%3Dihub

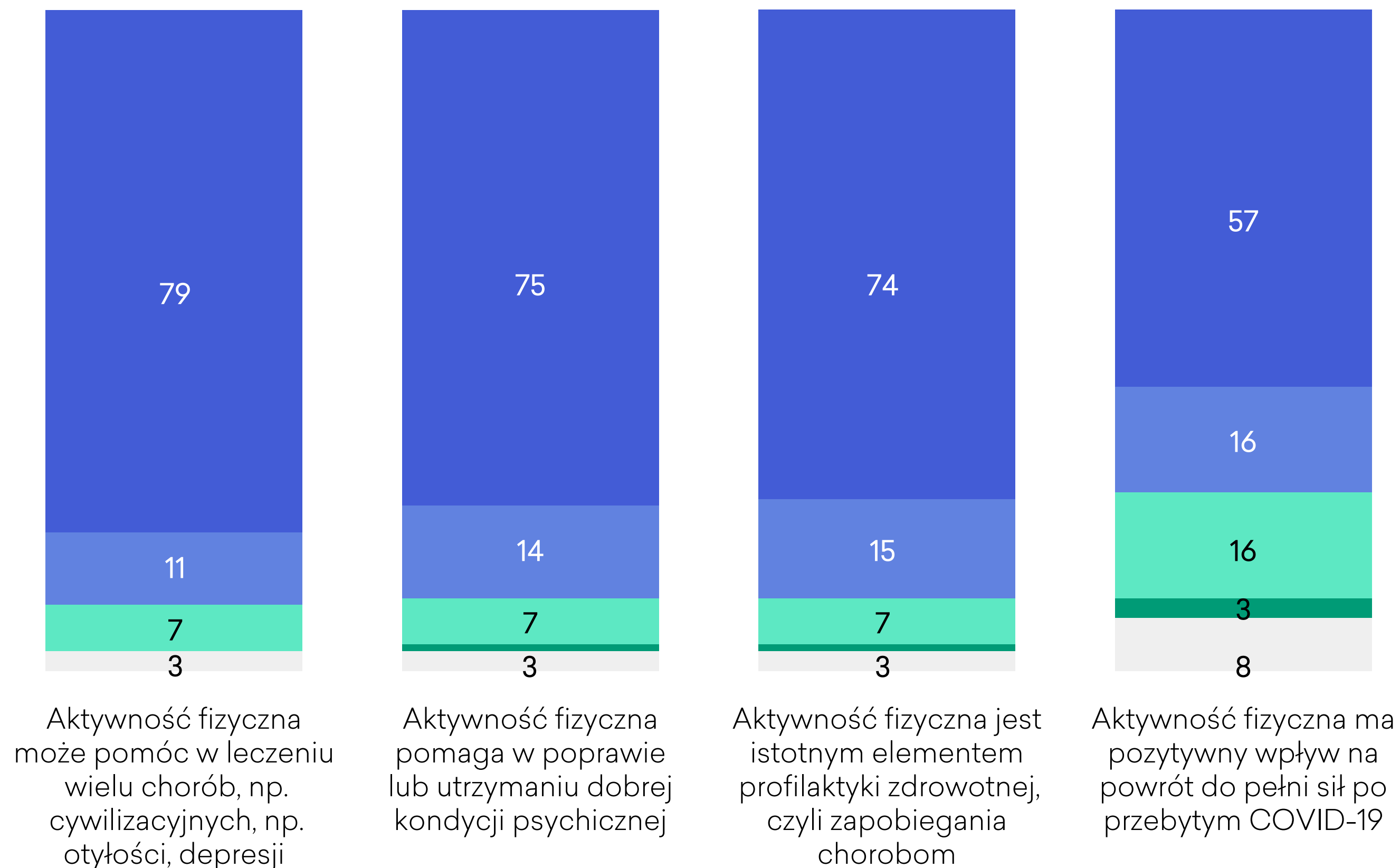
¾ Polaków jest zdania, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na powrót do pełni sił po przebytym COVID-19.

Zdecydowana większość mieszkańców Polski uważa także, że aktywność fizyczna jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej oraz leczenia wielu chorób, w tym m.in. cukrzycy, nadciśnienia czy otyłości.

Pytanie:

w jakim stopniu zgadza się Pan(i) z następującymi stwierdzeniami?

n=1400



5 - zdecydowanie się zgadzam 4 3 2 1 - w ogóle się nie zgadzam

Choroby cywilizacyjne i COVID-19 a aktywność fizyczna

Dr hab. n. med. Ernest Kuchar

Specjalista medycyny sportowej i chorób zakaźnych, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Przewlekły niedobór ruchu jest główną przyczyną epidemii chorób cywilizacyjnych: miażdżycy naczyń, choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, oporności na insulinę i cukrzycy typu 2, nowotworów piersi, jelita grubego i prostaty, jak i zaburzeń lekowych, bezsenności, depresji oraz upośledzenia funkcji poznawczych w starszym wieku. Nie ma wątpliwości, że związane z pandemią niekorzystne zmiany stylu życia, utrudniony dostęp do obiektów sportowych, ograniczony dostęp do specjalistów, przełożą się na wzrost zachorowań na choroby cywilizacyjne i zwiększoną śmiertelność polskiej populacji. **Można zaryzykować stwierdzenie, że szkody zdrowotne wywołane przez zmniejszoną aktywność ruchową w czasie pandemii mogą być długoterminowo większe niż chorobowość i śmiertelność związana bezpośrednio z COVID-19. Niemniej, budującym jest fakt, że około 90 proc. Polaków ma świadomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie – uznając ruch za skuteczną formę leczenia i profilaktyki występowania chorób cywilizacyjnych – wynika z danych badania MultiSport Index 2022.**

REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO PROFILAKTYKA I FORMA TERAPII

Nawet względnie niewielka, ale regularna dawka ruchu w postaci np. 150 minut ćwiczeń podzielonych na 3 treningi tygodniowo o umiarkowanej intensywności 6-10 MET (np. jazda na rowerze z prędkością 15-20 km na godzinę czy jogging na bieżni w tempie 6,4-8 km na godzinę) przynosi wyraźne korzyści zdrowotne.

Mamy silne dowody z badań obserwacyjnych, że regularna aktywność fizyczna zmniejsza śmiertelność związaną z chorobami układu krążenia, zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej, obniża ciśnienie tętnicze, redukuje masę ciała. Poprawia wrażliwość tkanek na insulinę, obniża stężenie w surowicy LDL („zły cholesterol”), a podnosi HDL („dobry cholesterol”), zapobiega osteoporozie, niepełnosprawności, zmniejsza także ryzyko wystąpienia raka jelit, prostaty u mężczyzn i raka piersi u kobiet, ponadto zmniejsza ryzyko udaru, częstość występowania demencji, depresji i poprawia funkcje poznawcze, w tym pamięć.

