**80% Polaków tkwi w sportowej rutynie. Dlaczego różnorodność aktywności jest kluczem do zdrowia?**

**Polacy rzadko wychodzą poza swoje treningowe schematy. Z badania MultiSport Index 2025 wynika, że choć   
64 proc. dorosłych podejmuje aktywność co najmniej raz w miesiącu, w praktyce oznacza to sporadyczne ćwiczenia, które trudno uznać za element stylu życia wpływający korzystnie na zdrowie.  Po nową formę ruchu w ubiegłym roku sięgnęło  jedynie 16 proc. dorosłych. Taką chęć deklaruje zaś 30 proc. badanych.**

**Różne formy aktywności, jeden klucz do zdrowia**

Z medycznego punktu widzenia różnorodność aktywności fizycznej jest kluczem do profilaktyki zdrowotnej. Ćwiczenia o różnym charakterze wpływają na organizm w odmienny sposób – poprawiają wydolność, wzmacniają mięśnie, zwiększają zakres ruchów w stawach i wspierają zdrowie psychiczne. Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dorosłym zarówno regularny wysiłek aerobowy, jak i ćwiczenia siłowe.

- Łączenie treningu kardio (wytrzymałościowego) np. biegania, jazdy na rowerze z treningiem siłowym wszechstronnie korzystnie wpływa na organizm. Poprawia wydolność sercowo-naczyniową i oddechową, a jednocześnie wzmacnia mięśnie. Wpływa korzystnie na nastrój, sen i zdolności poznawcze oraz zapobiega osteoporozie kości, co przekłada się na lepszą ogólną kondycję, mniejsze ryzyko kontuzji i wyższą jakość życia podkreśla **profesor Ernest Kuchar**, **specjalista medycyny sportowej i chorób zakaźnych z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego**

Profesor Kuchar dodaje, że takie podejście sprawdza się także w sporcie wyczynowym, gdzie przeplatanie treningu różnych dyscyplin sportowych (*cross-trening*) pozwala rozwijać partie mięśniowe pomijane w podstawowym treningu, poprawia wyniki i zmniejsza ryzyko urazów.

Różnorodność ma szczególne znaczenie także dla osób starszych; trening siłowy przeciwdziała utracie masy mięśniowej i osteoporozie, a pływanie czy gimnastyka w wodzie umożliwiają bezpieczny ruch przy minimalnym obciążeniu stawów, podkreśla **prof. Kuchar**.

Różnorodność w aktywności to więc nie tylko inwestycja w długoterminowe zdrowie i profilaktykę chorób. To także realne wsparcie w codziennym funkcjonowaniu, które pomaga efektywniej odpoczywać, radzić sobie ze stresem i szybciej odzyskiwać energię.

**Paradoks świadomości i ambicji**

Polacy doskonale wiedzą, że aktywność fizyczna jest kluczowa dla zdrowia. Aż 93 proc. badanych uważa, że urozmaicone formy ruchu mają pozytywny wpływ na kondycję psychofizyczną. Deklaracje idą dalej, większość, 68 proc. dorosłych wspomina, że nie chciałoby ograniczać się do jednej dyscypliny, a 30 proc. planuje spróbować nowej aktywności ruchowej.

* Uczestnicy tegorocznej edycji badania MultiSport Index stwierdzili, że do sięgnięcia po nową aktywność ruchową mogłaby ich zmotywować bliska osoba, kwestie zdrowotne, a także dostępność infrastruktury i wsparcie ze strony pracodawcy. W kontekście tego ostatniego czynnika, warto wziąć pod uwagę, że dla 36 proc. Polaków dostęp do karty sportowej stanowi istotny wkład pracodawcy. O tym, że jest to skuteczny benefit świadczą dane programu MultiSport - wskaźnik poziomu aktywności fizycznej podejmowanej raz w tygodniu wynosi dla MultiSportowców 84 proc., podczas gdy dla ogółu badanych 48 proc. Widzimy też, że posiadacze naszej karty wykazują otwartość na sięganie po różne dyscypliny i chętnie deklarują próbowanie nowych. Najpopularniejszym tandemem uprawianych przez nich dyscyplin jest pływanie na basenie oraz ćwiczenia na siłowni i w klubach fitness. To właśnie siłownie i kluby fitness „towarzyszą” także grającym w squasha, wspinającym się na ściankach wspinaczkowych czy trenującym sztuki walki **– mówi Kinga Kołodziej, Dyrektor Relacji z Klientami Benefit Systems**.

Przyglądając się dyscyplinom uprawianym przez aktywnych fizycznie Polaków widać, że do najpopularniejszych należą jazda na rowerze, bieganie oraz ćwiczenia na siłowni i zajęcia fitness. Wśród osób uprawiających więcej dyscyplin rower najczęściej łączony jest lub uzupełniany spacerami lub siłownią, a bieganie siłownią, rowerem lub basenem.

**Nowość pobudza mózg i motywację**

Rutyna w aktywności fizycznej bywa cichym wrogiem regularności. Monotonne treningi szybko tracą na atrakcyjności, a nuda często prowadzi do rezygnacji z ruchu. Tymczasem próbowanie nowych form aktywności nie tylko ułatwia utrzymanie zaangażowania, ale także daje szansę odkrycia tej dyscypliny, która sprawia prawdziwą przyjemność. Nowość pobudza też biologiczne mechanizmy motywacji – zróżnicowane aktywności silniej aktywuje układ nagrody w mózgu i wyzwala dopaminę, dzięki czemu satysfakcja z ćwiczeń jest większa i dłużej się utrzymuje[[1]](#footnote-1).

– Przełamywanie rutyny i stawianie sobie choćby małych wyzwań zmusza mózg do adaptacji, a przez to wspomaga jego neuroplastyczność. Próbowanie nowych rzeczy, w tym aktywności sportowych, dowiadywanie się czegoś nowego, odwiedzanie nieznanych wcześniej miejsc stymuluje nasz mózg na co dzień, przeciwdziała jego ‘zasiedzeniu się’ – mówi **Mateusz Majchrzak, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, ekspert MultiSport**.

Dodaje, że warto potraktować spróbowanie nowej aktywności jako „eksperyment behawioralny”, który polega na konfrontacji przewidywań z rzeczywistością i pozwala lepiej poznać własne preferencje.

* Spisujemy swoje oczekiwania – czyli „co się stanie jak coś zrobię”, a potem konfrontujemy to z rzeczywistością. Na przykład ktoś wstydzi się pójść na zajęcia fitness z koleżankami z pracy, bo uważa, że będzie niezręcznie – ok zapisujemy te przewidywania. Ale też potem od razu notujemy jak faktycznie było. Jak się czuł w trakcie? A dzień później? Takie eksperymenty są bardzo dobre w wyrabianiu sobie nowych przekonań albo przełamywaniu starych. To w realnym życiu dowiadujemy się jak naprawdę funkcjonujemy w danej sytuacji, ciężko to „obmyśleć” siedząc na kanapie. Skąd mamy wiedzieć co lubimy bardziej, a co mniej skoro nie spróbowaliśmy? – podsumowuje **Mateusz Majchrzak**.

Pierwszy komunikat wokół badania MultiSport Index 2025 jest dostępny pod linkiem: https://biuroprasowe.benefitsystems.pl/427695-bezruch-polakow-cichy-alarm-powaznego-problemu.

**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:**

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 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/).

1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7593334/> [↑](#footnote-ref-1)