2 września 2025 r.

Informacja prasowa

**Co trzeci Polak zaczyna ćwiczyć pod wpływem impulsu. Czy może nim być „drugi początek roku”?**

**Z danych programu MultiSport wynika, że niemal połowa aktywnych fizycznie Polaków ćwiczy regularnie przez cały rok. Z kolei aż 1 na 5 trenuje wyłącznie sezonowo, a co trzeci ulega chwilowym impulsom. Typowe momenty „zrywów”? Nowy rok, wiosna – ale coraz częściej również jesień. Koniec wakacji i ponowne układanie codziennej rutyny może być doskonałym momentem na mobilizację, którą być może uda się przekuć w stałą aktywność – podkreślają eksperci.**

– Okres jesieni to dla wielu osób symboliczny „drugi początek roku”. W tym czasie, po wakacyjnym ładowaniu baterii, z nowymi siłami reorganizujemy dzień, wracamy do rytmu codziennych obowiązków: szkoły, pracy, na uczelnię i na nowo ustalamy nasz plan tygodnia. Stwarza to doskonałą okazję do wprowadzenia zdrowych nawyków. Nasz mózg z jednej strony lubi nowości, dlatego takie bodźce jak początek jesieni i nowy „plan lekcji” skutecznie przyciągają naszą uwagę i motywują do działania. Z drugiej strony kluczem do wytrwałości jest przekucie tego impulsu w rutynę. Dlatego zamiast nastawiać się na szybki efekt, lepiej potraktować ruch jako element codzienności, a nie wyzwanie do odhaczenia. Kluczowa jest tu praca nad wewnętrzną motywacją. Tylko wtedy ruch stanie się naturalną częścią naszego funkcjonowania, a nie sezonowym zrywem – mówi **Mateusz Majchrzak, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, ekspert MultiSport.**

**Kontynuacja czy świeży start?**

55 proc. Polek i Polaków deklarowało aktywny wypoczynek podczas tegorocznego letniego sezonu 2025   
– wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Benefit Systems, operatora kart MultiSport. Dla wielu był to czas regeneracji przez ruch – 60 proc. respondentów uznaje bowiem aktywność fizyczną za skuteczną formę odpoczynku. 29 proc. badanych przyznało natomiast, że w czasie letniego urlopu zamierza głównie leniuchować, a 41 proc. deklarowało, że wypoczynek to dla nich przede wszystkim czas bez żadnych aktywności, spędzany w domu. Skoro nigdy nie jest za późno by zacząć przygodę z aktywnością fizyczną, być może początek jesieni będzie dla co poniektórych skutecznym bodźcem do działania? Z kolei dla tych, którzy miesiące letnie spędzili aktywnie – ten czas może być logiczną kontynuacją ruchu w nieco zmienionej formie, np. w ramach zajęć w obiektach.

**Z planem i bez planu**

Początek jesieni sprzyja wprowadzaniu zmian, które mają szansę zostać z nami na dłużej. W przypadku rodzin wspólny plan dnia, w którym obok zajęć szkolnych i obowiązków zawodowych znajdzie się miejsce na ruch, może stać się fundamentem wzmacniającym relacje rodzinne i budującym zdrowe nawyki dorosłych i dla dzieci. Okazuje się, że dorosłe osoby, które są dziś aktywne fizycznie, znacznie częściej przyznają, że w ich rodzinach uprawiano sport. Deklaruje tak aż 58 proc. ćwiczących powyżej 3 h na tydzień oraz 47 proc. ćwiczących minimum 3 h na tydzień. Aktywność fizyczna w osobistym czy rodzinnym planie tygodnia nie musi mieć sztywnego grafiku – badania pokazują, że co trzeci aktywny fizycznie Polak podejmuje spontaniczną aktywność fizyczną, ponad połowa podporządkowuje ją konkretnemu planowi.

– W styczniu i lutym naszą aktywność determinują postanowienia noworoczne, później pojawia się potrzeba zadbania o sylwetkę przed wakacjami, a kolejnym okresem wzmożonej aktywności w obiektach sportowych jest jesień. Z danych MultiSport wynika, że Polacy wracają wówczas do całorocznych aktywności wśród których królują treningi na siłowni i zajęcia fitness oraz pływanie w krytych basenach. Osoby chcące wznieść swoją dotychczasową aktywność na wyższy poziom, zapisują się na bardziej wymagające treningi – np. OCR (z ang. *Obstacle Course Racing*), które nastawione są na przygotowanie do biegów ekstremalnych, a ci chcący dosłownie mierzyć wyżej odwiedzają ścianki wspinaczkowe. Natomiast osoby ceniące socjalizacyjną funkcję sportu śledzą nowe grafiki zajęć grupowych fitness, które są szczególnie popularne wśród przedstawicieli pokolenia Millenialsów. Bez względu na wiek zachęcamy użytkowników naszych kart i ich osoby towarzyszące do poszerzania perspektywy na aktywność fizyczną i traktowania jej jako przyjemną formę spędzania czasu. Sport nie powinien kojarzyć się z przymusem, a „muszę na siłownię” warto zamienić na „chcę się poczuć lepiej”. W tym właśnie duchu rozwijamy ofertę dyscyplin i obiektów dostępnych w programie MultiSport – tak, aby każdy mógł ćwiczyć kiedy i jak chce, a aktywność stała się ważnym i dobrym elementem dnia – mówi Kinga Kołodziej, **Dyrektor Działu Relacji z Klientami Benefit Systems.**

**Nigdy nie jest za późno, by zacząć**

Dane MultiSport pokazują, że wśród dorosłych, którzy dobrze wspominają lekcje WF-u, aż 70 proc. ćwiczy dziś co najmniej raz w tygodniu. Co istotne, brak pozytywnych doświadczeń z WF-u w dzieciństwie nie przekreśla jednak szans na zmianę, bo aż 33 proc. dorosłych, którzy nie byli aktywni w szkole, mimo to dziś regularnie ćwiczy – często motywując się względami zdrowotnymi czy chęcią spędzania czasu z innymi. To wyraźny dowód na to, że nigdy nie jest za późno, by zacząć swoją własną sportową rutynę.

**O badaniach**

* Badanie dotyczące aktywności wakacyjnych Polaków 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+.
* Raport MultiSport Index 2024: Sportkrastynacja cytuje badania: 1)Minds&Roses na zlecenie Benefit Systems, 07.2024 r. MultiSport Index 2024 r.  Badanie ilościowie CATI zrealizowane na reprezentatywnej losowej ogólnopolskiej próbie N=1400 Polaków w wieku 18+. 2) IRCenter na zlecenie Benefit Systems, 07.2024 r., Powody uprawiania i nie uprawiania sportu przez Polaków. Badanie jakościowe zrealizowane w trzech lokalizacjach, 15 (IDI) i 5 (FGI) z osobami o różnym stopniu zaangażowanymi w aktywność fizyczną 3) IRCenter na zlecenie Benefit Systems, 08.2024 r., Powody uprawiania i nie uprawiania sportu przez Polaków. Badanie ilościowe CAWI zrealizowane na reprezentatywnej ogólnopolskiej próbie N=1006 Polaków w wieku 18+.

**Kontakt dla mediów:**

Patrycja Kaleta-Luczynowicz, e-mail: [patrycja.kaleta@linkleaders.pl](mailto:patrycja.kaleta@linkleaders.pl), tel. 505 223 994

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 Multi.Life. 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 na sześciu rynkach (w Polsce odpowiada m.in. za sieci: Fabryka Formy, FitFabric, Fitness Academy, My Fitness Place, 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](https://www.benefitsystems.pl/).