W efekcie dobra wydolność fizyczna uzyskana dzięki regularnej aktywności fizycznej (> 9 MET) zmniejsza całkowitą śmiertelność osób po 65. roku życia w ciągu 20 lat obserwacji o połowę w stosunku osób prowadzących siedzący tryb życia (Kokkinos et al. Circulation 2010). Warto podkreślić, że każda aktywność jest lepsza niż jej brak – zatem każda forma ruchu będzie przynosiła pewne korzyści naszemu organizmowi. Niemniej, zdecydowaną większość oczekiwanych korzyści zdrowotnych (70%) uzyskuje się przy obciążeniach treningowych do 8,25 MET, co odpowiada 150-300 minutom wysiłku umiarkowanej intensywności tygodniowo. Udowodniono także, że trening w postaci przygotowań do maratonu odwraca niekorzystne zmiany naczyniowe w postaci sztywności aorty (Bhuva et al. JACC 2020), co oznacza, że regularna aktywność fizyczna stanowi ważny element terapii chorób sercowo-naczyniowych.

MET to równoważnik metaboliczny, czyli jednostka używana do oceny intensywności wysiłku fizycznego, która odpowiada przeciętnemu wydatkowi energetycznemu podczas spoczynku. Można ją przeliczyć na zużycie tlenu, wynoszące 3,5 ml/kg masy ciała na minutę i kilokalorie. Ponieważ zużycie tlenu zwiększa się proporcjonalnie do intensywności wysiłku fizycznego, przez pomiar zużycia tlenu można łatwo określić intensywność wysiłku, jako wielokrotność spoczynkowego wydatku energetycznego – np. zużycie 14 ml tlenu/kg na minutę określa wysiłek o intensywności 4 MET. Spacer to wydatek energetyczny około 2,3 MET, a jazda na rowerze z prędkością 16 km /h około 4 MET. Bieganie wiąże się z wydatkiem około 7 MET.

RUCH JEST WAŻNY RÓWNIEŻ W KONTEKŚCIE COVID-19

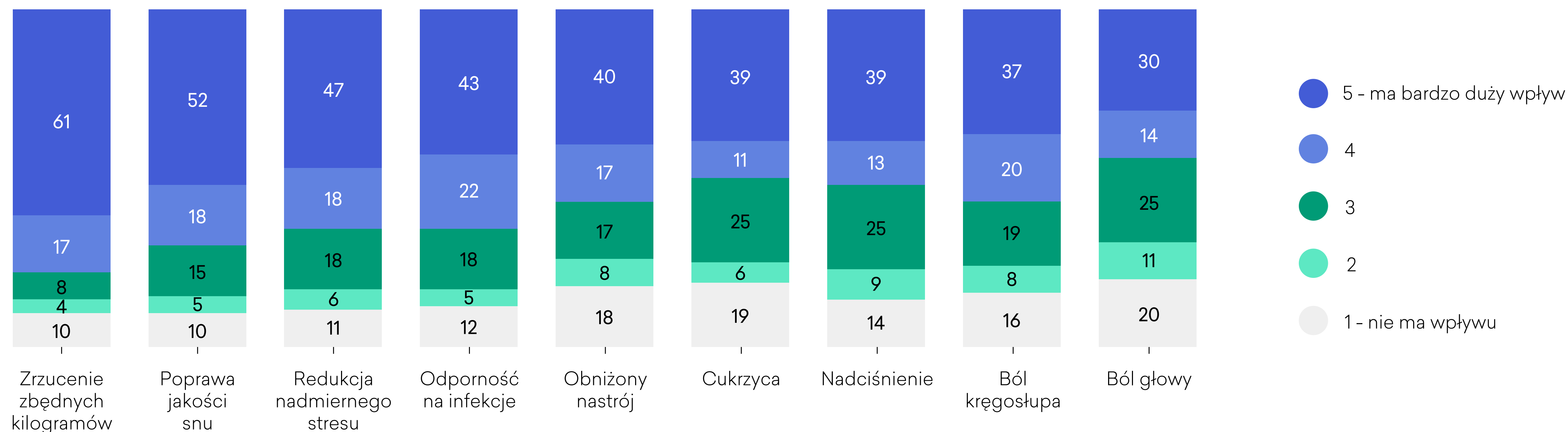
Aktywny tryb życia wspiera zdrowie nie tylko w kontekście chorób cywilizacyjnych, ale także w zmaganiach z koronawirusem. Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na odporność i redukuje czynniki ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19 w postaci np. otyłości czy oporności na insulinę. Poprawia też wydolność oddechową, co może mieć decydujący wpływ na przeżycie najcięższych postaci choroby i przyspieszyć powrót do zdrowia po COVID-19. **W badaniu MultiSport Index 2022 zdecydowana większość, prawie ¾ badanych (73 proc. respondentów), uważa, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na powrót do pełni sił po przebytych COVID-19. Opinie mieszkańców Polski zbiegają się z dowodami klinicznymi potwierdzającymi korzystny wpływ ćwiczeń, zwłaszcza wytrzymałościowych, na powrót do zdrowia po COVID-19.**

Jak wiemy, przechorowanie COVID-19 może wyrzucić długoterminowy niekorzystny wpływ na układ sercowo-płucny, natomiast ćwiczenia oddechowe i wytrzymałościowe stanowią element rehabilitacji pocovidowej. W badaniu randomizowanym Laiu et al. (2005) wykazano, że połączenie treningu wytrzymałościowego i oporowego znacząco poprawiło wydolność fizyczną ozdrowieńców po ostrym zespole niewydolności oddechowej. Pośrednim dowodem korzystnego wpływu dobrej wydolności fizycznej na przebieg kliniczny COVID-19 jest łagodny i zwykle niepowikłany przebieg choroby u sportowców (Krzywanski et al. 2021). Osoby regularnie uprawiające sport są zwykle bardziej zdyscyplinowane i ściślej przestrzegają zaleceń lekarskich, co z reguły skutkuje lepszymi efektami leczenia.

Podsumowując, ruch należy traktować jako „niezbędny składnik pokarmowy naszej diety”. Wszyscy, nawet osoby przewlekłe chore, powinni pozostawać aktywni fizycznie. Pandemia bezlitośnie przypomina nam, jak duże znaczenie dla zdrowia ma nasz styl życia, a wszystkie dotychczasowe jej konsekwencje, przynoszą nowe i zaostrzają dotychczasowe problemy zdrowotne – również w postaci zwiększonej zachorowalności i śmiertelności na choroby cywilizacyjne.

Polacy dostrzegają korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej zarówno w sferze wyglądu i wagi, jak i w walce z psychosomatycznymi dolegliwościami, takimi jak problemy ze snem, nadmierny stres czy obniżony nastrój.

Ponad połowa społeczeństwa uważa, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na odporność organizmu, w tym zmniejszenie ryzyka zachorowania na COVID-19.



