



Polacy są świadomi zalet aktywności fizycznej, ale nie wprowadzają tej wiedzy w życie – wyniki raportu Medicover „Praca. Zdrowie. Ekonomia.”

Aż 67,4 proc. pracowników firm w Polsce nie stosuje się do zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczących aktywności fizycznej, wynika z raportu Medicover „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2022”. Co trzeci badany tłumaczy się brakiem czasu lub chęci, a co czwarty po prostu nie widzi takiej potrzeby.

Według raportu „Zdrowie. Praca. Ekonomia. Perspektywa na 2022” opracowanego przez Medicover większość pracowników w Polsce deklaruje, że wie, jak utrzymać dobry stan zdrowia. Ankietowani najczęściej wskazywali: zbilansowaną dietę bogatą w owoce i warzywa (57,1 proc.), odpowiednią ilość snu (49,2 proc.) oraz **regularną aktywność fizyczną (47,3 proc.)**.

Jednocześnie w ostatnich latach systematycznie rośnie odsetek osób z otyłością (BMI powyżej 30), a ponad połowa pracowników posiada przynajmniej jeden z czynników ryzyka prowadzących do problemów zdrowotnych, jak nadwaga, wysoki cholesterol czy cukier oraz nadciśnienie. Mają na to wpływ m.in. siedzący tryb pracy, nieprawidłowa dieta, stres.

- Każdy z nas dokonuje świadomych wyborów i sam decyduje o swoim stylu życia. Z jednej strony cieszy mnie, że mamy coraz bardziej świadome społeczeństwo, które wie, że budując i umacniając prozdrowotne nawyki, ma się realny wpływ na swoje zdrowie i tzw. dobrostan. Z drugiej strony, większość pracowników, mimo dobrego rozumienia znaczenia aktywnego stylu życia, nie przestrzega rekomendowanych zaleceń. Naszym celem jest to zmienić – mówi lek. med. Patryk Poniewierza, Dyrektor Działu Medycznego w Medicover, propagator medycyny stylu życia.

- Osoby, które systematycznie uprawiają sport, nawet jeśli spędzają sporą część dnia przy biurku, są istotnie mniej narażone na utratę sprawności fizycznej czy nawet zgon, niż osoby, które ćwiczą niewiele lub wcale – dodaje ekspert.

Ruch – metoda na lepsze samopoczucie

Regularna aktywność fizyczna, nawet ta o umiarkowanej intensywności, niesie ze sobą też szereg innych korzyści, jak m.in. zmniejsza ryzyko wielu chorób, w tym sercowo-naczyniowych, będących główną przyczyną zgonów w Polsce, a także cukrzycy typu 2, oraz niektórych nowotworów np. raka jelita grubego. Ponadto sprawia, że dłużej jesteśmy mobilni, lepiej radzimy sobie ze stresem, a dzięki temu zapobiegamy pojawieniu się depresji.

– Kompleksowe podejście do zdrowia, którego fundament stanowią edukacja i promocja aktywności fizycznej, może pomóc nie tylko w zapobieganiu chorobom, lecz także w zatrzymaniu, a nawet odwróceniu procesu chorobowego. Dlatego Medicover od kilku lat konsekwentnie rozwija się w kierunku zintegrowanej opieki zdrowotnej i stawia na holistyczne podejście do zdrowia, które łączy wiedzę specjalistów z obszaru medycyny, sportu, żywienia i psychologii – mówi Patryk Poniewierza, Dyrektor Działu Medycznego w Medicover, specjalista medycyny stylu życia.

Polak na kanapie lub przed komputerem

A zatem dlaczego – skoro powszechnie wiadomo, że uprawianie sportu jest tak wartościowe – ponad 60 proc. pracowników w Polsce nie spełnia norm ustalonych przez Światową Organizację Zdrowia?

Badani najczęściej tłumaczą się brakiem czasu na regularne ćwiczenia (29,5 proc.) lub po prostu chęci (28,9 proc.). Więcej niż co piąta osoba nie widzi też takiej potrzeby (26 proc.). Jest również grupa, która ma świadomość korzyści pochodzących z podejmowania aktywności, ale musi mierzyć się z innymi przeszkodami. Jako powód braku ruchu co dziesiąty badany (11 proc.) wskazał brak karty sportowej, a co dwudziesty (5,2 proc.) brak odpowiedniego miejsca do ćwiczeń.

Ruch jako profilaktyka

- *Zdrowie definiujemy już nie jako brak choroby, ale ogólnie jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Holistyczne podejście do zdrowia bazuje na przywróceniu równowagi, a nie leczeniu konkretnego obszaru – tłumaczy lek. Patryk Poniewierza.*

- *Naszym celem jest budowanie i rozwijanie prozdrowotnych nawyków, dzięki którym nasi pacjenci będą dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem – dodaje ekspert.*

Dlatego oferta Medicover jest coraz chętniej wybieranym benefitem pracowniczym. Klienci mogą korzystać z pakietów medycznych, a także sportowych w ramach Medicover Sport. W ramach tych ostatnich mają zapewniony dostęp do około 4,6 tys. obiektów sportowych, rekreacyjnych i rozrywkowych, w tym m.in. klubów fitness, siłowni, ścianek spinaczkowych czy pływalni.

O raporcie

Raport „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2022” to kompleksowa analiza stanu zdrowia populacji pracowników znajdujących się pod opieką Medicover Sp. z o.o., opisująca główne problemy zdrowotne i czynniki wpływające na absencję chorobową. Istotną częścią raportu jest uaktualniana kalkulacja kosztów, jakie ponoszą pracodawcy z powodu wybranych chorób pracowników. W 2022 roku ukazała się ósma edycja raportu. Eksperti Medicover przeanalizowali dane za okres 2019–2021 dotyczące 471 081 osób w przedziale wiekowym 20–65 lat. Raport obejmuje wyniki pracowników produkcyjnych, w tym pracujących zmianowo, biurowych, pracujących mobilnie oraz osób na stanowiskach decyzyjnych. W przygotowaniu raportu wykorzystano również ogólnodostępne analizy ZUS i GUS.

Raport pokazuje rzetelny obraz głównych problemów zdrowotnych i czynników wpływających na absencję chorobową, zawiera informacje o zagrożeniach dla zdrowia, którym można zapobiegać, aby nie stały się przyczyną poważnych chorób w przyszłości. Autorzy przybliżają także, jak okres pandemii COVID-19 wpłynął na zdrowie pracowników.

Do analizy ekonomicznej wybrano najczęstsze problemy zdrowotne występujące wśród pracowników. Należą do nich choroby przewlekłe: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, bóle pleców, bóle głowy, astma i alergia oraz choroby układu pokarmowego, a także grupa chorób ostrych – infekcje układu oddechowego. Następnie przeprowadzono standaryzację populacji według wieku, co pozwoliło na porównanie populacji Medicover do populacji ubezpieczonych w ZUS. Wówczas obliczono koszty absencji i nieefektywnej obecności w pracy dla pracowników pod opieką Medicover oraz ogólnej populacji ubezpieczonych w ZUS. Uzyskane wyniki przedstawiają koszty danej choroby, ponoszone przez pracodawcę na jednego statystycznego – a nie tylko chorego – pracownika.