6 października 2025 r.

Informacja prasowa

**Bezruch Polaków. Cichy alarm poważnego problemu**

**Blisko dwóch na pięciu Polaków (36 proc.) nie podjęło w ciągu ostatniego miesiąca żadnej formy ruchu - nie spacerowali, nie jeździli na rowerze, nie wykonywali żadnych ćwiczeń. Na przestrzeni lat odsetek ten nie spada jak wynika z najnowszej edycji badania MultiSport Index, analizującego poziom aktywności fizycznej Polaków od ośmiu lat. *Lepiej się ruszać niż leczyć -* sygnalizują eksperci, kreśląc ryzyko niewydolności systemu opieki zdrowotnej i społeczeństwa, w którym aktywność ruchowa utrzymuje się na niskim poziomie.**

*Polska, podobnie jak wiele krajów, stoi w obliczu postępującego kryzysu zdrowotnego wynikającego z powszechnego niedoboru ruchu. Brak poprawy takiego stanu w przyszłości, w skali całego społeczeństwa będzie prowadzić do zwiększonego obciążenia systemu opieki zdrowotnej, wyższych kosztów leczenia i pogorszenia stanu zdrowia populacji -* mówi profesor Ernest Kuchar, specjalista medycyny sportowej i chorób zakaźnych z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Dlaczego trwałe zakorzenienie sportu w codzienności wszystkich pokoleń ma takie znaczenie?

*Brak ugruntowanej kultury fizycznej i sportu oraz fakt, że polskie społeczeństwo się starzeje sprawiają, że stoimy w obliczu niewydolności systemu opieki zdrowotnej. Styl życia pozbawiony ruchu przyczynia się do istotnie częstszego występowania chorób przewlekłych, głównie cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, zwyrodnienie stawów czy otyłość, a także bezsenność, depresja i zaburzenia nastroju. Zapotrzebowanie na usługi opieki zdrowotnej w związku z tym nieproporcjonalnie rośnie w stosunku do zmian demograficznych. Wyjście stanowi profilaktyka zdrowotna, propagowanie zdrowego stylu życia, którego systematyczny ruch, obok unikania używek, właściwej diety i regularnych badań przesiewowych, stanowi fundament.*– wyjaśnia prof. Kuchar*.* Podkreśla także, że nigdy nie jest za późno, by zacząć się ruszać. Nawet osoby, które unikały ruchu przez lata, odniosą duże korzyści zdrowotne, wprowadzając umiarkowaną aktywność do swojej codziennej rutyny.

**Różnice pokoleń**

Sportowy obraz poszczególnych generacji wyłaniający się z badania MultiSport Index 2025 pokazuje, że w pierwszej kolejności do różnorodnej aktywności ruchowej należy zachęcać osoby z pokoleń X i Baby boomers. Blisko połowa badanych z tych grup nie podejmuje żadnej aktywności w ciągu miesiąca, a jeżeli to robią, to głównie spacerują i jeżdżą na rowerze. *Z medycznego punktu widzenia wśród podejmowanych aktywności ruchowych brakuje przede wszystkim treningu siłowego, niezastąpionego w zapobieganiu spadkowi masy mięśniowej postępującemu z wiekiem i który wzmacnia także kości, chroniąc przed osteoporozą. Dla osób w wieku dojrzałym wskazane jest również pływanie lub gimnastyka w wodzie, ponieważ aktywności te odciążają stawy, poprawiają zakres ruchu i wytrzymałość, a wiążą się z minimalnym ryzykiem urazu* – wyjaśnia prof. Kuchar.

Na przeciwległym biegunie, z prawie dwukrotnie wyższym wskaźnikiem aktywności fizycznej niż Baby bomersi, znajduje się najmłodsze pokolenie – aż 83 proc. tzw. Zetek jest aktywnych fizycznie. Nieco mniej aktywni są reprezentanci pokolenia Y – 68 proc. z nich rusza się minimum raz w miesiącu. Inaczej też przedstawia się obraz uprawianych przez młodsze generacje dyscyplin - częściej ćwiczą na siłowni i w klubach fitness, pływają i biegają.  
Ze starszymi łączy je natomiast sympatia do roweru.