Nadmierny stres – choroba naszych czasów

Mateusz Banaszkiewicz

psycholog zdrowia, Uniwersytet SWPS

Stres jest nieodłącznym elementem życia, który powinien działać na nas mobilizująco, jednak, gdy jego intensywność wrasta i utrzymuje się na wysokim poziomie przez długi czas, zaczyna być poważnym problemem. Pandemia niewątpliwie jest dla ludzi dodatkowym stresorem, stąd **w badaniu MultiSport Index 2022 aż 41 proc. Polaków przyznaje, że częściej niż przed jej wybuchem odczuwa podwyższony poziom stresu.** Choć wszyscy mamy nieco inną tolerancję stresu, każdy z nas może zaobserwować symptomy, które podpowiadają, że odczuwane napięcie zaczyna być dla nas niezdrowe. Takimi sygnałami są m.in. zmiana naszych reakcji w sytuacjach stresowych, częściej pojawiające się uczucie poirytowania, wybuchy złości, unikanie dotychczasowych interakcji czy wycofywanie się z wydarzeń, w których do tej pory chętnie braliśmy udział. Długotrwałe obniżenie nastroju także powinno być dla nas wyraźnym sygnałem. Wówczas warto podjąć kroki, które pomogą nam złagodzić napięcie i zwiększą naszą odporność psychiczną na stres. Jednym z takich sposobów, jest **aktywność fizyczna, którą jako ważny czynnik obniżania poziomu stresu wskazuje 65 proc. dorosłych Polaków.**

Sport pomaga także utrzymać organizm w stanie równowagi. Stres fizjologicznie przygotowuje nasze ciało do błyskawicznej reakcji „walcz lub uciekaj” spinając mięśnie i podnosząc adrenalinę, a aktywność fizyczna obniża to napięcie. Regularne uprawianie sportu wspomaga gospodarkę hormonalną, pobudzając produkcję endorfin, które poprawiają nasz nastrój, stąd w trakcie lub po wysiłku możemy odczuwać przypływ pozytywnych emocji. Paradoksalnie podczas treningu sportowego w organizmie również uwalniają się hormony stresu, ale zrównoważenie ich przez endorfiny sprawia, że podczas pompek ćwiczymy nie tylko mięśnie, ale także doskonalimy reakcję organizmu na sytuacje stresowe. Aktywność fizyczna jest buforem łagodzącym negatywny wpływ stresu zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Osoby aktywne o lepszej kondycji fizycznej mają np. znacznie mniejszą reaktywność serca na stresory, a także lepszą zdolność regeneracji układu sercowo-naczyniowego. Dlatego też u osób regularnie aktywnych ruchowo rzadziej dochodzi do pogorszenia stanu zdrowia wywołanego stresem niż u osób nieaktywnych i prowadzących siedzący tryb życia¹.

¹ www.ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/systematyczny-ruch-lekiem-na-stres

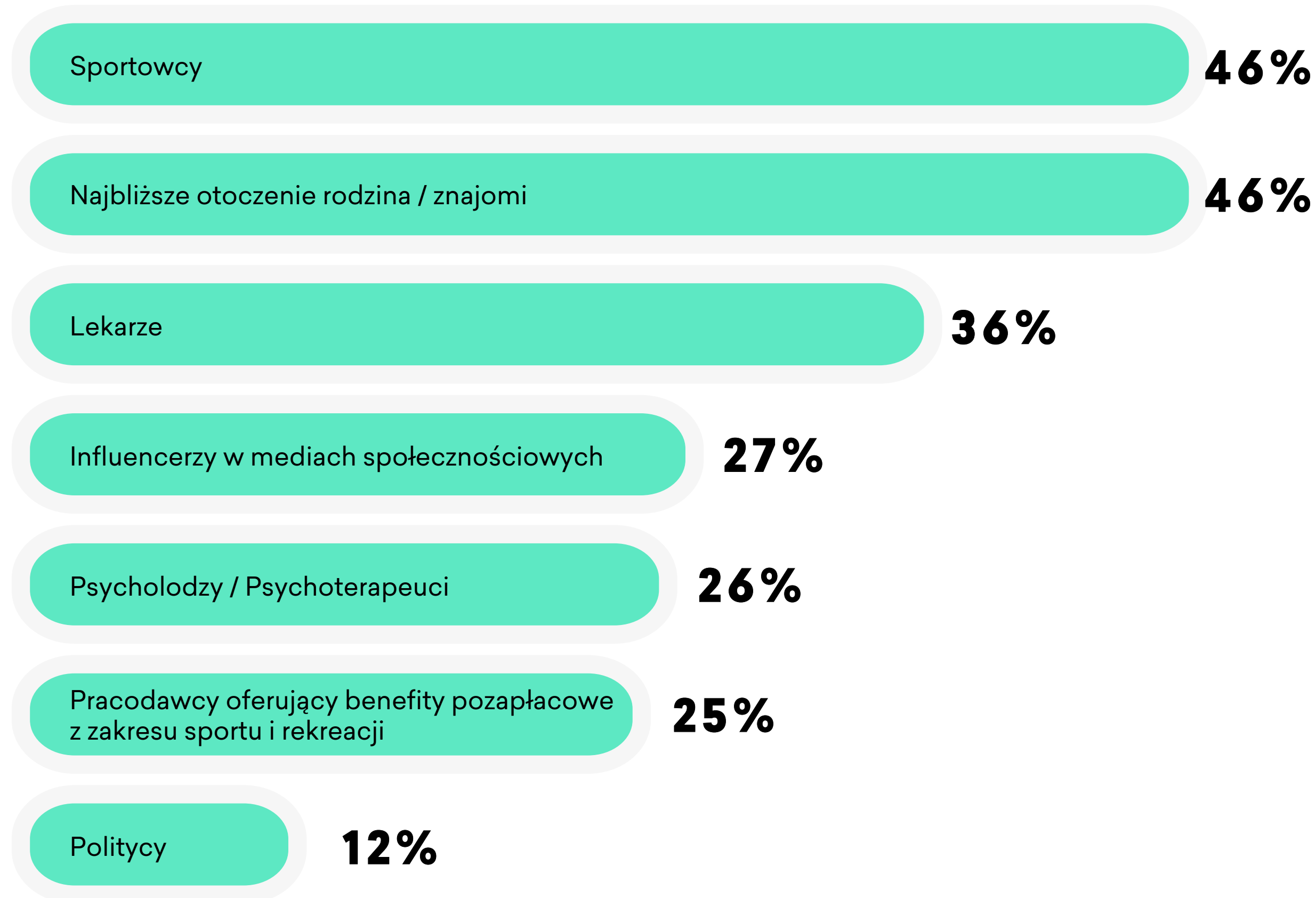
25% dorosłych Polaków uważa, że pracodawcy oferujący benefity pozapłacowe z zakresu sportu i rekreacji mają wpływ na popularyzację aktywności fizycznej.

Za popularyzatorów aktywności fizycznej Polacy uważają przede wszystkim przede wszystkim sportowców i osoby z najbliższego otoczenia.

