

Informacja prasowa

Warszawa, 20 kwietnia 2022 r.

**Dodatkowe miliardy dla gospodarki? Eksperci: aktywność fizyczna przynosi oszczędności**

**Już kilka lat temu koszt niskiej aktywności fizycznej społeczeństwa wynosił w Polsce około 2 mld euro rocznie. Jeśli zaktualizujemy te wyliczenia i uwzględnimy wynikające z pandemii negatywne zmiany w stylu życia oraz powiększający się dług zdrowotny, cena bezruchu okaże się jeszcze bardziej dotkliwa dla naszego kraju, w tym dla systemu ochrony zdrowia i rynku pracy. Zdaniem ekspertów, konieczne są działania profilaktyczne, które zmobilizują Polaków do ruchu, bo jak wskazują wyniki badania MultiSport Index 2022, aż 59 proc. osób w wieku produkcyjnym wciąż nie wypełnia podstawowych zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w zakresie aktywności fizycznej.**

– *Nie ma wątpliwości, że związane z pandemią niekorzystne zmiany stylu życia i pracy, utrudniony dostęp do obiektów sportowych, a także 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* – wskazuje dr hab. n. med. Ernest Kuchar, specjalista medycyny sportowej i chorób zakaźnych z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

W czasie pierwszego lockdownu, aż 43 proc. aktywnych fizycznie Polaków ograniczyło aktywność fizyczną, głównie z powodu ograniczeń w działaniu obiektów sportowych[[1]](#footnote-1). Dziś poziom aktywności społeczeństwa powrócił do wartości sprzed pandemii - najnowsze badania MultiSport Index 2022 wskazuje, że 65 proc. dorosłych Polaków ćwiczy przynajmniej raz w miesiącu. Wciąż jednak jest to wynik poniżej oczekiwań, ponieważ tylko 41 proc. z tych osób deklaruje, że wypełnia rekomendacje WHO, która zaleca co najmniej 150 umiarkowanego lub 75 intensywnego wysiłku fizycznego w ciągu tygodnia. Niewystarczający poziom aktywności w połączeniu z obciążeniami, których doświadczaliśmy w czasie pandemii, już dziś daje ujemny bilans zdrowotny.

– *Badania wskazują, że po dwóch latach pandemii Polacy są nie tylko w nienajlepszej kondycji fizycznej, ale także psychicznej. Pamiętajmy, że z chorobami cywilizacyjnymi, które są powiązane bezpośrednio ze stylem życia, w tym z poziomem aktywności fizycznej, mamy problem od lat. Na długo przed pandemią, czyli w latach 2017-2018, około 60 proc. Polaków zmagało się z nadwagą czy otyłością, ponad 30 proc., czyli blisko 10 mln z nas miało nadciśnienie, a kolejne 3 miliony cukrzycę. Schorzenia, których nabawiliśmy się w czasie pandemii, będą tylko powiększać skalę długu zdrowotnego Polaków, który konsekwentnie zaciągamy od lat* – mówi dr Małgorzata Gałązka-Sobotka, Dyrektor Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego.

Zgodnie z wynikami badania MultiSport Index 2022, obecnie 33 proc. dorosłych mieszkańców Polski przyznaje, że pandemia miała negatywny wpływ na ich zdrowie fizyczne, a 40 proc. deklaruje, że nadszarpnęła także ich zdrowie psychiczne. Skalę występowania problemów zdrowotnych niezaprzeczalnie powiększa siedzący tryb życia – 72 proc. osób, które spędzają w pozycji siedzącej 7-8 godzin dziennie przyznaje, że częściej niż przed wybuchem pandemii odczuwa dolegliwości związane ze zdrowiem psychicznym, a 52 proc. ze zdrowiem fizycznym. Więcej dolegliwości zdrowotnych to z kolei większe koszty.

**Ile kosztuje nas brak aktywności fizycznej?**

– *Już kilka lat temu koszty hipokinezji, czyli niskiej aktywności fizycznej, wśród mieszkańców naszego kraju szacowano na około 2 mld euro rocznie, co stanowiło równowartość 8,4 proc. krajowych wydatków na ochronę zdrowia. Tymczasem, jeśli połowa osób nieaktywnych fizycznie zaczęłaby się ruszać, to w Polsce można byłoby zaoszczędzić około pół miliarda złotych na samej ochronie zdrowia. To dopiero początek oszczędności, bo pod uwagę należy wziąć również* *inne* *koszty wynikające z bezruchu, które można zredukować, takie jak np. absencja chorobowa* – wyjaśnia dr Małgorzata Gałązka-Sobotka.

Instytut Badań Strukturalnych oszacował, że już 10-procentowy wzrost odsetka Polaków, którzy wypełniają podstawowe zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej, może przełożyć się na poprawę wskaźników zatrudnienia – wzrost liczby osób pracujących oraz około 2-procentowy spadek liczby absencji pracowniczych. W efekcie może to przynieść niebagatelne oszczędności dla gospodarki, wynoszące około 1 mld zł.

**Pracodawcy już dawno dostrzegli korzyści i przeszli do działania**

Pracodawcy od lat inwestują w aktywność fizyczną swoich pracowników. Liczne badania i opinie ekspertów, a także doświadczenia firm wskazują, że programy wspierające zdrowie, w tym obejmujące aktywność fizyczną, mogą zwiększać produktywność i zaangażowanie pracowników, a nawet wpływać na poprawę długoterminowych wyników firmy. Mogą także obniżyć rotację wśród pracowników oraz - zgodnie z wyliczeniami IBS - zmniejszyć absencję chorobową. W badaniu Związku Przedsiębiorców i Pracodawców „Kapitał Zdrowia” z 2020 roku, aż 82 proc. firm przyznało, że w czasie pandemii zwiększyło wydatki na zdrowie pracowników, z kolei 41 proc. decydentów w firmach w Polsce stwierdziło wówczas, że w przyszłości promocja aktywności fizycznej będzie kluczowym działaniem w tym zakresie.