**Najważniejszy czynnik jakości życia**

Ekspertyza pt. „Poprawa aktywności fizycznej wśród wszystkich pokoleń Polaków” opracowana w ramach projektu „Polskie Zdrowie 2.0” podkreśla, że *aktywność fizyczna należy do najważniejszych czynników wpływających na stan zdrowia, długowieczność gatunku ludzkiego i jakość życia.* Badanie MultiSport Index 2025 jasno wskazuje, że Polacy są świadomi wielowymiarowych korzyści płynących z ruchu. Prawie wszyscy, bo   
94 proc. uważa, że zażywany regularnie pomaga zadbać do lepszą jakość życia, 93 proc. dostrzega pozytywny wpływ aktywności na zdrowie psychofizyczne, a 85 proc. jest zdania, że pomaga ona rozwijać cechy osobowości przydatne w życiu osobistym i zawodowym. 77 proc. przyznaje, że ma ona pozytywny wpływ na wykonywanie obowiązków zawodowych.

*Ruch przekłada się na to, jak się czujemy i jak myślimy – również w pracy. To jeden z najczęściej wymienianych sposobów na zwiększenie neuroplastyczności, czyli korzystnych przekształceń zachodzących w budowie neuronów i ich sieci, transmisji sygnałów między synapsami i poziomie neuroprzekaźników. Możemy wówczas zaobserwować u kogoś poprawę funkcji poznawczych, takich jak pamięć i zdolność do uczenia się nowych rzeczy. Już kilka miesięcy regularnych ćwiczeń przynosi zauważalne efekty –* mówi Mateusz Majchrzak, terapeuta poznawczo-behawioralny, ekspert programu MultiSport.

Pewnym optymizmem może napawać wynik mówiący o tym, że 64 proc. badanych chciałoby zwiększyć poziom swojej aktywności fizycznej. Czas zatem działać.

**Społeczeństwa w ruch**

W wybranych krajach UE funkcjonują systemowe rozwiązania przekładające się na bardziej aktywne, a co za tym idzie – zdrowsze społeczeństwa. Przykłady? Finlandia dopłaca seniorom karnety na siłownie, a w Szwecji, aktywność fizyczna jest od 20 lat elementem zaleceń lekarzy. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby zażywanie ruchu promować także w miejscu pracy, jako jeden z przykładów podając zapewnienie dostępu do dobrze wyposażonych ośrodków sportowych. W Polsce umożliwia to popularny benefit pracowniczy w postaci karty sportowej. Jak wynika z badania MultiSport Index 2025, stanowi ona istotny atrybut pracodawcy dla 42 proc. aktywnych zawodowo Polaków.

*Karta sportowa wspiera aktywność fizyczną pracowników, istotnie wpisując się w działania z obszaru profilaktyki zdrowia. Ta oferowana w ramach programu MultiSport daje dostęp do ponad 55 aktywności i dyscyplin w blisko 6000 obiektów sportowo-rekreacyjnych. Jego mechanika opiera się na niskim progu wejścia, dostępności i swobodzie wyboru. Skuteczność takiego podejścia potwierdzają dane tegorocznego badania MultiSport Index dla aktywności podejmowanej raz w tygodniu – dla ogółu badanych wskaźnik ten wynosi 48 proc., natomiast dla Multisportowców – 84 proc. W innym badaniu, przeprowadzonym wśród prawie 19 tysięcy użytkowników programu MultiSport, aż 80 proc. przyznało, że poziom ich aktywności i różnorodność podejmowanych ćwiczeń zwiększyły się właśnie dzięki karcie* – mówi Kinga Kołodziej, Dyrektor Działu Relacji z Klientami Benefit Systems.

Najsilniejszą motywacją skłaniającą aktywnych zawodowo Polaków do podejmowania aktywności fizycznej jest chęć relaksu i profilaktyka zdrowia fizycznego. Jest ona także postrzegana jako sposób na zachowanie balansu i oderwanie się od codziennych problemów.

**O badaniu:**

Badanie na zlecenie marki MultiSport przeprowadzone zostało na reprezentatywnej losowej próbie 1 400 Polaków w wieku 18+. Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI). Pomiar realizowano przy współpracy  z agencją Minds & Roses w dniach 25 lipca – 1 sierpnia 2025 roku.

**Kontakt dla mediów:**

**Barbara Jastrzębska**, e-mail: [barbara.jastrzebska@benefitsystems.pl](mailto:barbara.jastrzebska@benefitsystems.pl), kom. 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 - w Czechach, na Słowacji, w Bułgarii, Chorwacji i Turcji. 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/).