Pytanie:

Proszę powiedzieć, w jakim stopniu następujące osoby mają wpływ na popularyzację aktywności fizycznej wśród Polaków? (Skala 1-10)

n=1400



Nasz styl życia zaczyna się od obserwacji

Mateusz Banaszkiewicz

psycholog zdrowia, Uniwersytet SWPS

Blisko połowa Polaków (46 proc.) uważa sportowców i najbliższe otoczenie za najważniejszych popularyzatorów aktywności fizycznej. Taka opinia nie jest zaskoczeniem. Badania wskazują, że aktywni fizycznie rodzice częściej, niż inni, wychowują aktywne dzieci. Z kolei potwierdzenie znaczącej roli sportowców w popularyzacji aktywności fizycznej łatwo powiązać z naszymi wspomnieniami z dzieciństwa, kiedy zainspirowani sportowcem-idolem, uprawialiśmy tę samą dyscyplinę. To przykład występującego w psychologii modelowania, czyli świadomej zmiany własnego zachowania pod wpływem obserwacji postępowania innych osób. Jeśli zauważymy, że sportowcy, dzięki aktywności fizycznej prowadzą ciekawe, pełne sukcesów życie lub zorientujemy się, że nasi aktywni fizycznie rodzice są bardziej pogodni i zdrowsi, te rozpoznane korzyści mogą skutecznie zmobilizować nas do świadomego powielania ich zachowań, w celu osiągnięcia podobnych efektów. Taki proces może przebiegać też nieświadomie, gdy dążymy do zaobserwowanych wzorców zachowań, nie zdając sobie z tego sprawy. W ten sposób możemy podlegać wpływowi influencerów czy pracodawców.

Najnowsze badania agencji IQS wskazują, że 74 proc. Polaków, którzy śledzą przynajmniej jednego influencera, deklaruje podejmowanie za jego namową określonych działań. Najczęściej jest to subskrypcja polecanych kanałów i profili, a także zmiana nawyków (32 proc)¹. **Z kolei z danych MultiSport Index 2022 wynika, że aż 79 proc. pracowników, którzy korzystają z kart sportowych zapewnianych przez pracodawców jest aktywnych fizycznie, a to o 14 proc. więcej niż średnia dla ogółu Polaków.** W tym przypadku duży wpływ na nasze zachowanie ma z jednej strony aktywny styl życia współpracowników, a z drugiej kultura organizacyjna firmy (obejmująca np. prowadzenie zdrowego stylu życia, promocję sportu drużynowego czy indywidualnego), w której funkcjonujemy na co dzień. Co z autorytetem lekarza? Zgodnie z teorią modelowania do aktywności fizycznej przekona nas w pierwszej kolejności lekarz, który uprawia sport i czerpie z tego widoczne korzyści – ten czynnik jednak trudno ocenić podczas wizyty. Prawdopodobnie dlatego medycy uplasowali się pośrodku listy popularyzatorów aktywności fizycznej.

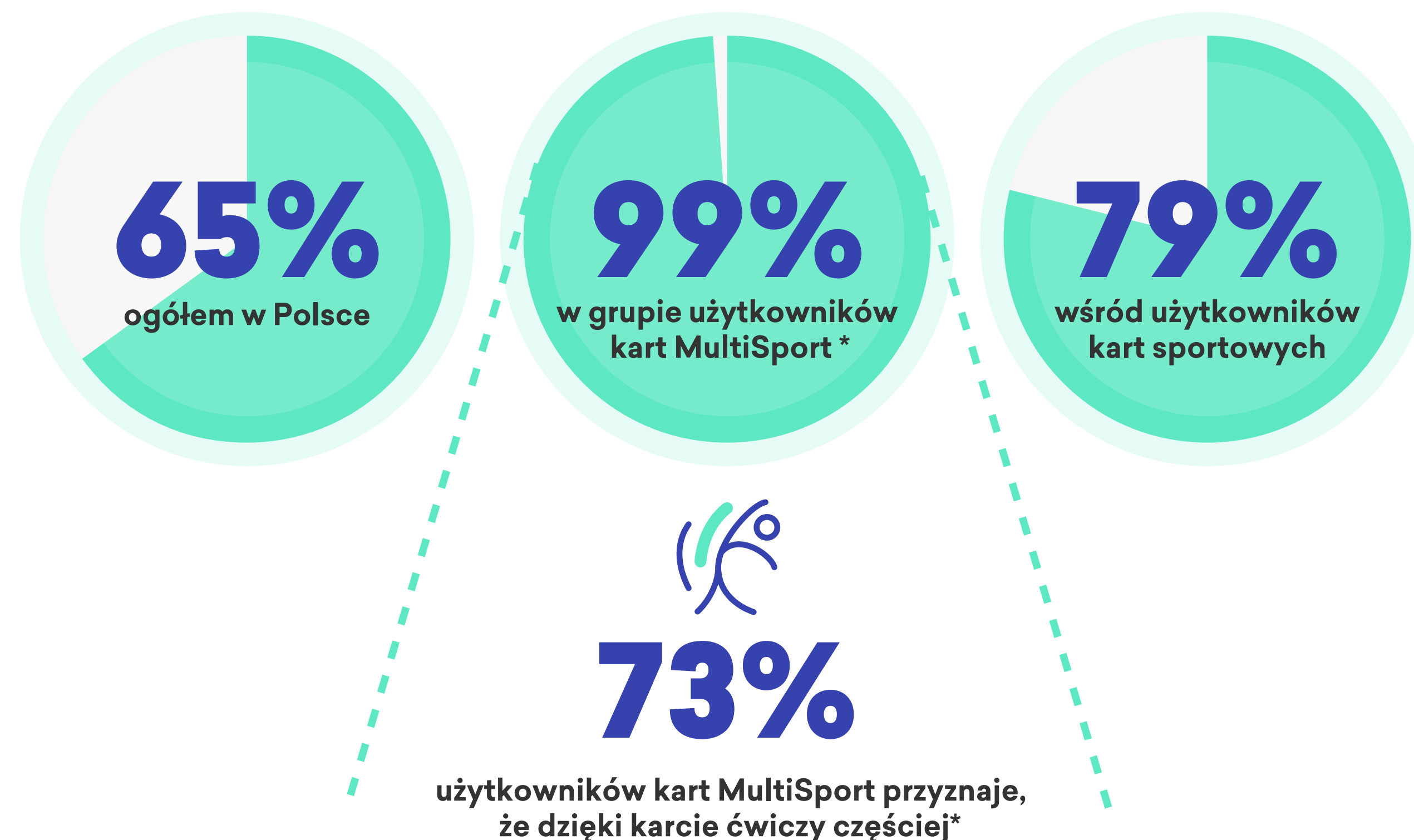
¹ www.biznes.newseria.pl/news/influencerzy-staja-sie,p426749032

Wsparcie pracodawców przekłada się na wyższy poziom aktywności fizycznej.

Przedsiębiorstwa oferujące benefity z zakresu aktywnego i zdrowego stylu życia, skutecznie zachęcają mieszkańców Polski do ćwiczeń.

Wśród użytkowników wszystkich dostępnych na rynku kart sportowych, które oferują pracodawcy, aż 79% pracowników jest aktywnych fizycznie, czyli korzysta ze sportu przynajmniej raz w miesiącu - to o 14 p.p. więcej niż wynosi średnia dla całego kraju. **Wśród użytkowników kart MultiSport odsetek aktywnych fizycznie jest jeszcze wyższy i wynosi 99%.**

Poziom aktywności fizycznej



*Badanie ankietowe przeprowadzone przez Benefit Systems w sierpniu 2021 roku na próbie ponad 7 tys. użytkowników Programu MultiSport

Aktywni pracownicy napędzają biznes

Emilia Rogalewicz

członek Zarządu Benefit Systems, firmy będącej twórcą Programu MultiSport

Zapewnianie pracownikom skutecznego wsparcia w zakresie zdrowia psychofizycznego jest jednym z najważniejszych wyzwań pracodawców – obecnie 65 proc. europejskich firm uważa ten obszar za strategiczny priorytet¹. W Polsce **od blisko 20 lat istotną rolę w tym kontekście pełni karta MultiSport, umożliwiającą dostęp do ponad 4,5 tys. obiektów sportowo-rekreacyjnych**, w tym do nowoczesnych klubów fitness, szkół jogi, tańca i sztuk walki, ścianek wspinaczkowych czy pływalni.

