**Prosto i aktywnie. Tak odpoczywa 55 proc. Polek i Polaków**

**Spontaniczny ruch i energia – tego lata chętnie stawiamy na aktywny wypoczynek. Chodzi o proste formy aktywności fizycznej, które poprawiają samopoczucie i dają poczucie wolności. Tegoroczny urlop aktywnie planuje spędzić, jak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Benefit Systems, co drugi mieszkaniec naszego kraju.**

Uprawianie sportu to nie tylko sposób na zadbanie o formę. Aż 60 proc. badanych uważa, że aktywność to skuteczny rodzaj odpoczynku. Dla wielu osób ruch – zarówno spontaniczny, jak i zaplanowany – staje się naturalnym wyborem, gdy chcą naprawdę odetchnąć. To powrót do naturalnej potrzeby aktywności fizycznej – tej samej, którą pamiętamy z dzieciństwa, kiedy cały dzień spędzony „na dworze” był najlepszym sposobem na letnie dni.

**Dlaczego się ruszamy? Letnia motywacja do aktywności**

Najważniejszy powód to troska o zdrowie – 37 proc. badanych deklaruje, że chce zadbać o swoją kondycję fizyczną i dobre samopoczucie. To sygnał, że aktywność fizyczna dla wielu osób zyskuje nowe znaczenie – staje się elementem troski o ciało i dobre samopoczucie, nie tylko sposobem na osiągnięcie wymarzonego wyglądu.

– Uwzględniając ruch w wyjazdowych planach dbamy również o swoje zdrowie psychiczne. Już codzienne spacery, w trakcie których wykonujemy minimum 7000 kroków wpływają na mniejsze ryzyko zachorowań na depresję. Co więcej, regularna aktywność fizyczna wywołuje wzrost poziomu β-endorfiny. Jest to naturalnie wytwarzana w organizmie substancja o działaniu podobnym do morfiny, co wiąże się z uczuciem euforii. Następuje też wzrost poziomu BDNF, czyli białka wydzielanego przez komórki nerwowe, które odgrywa istotną rolę w rozwoju, funkcjonowaniu i regeneracji neuronów. Ma to wpływ na rozwój i plastyczność mózgu, procesy uczenia się i pamięci. W skrócie: aktywność fizyczna uprawiana na co dzień sprawia, że lepiej się czujemy i wydajniej myślimy – mówi **Mateusz Majchrzak, psychoterapueta poznawczo-behawioralny, ekspert MultiSport.**

Nie bez znaczenia są też efekty psychiczne. Co czwarty respondent wskazuje, że ruch wspiera dobry sen i poprawia nastrój, a co piąty (22 proc.) dostrzega w aktywności fizycznej sposób na redukcję stresu i oderwanie się od codziennych problemów. To znów przypomina, jak naturalnie ruch potrafi przywrócić równowagę – tak jak wtedy, gdy po całym dniu biegania po podwórku zasypiało się szybciej, a sny były spokojniejsze.

**Wybieramy to, co proste: ulubione formy letniej aktywności**

Dane programu MultiSport pokazują, że w ciągu roku Polacy najchętniej korzystają z roweru, joggingu, siłowni oraz zajęć fitness, a także basenu. W okresie letnim chętnie uzupełniają ten repertuar dyscyplin o aktywności sezonowe, którym sprzyja wakacyjna aura – pływanie w jeziorach, morzu lub rzekach (31 proc. wskazań), górskie wędrówki i trekking (19 proc.), oraz pływanie na kajakach lub desce SUP – 11 proc.

– Latem chętnie uzupełniamy naszą aktywność o formy ruchu, które dobrze wpisują się w wakacyjny rytm – jak gra w padla czy pierwsza wizyta w wake parku. Z naszych danych wynika, że użytkownicy kart MultiSport w sezonie letnim chętnie wykorzystują możliwości, jakie daje im karta w zakresie poznawania nowych dyscyplin czy uzupełniających ich plany urlopowe. Pozostający w miastach decydują się zatem często na pływanie w basenach letnich i wizyty w podmiejskich parkach linowych, przebywający nad morzem na kajaki i siatkówkę plażową, a w „krainie jezior” - rowery wodne. Natomiast atrakcją dla turystów regionów górskich są niewątpliwie kolejki linowe – mówi **Kinga Kołodziej, Dyrektor Relacji z Klientami Benefit Systems.**

W okresie letnim na szczycie listy dodatkowych aktywności sezonowych, wybieranych przez użytkowników programu MultiSport znajdują się pływanie w odkrytych basenach, wake parkach i na desce SUP, a także gra w padla i aktywności w parkach linowych.

Warto zauważyć, że 34 proc. Polaków deklaruje, że aktywność fizyczna to także ich sposób na regenerację na co dzień. Pozytywne nastawienie do aktywnego spędzania czasu wolnego, pokazuje, że skuteczny wypoczynek nie musi oznaczać „nic nie robić”, a konkretne pory roku otwierają nowe sportowe możliwości, z których możemy czerpać dodatkową radość.

**O badaniu:** Badanie na zlecenie marki MultiSport przeprowadzone na ogólnopolskim panelu badawczym Ariadna w czerwcu 2025 r. Badanie ilościowe CAWI zrealizowane na reprezentatywnej losowej ogólnopolskiej próbie N=1117 Polaków w wieku 18+.

**Kontakt dla mediów:**

Olga Skarżyńska, e-mail: [olga.skarzynska@linkleaders.pl](mailto:olga.skarzynska@linkleaders.pl), tel. 510 382 420

Barbara Jastrzębska, e-mail: [barbara.jastrzebska@benefitsystems.pl](mailto:barbara.jastrzebska@benefitsystems.pl), tel. 539 677 460

**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 oraz program wellbeingowy MultiLife. Od kilku lat oferta sportowa Spółki jest rozwijana na rynkach zagranicznych, m.in. w Czechach, na Słowacji, w Bułgarii i w Chorwacji. Grupa Benefit Systems jest także operatorem klubów fitness (w Polsce odpowiada m.in. za sieci: Active Fitness Club, Fabryka Formy, FitFabric, Fitness Academy, Good Luck, Max-Gym, My Fitness Place, Saturn Fitness, StepONE, Total Fitness i Zdrofit). 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. Cele te realizowane są m.in. przez Fundację MultiSport. Od 2018 roku Benefit Systems jest częścią globalnej inicjatywy B Corp, zrzeszającej spółki działające i angażujące się w rozwiązywanie najważniejszych problemów społecznych. Więcej informacji o firmie można znaleźć na benefitsystems.pl