Podobnego zdania są sami zatrudnieni. Według badania MultiSport Index 2022 obecnie aż 92 proc. pracujących Polaków uznaje aktywność fizyczną za istotny element profilaktyki zdrowotnej, z kolei 88 proc. podkreśla pozytywny wpływ ruchu na poprawę lub utrzymanie dobrej kondycji psychicznej. Skalę wyzwań związanych ze zdrowiem mentalnym pracowników obrazują m.in. dane o absencji chorobowej w 2021 roku, kiedy zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania były powodem ponad 25 milionów dni nieobecności w pracy.

**Pracodawcy mają wpływ na aktywność fizyczną Polaków**

Prozdrowotne działania podejmowanie przez pracodawców przekładają się na poziom aktywności fizycznej pracowników, a co za tym idzie także na zdrowie zespołów i oszczędności firmy. Jak wskazują wyniki badania MultiSport Index 2022, w przedsiębiorstwach, które oferują w ramach świadczeń pozapłacowych karty sportowe, poziom aktywności fizycznej pracowników korzystających z tego benefitu wynosi aż 79 proc. – czyli jest o 14 punktów procentowych wyższy od ogólnopolskiej średniej (65 proc.). W przypadku kart MultiSport, które od blisko 20 lat funkcjonują na polskim rynku, poziom aktywności użytkowników jest jeszcze wyższy i oscyluje wokół 99 proc. (34 p.p. wyżej niż ogół społeczeństwa).

– *Pracodawcy, oferując świadczenia pozapłacowe z zakresu sportu i rekreacji, przełamują wciąż obecną w naszym społeczeństwie barierę dostępności sportu oraz wspierają regularne podejmowanie aktywności fizycznej. Zauważają to także pracownicy - według danych z raportu MultiSport Index 2022, co czwarty Polak jest zdania, że to właśnie pracodawcy mają obecnie największy wpływ na popularyzację aktywności fizycznej –* mówi Emilia Rogalewicz, członek Zarządu Benefit Systems. – *Badania pokazały, że 73 proc. użytkowników Programu MultiSport dzięki karcie ćwiczy częściej, a 60 proc. osób przed przystąpieniem do programu nie posiadało karnetu w klubie fitness. Dziś z programu korzysta 940 tys. użytkowników w Polsce. Co oznacza, że wraz z pracodawcami wspieramy zdrowie blisko miliona Polaków* – podsumowuje Emilia Rogalewicz.

\*\*\*

**Kontakt dla mediów**

**Agnieszka Bemowska - Niewiarowska**

Starszy Specjalista ds. PR w Benefit Systems

[a.bemowska@benefitsystems.pl](mailto:a.bemowska@benefitsystems.pl)

517 172 559

**Sandra Dobrowolska**

Specjalista ds. PR w Benefit Systems

[s.dobrowolska@benefitsystems.pl](mailto:s.dobrowolska@benefitsystems.pl)

797 294 243

**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, która w tym roku obejmuje wpływ pandemii i aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie Polaków. Badanie Multisport Index 2022 zostało przeprowadzone przez Kantar przy współpracy z firmą badawczą Minds&Roses w dniach 14-24 listopada 2021 r. na reprezentatywnej, losowej próbie 1 400 Polaków powyżej 18. roku życia z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI).

**MultiSport** to program oferowany w ramach świadczeń pozapłacowych. Umożliwia pracownikom firm (i ich bliskim) korzystanie z ponad 25 dyscyplin sportowych w blisko 4,5 tys. obiektach sportowo-rekreacyjnych zlokalizowanych w 650 miastach Polski. Z karty MultiSport korzysta ponad milion użytkowników w Polsce i za granicą – w Czechach, Bułgarii, Chorwacji i na Słowacji. Od 2021 r. Program rozwijany jest także na rynku tureckim. Misją MultiSport jest aktywizacja ruchowa wszystkich pokoleń, a także budowanie świadomości w zakresie zdrowego i aktywnego stylu życia. Więcej informacji na temat Programu MultiSport odnaleźć można na stronie [www.kartamultisport.pl](https://www.kartamultisport.pl).

**Benefit Systems** działa na polskim rynku od ponad dwóch dekad i należy do liderów w dostarczaniu benefitów pozapłacowych, które wspierają dobrostan pracowników. Spółka jest twórcą Programu MultiSport, który umożliwia podejmowanie aktywności fizycznej w obiektach sportowych w całym kraju. W portfolio Benefit Systems jest także platforma kafeteryjna MyBenefit z modułem grywalizacyjnym MyBenefit Active, a także program wellbeingowy MultiLife, który odpowiada kompleksowo na potrzeby związane ze zdrowym i aktywnym stylem życia pracowników. Od kilku lat oferta sportowa Spółki jest rozwijana na rynkach zagranicznych, m.in. w Czechach, na Słowacji, w Bułgarii czy Chorwacji. Ważnym obszarem działań Benefit Systems jest promowanie aktywnego stylu życia na każdym jego etapie, dlatego Spółka realizuje inicjatywy wspierające aktywność fizyczną dzieci, dorosłych oraz seniorów. Od 2018 roku Benefit Systems jest częścią globalnej inicjatywy B Corp, zrzeszającej spółki angażujące się w rozwiązywanie najważniejszych problemów społecznych. Więcej informacji o firmie można znaleźć na [www.benefitsystems.pl](http://www.benefitsystems.pl)

1. Badanie MultiSport Index Pandemia [↑](#footnote-ref-1)