Analizując wpływ programu MultiSport na poziom aktywności fizycznej mieszkańców Polski, można stwierdzić, że benefit w postaci karty MultiSport ułatwia pracownikowi rozpoczęcie i utrzymanie aktywnego stylu życia. Z kolei dostęp do ponad 25 różnych dyscyplin sportowych przekłada się na różnorodność podejmowanej aktywności i zwiększa szanse na utrzymanie regularności treningów. Potwierdzają to wyniki badania przeprowadzonego wśród użytkowników kart MultiSport – **aż 73 proc. dzięki karcie ćwiczy częściej, a 3 na 5 osób przyznaje, że przed przystąpieniem do programu nie posiadało karnetu w klubie fitness**.

STRES OBNIŻA PRODUKTYWNOŚĆ

Zwiększony poziom stresu wśród pracujących, zwłaszcza w okresie przedłużającej się pandemii, przyczynił się m.in. do pogorszenia ich stanu zdrowia, obniżenia produktywności i zmniejszenia poziomu motywacji i zaangażowania. Według raportu MultiSport Index 2022 **61 proc. aktywnych zawodowo Polaków Polsce w czasie pandemii zauważyło pojawienie się lub nasilenie problemów związanych z ich kondycją psychiczną. Jednocześnie 39 proc. pracowników podkreśla, że dziś częściej niż przed okresem pandemii zмага się z podwyższonym poziomem stresu, który jest źródłem kolejnych dolegliwości**.

Do problemów, powstałych w wyniku oddziaływania stresu na pracownika, zalicza się m.in.: zaburzenie i spadek **koncentracji w pracy (28 proc.)**, **niewykonywanie obowiązków zawodowych na czas (20 proc.)**, a także **z spowolnienie i zakłócenie procesu rozumowania i podejmowania decyzji (15 proc.)**². Co więcej, według badania Deloitte³ już 46 proc. przedstawicieli

¹ Stress and Wellbeing at Work: A European Outlook, Great Place to Work, 2020.

² Global Wellbeing Survey, Aon, 2021.

³ Global Millennial Survey Report, Deloitte, 2021.

generacji Z i 41 proc. Millenialsów przyznaje, że stresuje się cały czas, a co trzeci reprezentant każdego pokolenia jako jeden z czynników przyczyniających się do odczuwania niepokoju lub stresu wskazuje własne zdrowie psychiczne. To w efekcie przekłada się na zwiększoną absencję pracowników – **co trzeci reprezentant każdego z pokoleń przyznaje, że podczas pandemii wybrał się na L4 z powodu stresu i lęku**. Z drugiej strony znaczna część społeczeństwa dostrzega rozwiązania wspierające kondycję psychofizyczną – aż **88 proc. pracowników jest zdania, że regularna aktywność pomaga w poprawie lub utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej, a 91 proc. uważa, że ruch może wspierać leczenie wielu chorób, w tym cywilizacyjnych, takich jak depresja**.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA = MNIEJSZA ROTACJA I ABSENCJA PRACOWNIKÓW

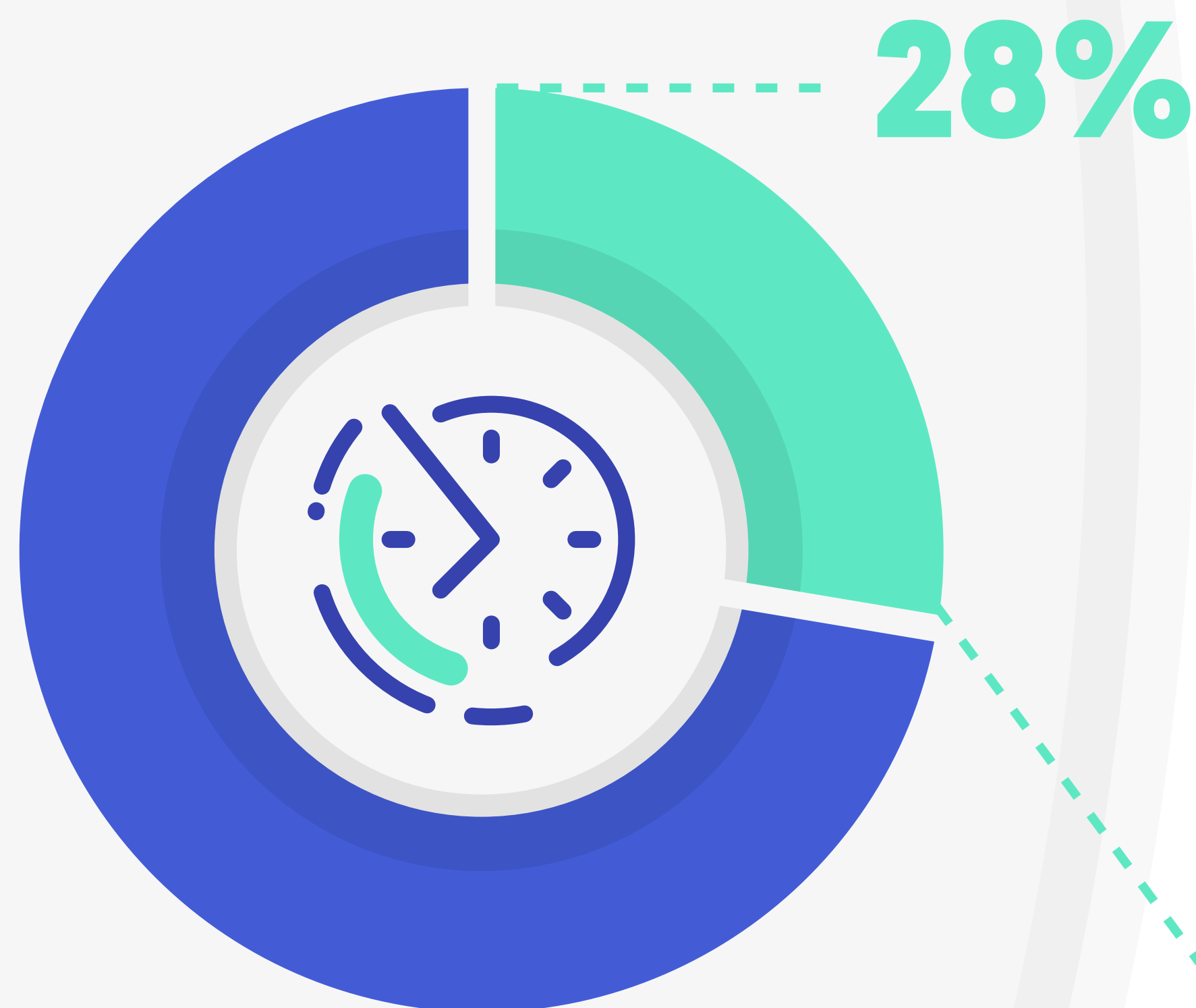
Badanie MultiSport Index 2022 potwierdza także, że promowanie przez pracodawców w Polsce aktywności fizycznej m.in. przez zapewnienie pracownikom dostępu do kart sportowych, przynosi znaczące korzyści. Pracodawcy oferujący MultiSport, mogą pochwalić się np. większym odsetkiem osób odnajdujących w regularnym sporcie receptę na zdrowy styl życia – **aż 99 proc. MultiSportowców**

