



Materiał opracowany we współpracy z

Codzienna aktywność i sport w roli narzędzi zmiany społecznej

Ruch w różnych formach – spontaniczny, aktywność fizyczna i sport – coraz częściej postrzegany jest nie tylko jako sposób spędzania wolnego czasu, ale jako ważne narzędzie zmiany społecznej. To on może integrować, kształtować postawy, a także wspierać zdrowie publiczne. W obliczu narastających problemów cywilizacyjnych, takich jak otyłość i choroby cywilizacyjne, pytanie brzmi: jak mądrze wykorzystać potencjał ruchu dla dobra całego społeczeństwa?

Otyłość – wyzwanie zdrowotne i społeczne

Skala problemu w Polsce jest alarmująca. Szacunki OECD wskazują, że każdego roku około **1,5 mln hospitalizacji wiąże się z otyłością**, a koszty jej leczenia i powikłań pochłaniają blisko **20% budżetu ochrony zdrowia**.

Problem odbija się także na gospodarce – w ciągu ostatniej dekady liczba dni absencji chorobowej spowodowanej otyłością wzrosła ponad siedmiokrotnie: z niespełna 30 tys. do ponad 200 tys. rocznie. Koszty dla pracodawców i systemu wzrosły z 1,7 mln zł do niemal 21 mln zł.[1]

Polskie ośmiolatki tyją najszybciej w Europie, w ciągu dekady absencja zawodowa z powodu otyłości wzrosła siedmiokrotnie, tyją także znacznie seniorzy przed 75 rokiem życia . To dowody, że otyłość nie jest wyłącznie zagadnieniem zdrowotnym – to alarmujące wyzwanie gospodarcze i społeczne, wymagające tworzenia ekosystemu społecznego wspierającego postawy i wybory prozdrowotne w każdej grupie wiekowej

– podkreśla Marta Pawłowska, kierownik programu Zarządzanie Promocją Zdrowia i Profilaktyką Chorób w Łazarski Executive Education.

Aktywność fizyczna i ruch spontaniczny - fundament profilaktyki

Ekspertki wskazują, że w profilaktyce zdrowotnej oprócz regularnie uprawianego sportu priorytetowe znaczenie mają codzienne nawyki ruchowe – chodzenie, wchodzenie po schodach, spacerowanie czy jazda na rowerze – oraz regularna aktywność fizyczna, taka jak zajęcia fitness, joga czy pływanie.

Sport, szczególnie w wydaniu amatorskim i profesjonalnym, pełni ważną funkcję, obejmując jednak ciągle mniejszą część populacji. Jego siłą jest autorytet sportowców i emocje, które mogą inspirować ludzi do ruchu.

Ciągle jeszcze zbyt mały odsetek naszego społeczeństwa ma świadomość bezpośredniego wpływu regularnej aktywności ruchowej na zdrowie i samopoczucie. Fantastycznymi promotorami są znani sportowcy, motywujący zwłaszcza dzieci i młodzież, jednak w mniejszym stopniu oddziałujący na zasiedziały dorosłych, uprawiających głównie kibicowanie kanapowe. Marzy mi się statystyka krajów skandynawskich, gdzie regularna aktywność jest wręcz higieną i nie podlega kontrowersjom

– zauważa Marta Pawłowska.

Przykłady ze świata - aktywność i sport jako katalizatory zmian

Światowe inicjatywy pokazują, że sport może zmieniać nie tylko jednostki, ale całe społeczności:

- Premier League Kicks (Wielka Brytania) – angażuje młodzież z trudnych środowisk w zajęcia sportowe i ruchowe, zmniejszając poziom przestępczości i poprawiając frekwencję w szkołach.
- NBA Cares (USA) – programy edukacyjne i zdrowotne, które dzięki zaangażowaniu ligi koszykarskiej dotarły do milionów rodzin.
- Polska – coraz więcej klubów i organizacji lokalnych prowadzi działania prozdrowotne: badania profilaktyczne dla kibiców, zajęcia ruchowe dla dzieci, akcje edukacyjne dotyczące diety i codziennej aktywności.

Aktywność fizyczna to jeden z kluczowych elementów zdrowego stylu życia – przekładający się na sprawność naszego ciała, zdrowie psychiczne i budowanie relacji społecznych. Co istotne, dostrzega to coraz więcej Polaków, co sprawia, że branża sport & fitness dynamicznie rośnie, a oferta Medcover Sport staje się jednym z najczęściej wybieranych benefitów pracowniczych. Pakiet Medcover Sport daje dostęp do ponad 6000 obiektów sportowych w Polsce, od siłowni i klubów fitness po baseny, szkoły tańca czy jogi, lodowiska i wiele innych. To pokazuje, jak szerokie i różnorodne są dziś potrzeby użytkowników – od osób stawiających pierwsze kroki, przez zaawansowanych, po seniorów i dzieci. Rozwój takiego rynku wymaga profesjonalnego zarządzania i liderów, którzy rozumieją specyfikę sportu – dlatego MBA Sport jest tak ważną inicjatywą

– komentuje Justyna Gościńska, Dyrektor Zarządzająca Sport & Fitness w Medcover w Polsce.

Nowa rola liderów

Wyzwania zdrowia publicznego i społeczne oczekiwania wobec sportu sprawiają, że potrzebni są liderzy o nowym profilu kompetencji. Nie wystarczy już zarządzanie budżetem czy organizacją wydarzeń. Menedżerowie powinni rozumieć, jak łączyć **świat zdrowia publicznego, aktywności fizycznej i sportu z biznesem oraz odpowiedzialnością społeczną.**

Jako partner programu MBA Sport realizowanego w Łazarski Executive Education, Medcover Sport wnosi unikalne spojrzenie na znaczenie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia w środowisku biznesowym. Dzięki naszemu doświadczeniu wzmocnimy program o nowoczesne podejście do zarządzania zdrowiem, wyposażymy przyszłych liderów branży w niezbędne narzędzia do budowania zrównoważonego biznesu, który pozytywnie zmienia życie ludzi

– informuje Justyna Gościńska, Dyrektor Zarządzająca Sport & Fitness w Medcover w Polsce.

Łazarski Executive Education odpowiada na te potrzeby w ramach swoich programów. **Trwa rekrutacja na studia MBA Sport**, który przygotowuje menedżerów do prowadzenia klubów, organizacji i projektów sportowych w zgodzie z zasadami odpowiedzialności społecznej i zrównoważonego rozwoju. Równolegle **studia podyplomowe „Zarządzanie Promocją Zdrowia i Profilaktyką Chorób”** kształcą od kilku lat liderów zmian w zdrowiu publicznym, którzy mają już zawodową albo jeszcze intuicyjną wiedzę, że promocją zdrowia i profilaktyką chorób trzeba mądrze nowocześnie zarządzać, mając za najwyższe dobro wzrost wartości zdrowotnej.

Ruch – w każdej formie: spontaniczny, fizyczny czy sportowy – to jedno z najważniejszych narzędzi zmiany społecznej. Może wspierać walkę z otyłością, promować zdrowy styl życia i integrować wspólnoty. Aby w pełni wykorzystać ten potencjał, potrzebni są liderzy, którzy rozumieją, że aktywność to nie tylko zdrowie jednostki, ale także **odpowiedzialność społeczna i misja systemowa**.



Medcover Sport - Backgrounder PL&ENG 2025.pdf

[Download](#)



Codzienna aktywność i sport w roli narzędzi zmiany społecznej.png

[Download](#)