



Pracowniku, zdrowy styl życia to także ruch – przypomina Medcover

Co drugiego pracownika w Polsce dotyka problem otyłości. Inne niepokojące statystyki wskazują na zbyt wysoki poziom cholesterolu i cukru we krwi, czy nieprawidłowe ciśnienie tętnicze. – Zdaniem większości pracowników w największym stopniu na utrzymanie zdrowego stylu życia wpływa zbilansowana dieta i odpowiednia ilość snu. Tymczasem należy do tego dodać obowiązkową, regularną aktywność fizyczną – mówi Artur Białkowski, Dyrektor Zarządzający ds. Usług Biznesowych w Medcover w Polsce.

W tym roku po raz ósmy Medicover opracował Raport „Praca. Zdrowie. Ekonomia.” – kompleksową analizę stanu zdrowia pracowników w Polsce. Z dokumentu wynika, że ponad połowa pracowników ma jeden lub więcej z czynników ryzyka prowadzących do problemów zdrowotnych w przyszłości (nadwaga, zbyt wysoki poziom cholesterolu, czy cukru we krwi, nadciśnienie). Brak regularnej aktywności fizycznej, jak również siedzący tryb życia powodują, że odsetek osób z nadwagą i otyłością systematycznie rośnie, a pracownicy trafiają na zwolnienia lekarskie głównie z powodu chorób układu ruchu, skarżą się na bóle pleców i ogólne zmęczenie, a w dłuższej perspektywie narażają się na rozwój tzw. chorób cywilizacyjnych.

Autorzy tegorocznego raportu postanowili dodatkowo zweryfikować parametry składające się na styl życia pracowników. Wnioski są zaskakujące. Blisko 70 proc. pracowników, pomimo dobrego rozumienia znaczenia stylu życia dla zdrowia, nie przestrzega zaleceń WHO dotyczących rekomendowanej aktywności fizycznej. Tymczasem osoby, które uprawiają regularnie sport/aktywność fizyczną, mają większy wpływ na swoje zdrowie, utrzymują bardziej prawidłowy wskaźnik cholesterolu, czy cukru we krwi, minimalizują ryzyko nadwagi i otyłości, miażdżycy, cukrzycy. Wskazuje to na nieustającą konieczność edukowania społeczeństwa w zakresie właściwie rozumianego zdrowego stylu życia, włączając w to kwestię regularnego ruchu.

Zdaniem większości pracowników w największym stopniu na utrzymanie zdrowego stylu życia wpływa zbilansowana dieta i odpowiednia ilość snu. Tymczasem należy do tego dodać obowiązkową regularną aktywność fizyczną. Dla Medicover inwestycje w kluby fitness i siłownie, jak i rozwój marki Medicover Sport, to potwierdzenie przekonania, że sport jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia i wellbeingu. Sport to metoda na zdrowsze i dłuższe życie

– mówi Artur Białkowski, Dyrektor Zarządzający ds. Usług Biznesowych w Medicover w Polsce.

W naszym podejściu chcemy zachęcać wszystkich, niezależnie od wieku i doświadczenia, do rozpoczęcia regularnej aktywności fizycznej lub powrotu do niej – jak dzieje się to w przypadku wielu klubowiczów, których treningi zahamowała pandemia. Będąc firmą medyczną, możemy spojrzeć na usługę sportową w szerszej perspektywie, dostosować ją do możliwości, preferencji i aktualnego stanu zdrowia każdego, kto chce wejść na ścieżkę zdrowego stylu życia

– dodaje.

Tegoroczny raport „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2022” prezentuje również przyczyny, z powodu których respondenci nie spełniają rekomendacji dotyczących regularnej aktywności fizycznej. Co trzeci z nich na sport nie ma czasu lub chęci, lub nie widzi potrzeby jego uprawiania. To potwierdza niewystarczającą świadomość na temat wpływu sportu na szeroko pojmowane zdrowie. Powody są jeszcze inne...

Jeden na dziesięcioro pracowników, tłumacząc swój brak ruchu, zasłania się nieposiadaniem karty sportowej, brakiem pomysłu na taką sportową aktywność. Pojawia się też brak wiary w to, że uda się utrzymać regularny cykl treningu. Nasze pakiety Medicovert Sport to rozwiązanie wszystkich tych problemów. Oferujemy pracownikom dostęp do 4500 obiektów partnerskich w całej Polsce (w tym: 1700 klubów fitness i siłowni, ponad 500 obiektów basenowych), a pakiety umożliwiają także udział w licznych zajęciach, m.in. jogi lub tańca. Nie ma więc mowy o braku pomysłu czy mobilizacji do regularnego korzystania z zasobów tych obiektów i dbania o własne zdrowie

– komentuje Artur Białkowski.

Medicover od lat konsekwentnie wzmacnia swoją pozycję w świecie sportu. Oprócz rozwoju platformy Medicover Sport firma stawia na budowanie sieci klubów fitness i siłowni. Na tę chwilę do sieci należy 106 obiektów zlokalizowanych w wielu miastach Polski (działających m.in. pod markami: Well Fitness, Just GYM, Holmes Place, McFIT). Medicover angażuje się też w marketing sportowy. Od października 2022 roku marka Medicover Sport objęła patronat nad drużyną siatkarską CUPRUM Lubin. Współpraca obejmuje cały sezon 2022/2023 rozgrywek ekstraklasy piłki siatkowej.



PDF

Medicover - Backgrounder PL&ENG 2023.pdf

[Download](#)



Pracowniku, zdrowy styl życia to także ruch – przypomina Medicover 2023-02-15.jpg

[Download](#)