jest aktywnych fizycznie, co stanowi wzrost aż o 34 p.p. względem ogółu społeczeństwa i 20 p.p. w odniesieniu do wszystkich osób posiadających różnego rodzaju karty sportowe. Co więcej, **odsetek MultiSportowców ćwiczących 3-4 razy w tygodniu jest wyższy aż o 31 p.p. w porównaniu do całej populacji**. Aktywność fizyczna przekłada się także na inne prozdrowotne zachowania. Zdaniem 85 proc. użytkowników Programu MultiSport osoby prowadzące aktywny tryb życia są bardziej skłonne, by dbać np. o właściwą dietę. Potwierdza to postawa MultiSportowców, wśród których aż 91 proc. przyznaje, że ogranicza spożywanie cukru⁴.

Korzyści z promocji aktywności fizycznej za pośrednictwem karty sportowej są obustronne – systematyczne ćwiczenia wspierają kondycję psychofizyczną pracowników, przyczyniają się do zwiększenia ich produktywności, polepszenia koncentracji i zaangażowania, a w konsekwencji **wpływają pozytywnie na organizację i wyniki pracy – również ze względu na mniejszą liczbę zwolnień lekarskich oraz zmniejszoną rotację pracowników**. Obecnie aż **91 proc. użytkowników karty MultiSport traktuje ten benefit jako ważny punkt w ofercie zatrudnienia**, co pokazuje, że niezmiennie jest on ważnym elementem wsparcia dobrostanu pracowników.

⁴ Badanie ankietowe przeprowadzone przez Benefit Systems wśród 236 użytkowników Programu MultiSport w listopadzie 2021 r

**28% aktywnych
fizycznie Polaków
chce ćwiczyć częściej.**



- Chcę ćwiczyć częściej
- Mój poziom aktywności fizycznej jest wystarczający

Pytanie:

Czy częstotliwość podejmowanej aktywności fizycznej jest dla Pani/a wystarczająca?

n=925



W tym:

46% osób spędzających powyżej 9 godzin dziennie w pozycji siedzącej

38% osób wykonujących pracę siedzącą

35% osób w wieku 18-64 lata, które nie wypełniają wytycznych WHO

33% osób aktywnych zawodowo

Niewystarczający poziom aktywności fizycznej generuje koszty dla gospodarki, pracodawców i społeczeństwa

dr Małgorzata Gałązka-Sobotka

Dyrektor Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego

Czy jak po raz kolejny stwierdzę, że choroby cywilizacyjne są powszechnym i palącym problemem naszych czasów, to powiem coś nowego? Zdecydowanie nie. Co więcej, skala zagrożenia wzrosła wraz z rozwojem pandemii koronawirusa. Pomimo licznych kampanii edukacyjnych, realizowanych na całym świecie, a co za tym idzie, wzrastającej w społeczeństwie świadomości zdrowotnej, niewłaściwy tryb życia, brak aktywności fizycznej, wyniszczające nałogi oraz życie w nieustannym stresie i pośpiechu wzmacniają mnie w przekonaniu, że jeszcze długo będziemy mierzyć się z chorobami, którym można zapobiec. W tej sytuacji powinniśmy wykazać się odpowiednią determinacją i właściwym zaangażowaniem jednostek, grup społecznych i całych państw, by zminimalizować dług zdrowotny, który zaciągamy od lat.

Największym wyzwaniem dla decydentów, odpowiedzialnych za kreowanie polityki zdrowotnej jest to, iż choroby cywilizacyjne związane ze stylem życia, w tym z niewystarczającym poziomem aktywności fizycznej, tworzą swoiste koło zamknięte – zachorowanie na jedno schorzenie zwiększa podatność zachorowania na kolejne i rozszerza wachlarz rozmaitych kosztów oraz konsekwencji z nimi związanych. Co w takim razie może wpłynąć na zmianę sytuacji, która z roku na rok wydaje się coraz bardziej niepokojąca? Fakty. Jako ekonomistka skupię się na

wydatkach, bowiem one mocno przemawiają do wyobraźni i wierzę, że w końcu przebiją się do świadomości każdego z nas, w tym także polityków i wymuszą realną i świadomą zmianę stylu i warunków życia, od których w największym stopniu zależy nasze powodzenie w walce z zagrożeniami zdrowotnymi niesionymi przez cywilizację.

ZDROWOTNE KONSEKWENCJE NIEWYSTARCZAJĄCEGO POZIOMU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Niewystarczający poziom aktywności fizycznej jest jednym z wiodących czynników rozwoju chorób cywilizacyjnych, które stanowią główną przyczynę śmiertelności na całym świecie. Niestety niska aktywność fizyczna odpowiada w naszym kraju za 2,3% zgonów¹. Analizując dane GUS dotyczące umieralności, można oszacować, że bezruch przyczynił się do blisko 9 tys. zgonów w 2019 roku i 11,4 tys. w 2021 roku.

Do chorób cywilizacyjnych można zaliczyć choroby układu sercowo-naczyniowego, w tym nadciśnienie tętnicze, chorobę wieńcową, a także depresję, nerwice oraz inne choroby afektywne, nowotwory, astmę oskrzelową, otyłość, anoreksję i bulimię, POChP, uzależnienia. Szacuje się, że w ich wyniku umiera około 80% ogólnej

¹ „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania”, red. B. Wojtyniak, P. Goryński, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020

populacji². I nieprawdą jest, że choroby cywilizacyjne dotyczą tylko osób dorosłych i w podeszłym wieku. Coraz częściej dotyczą także młodsze pokolenia.

Przykładem jest choroba otyłościowa, która szczególnie w Polsce, przybrała skalę epidemii. Według raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania”, wiosną 2020 roku nadwagę miało 54% Polaków, częściej byli to mężczyźni (64%) niż kobiety (46%). Dodatkowo w okresie pandemii, od wiosny do jesieni 2020 roku, 28% Polaków w wieku 20 lat lub więcej (28% mężczyzn i 29% kobiet) stwierdziło, że zwiększyło masę ciała. Problem nadwagi i otyłości nie dotyczy jednak wyłącznie dorosłych – polskie dzieci tyją bowiem najszybciej w Europie! World Obesity Federation sygnalizuje, że do 2030 r. problem otyłości dotknie w naszym kraju prawie milion dzieci. Gdy policzymy, że młode pokolenie (dzieci w wieku 5-19 lat) liczy w Polsce niecałe 7 mln, skala problemu jest ogromna. W konsekwencji z danych GUS wynika, że koszty bezpośrednie leczenia otyłości przekroczyły w 2017 r. 5 mld zł. Z kolei nadwaga i otyłość prowadzą do wielu innych poważnych chorób, jak cukrzyca, na którą choruje ok. 3 mln Polaków i która pochłania ponad 6 mld zł w samym NFZ czy nadciśnienie tętnicze, tym samym podnosząc ryzyko przedwczesnej śmierci. I tak nakręca się błędne koło, o którym wspomniałam wcześniej. Z powodu otyłości nie tylko chorujemy, ale również przedwcześnie umieramy. Zbyt wysoka masa ciała (BMI ≥ 25) odpowiada w naszym kraju za utratę 12,4% lat przeżytych w zdrowiu oraz za 14,2% zgonów³. Szacuje się również, że w Polsce około 1400 zgonów rocznie wynika z nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem⁴.

To, co wydaje się dzisiaj być jednym z największych zagrożeń to stan zdrowia psychicznego. W polskich podmiotach leczniczych finansowanych przez publicznego płatnika z powodu zaburzeń psychicznych oraz uzależnienia od alkoholu i innych substancji leczyło się w 2020 r. prawie 1,5 mln osób, czyli prawie 4% ludności Polski. Narodowy Fundusz Zdrowia przeznaczył na ten obszar opieki ponad 3 mld zł. Najczęściej występującym schorzeniem były zaburzenia nerwicowe. Zaburzenia niezwiązane z uzależnieniami stanowiły blisko 87% wszystkich zarejestrowanych przypadków. W tym czasie w strukturze wydatków ogółem ponoszonych przez ZUS na świadczenia z tytułu niezdolności do pracy najwyższe wydatki generowały, analogicznie jak w roku poprzednim, zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania. Wydatkowano na nie ponad 7,5 mld zł, co stanowi 17,1% ogółu wydatków. W 2021 roku zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania były powodem ponad 25 milionów dni absencji chorobowej.

Chcąc się skutecznie bronić przed skutkami życia w XXI wieku i w popandemicznej rzeczywistości powinniśmy stanowczo postawić na prewencję, w ramach której szczególną rolę przypisuje się aktywności fizycznej. Według Światowej Organizacji Zdrowia około 2 mln zgonów rocznie w skali globu wiąże się z brakiem aktywności fizycznej. Jest to zatrważająca liczba, biorąc pod uwagę, że jej zmniejszenie wymaga tak niewiele. Regularny wysiłek fizyczny jest niezbędnym elementem dla efektywnego budowania potencjału zdrowia oraz zapobiegania wielu chorobom. Dotyczy to wszystkich pokoleń, w tym także małych dzieci i osób w podeszłym wieku.

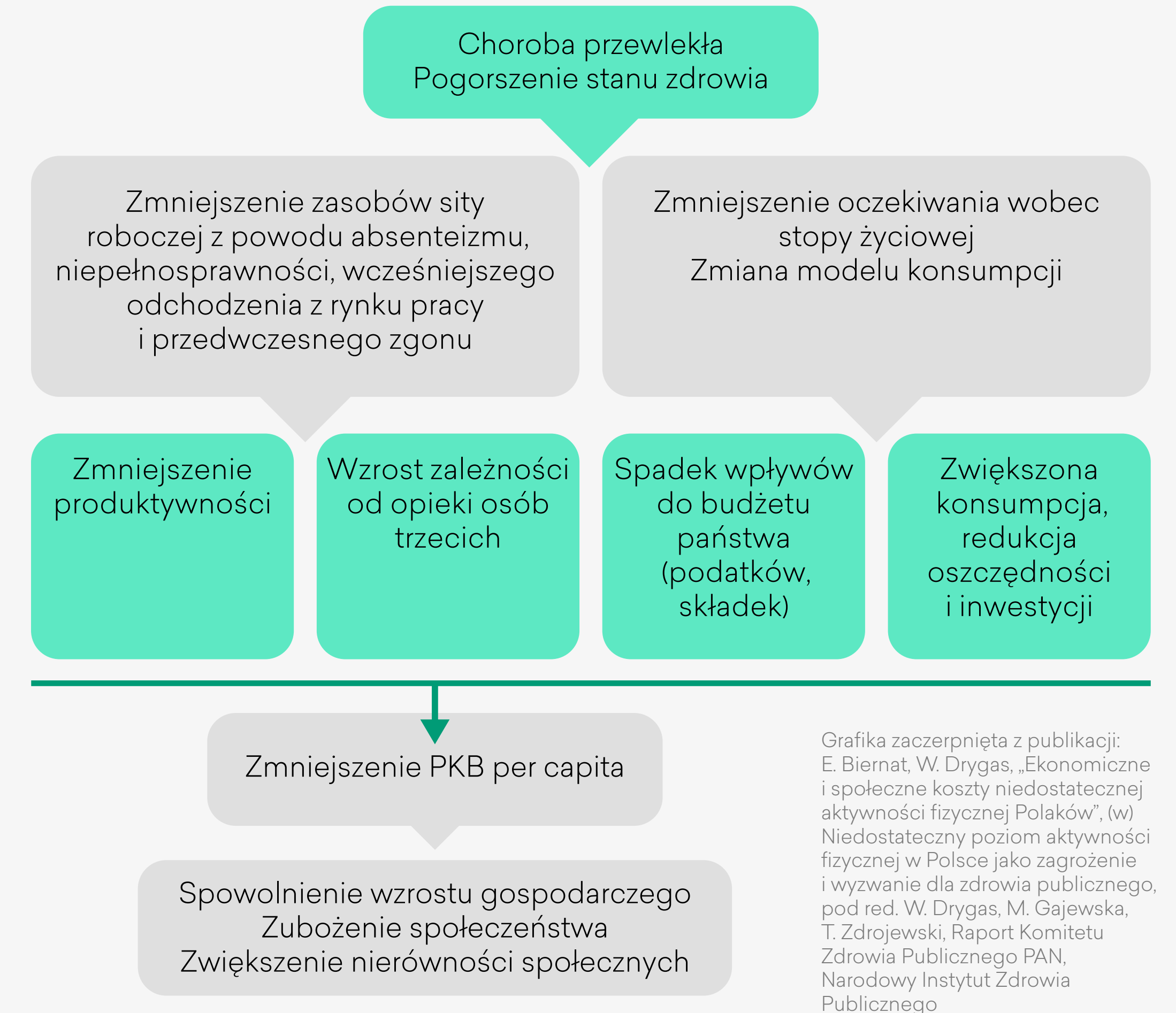
Pod względem aktywności fizycznej, Polska od lat pozostaje poniżej europejskiej średniej. Jak wynika z badania MultiSport Index 2022, obecnie 65 proc. Polaków korzysta z ruchu przynajmniej raz w miesiącu. Niestety wciąż 59 proc. z nas nie wypełnia podstawowych zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, która rekomenduje osobom dorosłym minimum 150 minut umiarkowanej lub 75 intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo. Brak ruchu już dziś generuje duże straty dla społeczeństwa i gospodarki, koszty te mają zarówno charakter kosztów bezpośrednich, jak i pośrednich.

ILE KOSZTUJE NAS NIEAKTYWNY STYL ŻYCIA?

Koszty hipokinezji (niskiej aktywności fizycznej) wśród mieszkańców naszego kraju kilka lat temu szacowano na ponad 2 mld euro rocznie, co stanowiło równowartość 8,4 proc. krajowych wydatków na ochronę zdrowia. Łącznie dla 28 krajów UE brak aktywności ruchowej generuje koszt ekonomiczny na poziomie 80,4 mld euro rocznie. Gdyby jednak 20 proc. nieaktywnych Europejczyków zaczęło się ruszać, wygenerowałoby to oszczędności sięgające 16,6 mld euro, z czego ok. 430 mln rocznie tylko w Polsce⁵. Z tego samego badania wynika, że jeśli połowa osób nieaktywnych fizycznie zaczęłaby się ruszać, to w Polsce można byłoby zaoszczędzić ok. 0,5 mld zł na samej ochronie zdrowia. Koszty związane z opieką zdrowotną to nie jedynie konsekwencje niewystarczającego poziomu aktywności fizycznej, ponieważ należy liczyć się także z kosztami pośrednimi.

Według Centre for Economics and Business Research, w 2012 r. koszty pośrednie chorób wynikających z braku aktywności fizycznej obciążyły polską gospodarkę kwotą 1,3 mld euro. Obliczono, że zmniejszenie liczby nieaktywnych o jedną piątą, pozwoliłoby na zaoszczędzenie 259 mln euro rocznie, a redukcja nieaktywnych o 5% mogłaby obniżyć koszty pośrednie – o około 65 mln euro rocznie⁶.

Rycina 1. Schemat powiązań pomiędzy chorobą a gospodarką
Źródło: WHO Department of Chronic Diseases and Health Promotion 2006



⁵ Raport „Koszty ekonomiczne braku aktywności fizycznej w Europie” przygotowany przez ISCA i Centre for Economics and Business Research”, czerwiec 2015 rok.

⁶ The economic cost of physical inactivity in Europe, International Sport and Culture Association / Centre for Economic and Business Research, 2015.

Otyłość generuje koszty pośrednie nawet w wysokości 15 mld zł (GUS 2017). U osób z nadmierną masą ciała, koszty pośrednie łączą się z częstszymi wizytami i zwolnieniami lekarskimi z powodu choroby i wywoływanych przez nią dolegliwości oraz ze zmniejszoną wydajnością, pomimo obecności w pracy⁷. Nieaktywny styl życia ma również silne powiązania z zaburzeniami zdrowia psychicznego. W Polsce zaburzenia depresyjne i lękowe (powiązane z brakiem ruchu) skutkują utratą około 65 000 DALYs (utraconych lat w zdrowiu, w skali społeczeństwa), co odpowiada kosztom pośrednim w wysokości 658 mln euro rocznie. Zmniejszenie liczby nieaktywnych obywateli o 5% dałoby potencjalne oszczędności w wysokości 33 mln euro. Z kolei 20% zmniejszenie populacji nieaktywnych fizycznie pozwoliłoby na wygenerowanie oszczędności w wysokości 132 milionów euro wyłącznie z tytułu ograniczenia występowania problemów związanych ze zdrowiem mentalnym⁸.

Instytut Badań Strukturalnych szacuje, że wzrost odsetka Polaków wykonujących zalecenia WHO o 10 punktów procentowych w całej populacji, może przełożyć się na poprawę wskaźników zatrudnienia. Taka zmiana może oznaczać wzrost liczby pracujących w gospodarce o 37 tys. osób (szacunek na 2017 r.) oraz około 2-procentowy spadek liczby absencji pracowniczych. W efekcie może przynieść niebagatelne oszczędności dla gospodarki, wynoszące około 1 mld zł⁹.

Ekspertiści od lat wskazują, że programy wspierające zdrowie (w tym obejmujące np. aktywność fizyczną) mogą poprawić długoterminowe wyniki firmy, produktywność oraz zaangażowanie pracowników. Mogą zmniejszyć także retencję zespołu, zwiększyć odporność pracowników, a także zmniejszyć absencję chorobową¹⁰.

W raporcie „Kapitał Zdrowia”, aż 82% firm przyznało, że w czasie pandemii zwiększyło wydatki na zdrowie pracowników, a 41% decydentów w firmach w Polsce uważa, że w przyszłości promocja aktywności fizycznej będzie kluczowym działaniem wspierającym zdrowie pracowników. Największą korzyścią z oferowania prozdrowotnych benefitów jest według zarządzających wzrost satysfakcji pracowników (56%). Zauważalny staje się również pozytywny wpływ tego typu świadczeń na efektywność organizacji (40%). Różne analizy zwracają także uwagę na fakt, że tego typu programy, w zasadniczy sposób przyczyniają się do ograniczenia kosztów pracodawcy. Obliczono np. że 1 euro zainwestowane w promocję zdrowia w miejscu pracy przynosi zwrot w wysokości 2,5-4,8 euro w postaci mniejszych kosztów absencji¹¹. Pracodawcy odgrywają dziś szczególną rolę w promocji aktywnego stylu życia i profilaktyce, inwestując w zdrowe zachowania swoich pracowników i budując kulturę zorientowaną na zdrowy styl życia. Zdrowy pracownik to zdrowa firma i zdrowa gospodarka.

Przyrost długu zdrowotnego wygenerowany podczas pandemii COVID-19 stawia przed polskim systemem ochrony zdrowia, pracodawcami i gospodarką jeszcze większe wyzwania. Kluczowym sposobem na równowagę systemu oraz budowanie jego odporności jest zwiększenie naszej aktywności w obszarze profilaktyki zdrowotnej i świadome zwiększanie naszej aktywności fizycznej. Inwestycje w ten obszar, ponoszone zarówno przez państwo, jednostki samorządu terytorialnego, pracodawców czy osoby indywidualne charakteryzują się wysoką stopą zwrotu. „Naturą naszą jest w ruchu. Zupełny odpoczynek to śmierć” – jakże aktualnie brzmią słowa genialnego francuskiego filozofa i matematyka Blaise’a Pascala.

^{7,9,10,11} E. Biernat, W. Drygas, „Ekonomiczne i społeczne koszty niedostatecznej aktywności fizycznej Polaków”, (w) Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego, pod red. W. Drygas, M. Gajewska, T. Zdrojewski, Raport Komitetu Zdrowia Publicznego PAN, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego

⁸ The economic cost of physical inactivity in Europe, International Sport and Culture Association / Centre for Economic and Business Research, 2015.



Informacje o badaniu

Badanie przeprowadzone na zlecenie Benefit Systems przez Kantar przy współpracy z firmą badawczą Minds&Roses z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI).

Badanie zostało zrealizowane w dniach 14-24 listopada 2021 na reprezentatywnej, losowej próbie 1 400 Polaków powyżej 18. roku życia.

MultiSport Index to cykliczne badanie aktywności fizycznej i stylu życia Polaków prowadzone od 2017 roku.

