*17 października 2025 r.*

*Komunikat prasowy*

**W pułapce bezruchu**

**Korzyści z aktywności fizycznej Polek i Polaków – ocena wpływu na zdrowie, gospodarkę i rynek pracy**

**Gdyby co drugi nieaktywny fizycznie mieszkaniec Polski zaczął ćwiczyć, liczba zgonów rocznie mogłaby spaść o 13,7%, a oszczędności z tytułu absencji chorobowych sięgnęłyby 1,9 mld zł – wynika z raportu *„*Korzyści z aktywności fizycznej Polek i Polaków – ocena wpływu na zdrowie, gospodarkę i rynek pracy*”*, opracowanego przez Instytut Badań Strukturalnych na zlecenie Benefit Systems.**

Według najnowszych badań poziomu aktywności fizycznej Polaków, prowadzonych na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, zaledwie 23% osób powyżej 15. roku życia spełnia rekomendacje WHO dotyczące minimalnej dawki aktywności fizycznej w czasie wolnym (bez uwzględnienia spacerów). **Sekretarz stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki, Piotr Borys** podkreśla, że po włączeniu do analizy osób regularnie przemieszczających się na rowerze odsetek ten rośnie do jedynie 29%. *W praktyce oznacza to, że blisko 7 na 10 dorosłych Polaków rusza się zbyt mało, by osiągnąć korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej* – dodaje wiceminister. - *Naszym zadaniem - jako rządu, samorządu, nauczycieli, pracodawców, a także rodziców i po prostu świadomych obywateli - jest stworzyć warunki i kulturę, w której ruch stanie się naturalnym wyborem dla każdego. Inwestycja w aktywność fizyczną to inwestycja w zdrowie narodu i przyszłość nas wszystkich.*

**Korzyści systemowe w ochronie zdrowia**

Analiza scenariuszy dotyczących zmiany poziomu aktywności fizycznej dowodzi, że gdyby co drugi nieaktywny mieszkaniec Polski podjął średni wysiłek, zmiana ta miałaby istotny wpływ na zdrowie publiczne. Zgodnie z symulacją opracowaną na potrzeby raportu dot. kosztów bezruchu, w części demograficznej wyraźne byłoby zmniejszenie liczby zgonów rocznie o 13,7% - z 407,3 tys. do 351,4 tys. Równocześnie oczekiwana długość życia wzrosłaby do 79,9 lat, czyli o 13 miesięcy. Zmniejszyłaby się również liczba dni hospitalizacji o 1,7 mln do 31 mln.

- *Wobec rosnących potrzeb i kosztów opieki zdrowotnej w Polsce, zwiększenie aktywności fizycznej obywateli staje się pożądanym celem i racjonalnym rozwiązaniem. Każdy spadek zachorowalności czy skrócenie pobytu w szpitalu, nawet o niewielką wartość, bezpośrednio przełoży się zarówno na korzyści demograficzne jak i realne oszczędności finansowe w ramach systemu ochrony zdrowia* – podkreśla **Marek Trepko, członek Zarządu Benefit Systems**.

Analiza wykazuje, że zwiększenie aktywności fizycznej może przynieść realne korzyści zdrowotne w wielu obszarach. W onkologii odnotowanoby spadek liczby zachorowań łącznie o 4,4 tys. przypadków rocznie. W chorobach układu krążenia efekty również byłyby znaczące. Liczba zachorowań zmniejszyłaby się o 973 tys. osób. W przypadku udarów przewidywany jest spadek o 7,2 tys. zdarzeń, a w przypadku nadciśnienia aż o 1,2 mln przypadków. W grupie chorób metabolicznych częstość występowania obniżyłaby się o 304,8 tys. osób. Poprawie uległyby także wskaźniki masy ciała, zarówno wśród osób z otyłością, jak i z nadwagą, łącznie o 577,2 tys. osób. Zmniejszyłaby się również częstość występowania depresji o 407,7 tys. osób, a liczba dni absencji związanych z tą chorobą spadłaby o 586,3 tys. dni.

**Poprawa na rynku pracy**

Dane z raportu „Korzyści z aktywności fizycznej Polek i Polaków – ocena wpływu na zdrowie, gospodarkę i rynek pracy” wskazują, że wzrost aktywności fizycznej wśród połowy osób dotychczas nieaktywnych mógłby znacząco poprawić sytuację na rynku pracy. Liczba osób pracujących zwiększyłaby się o 127 tys., a liczba korzystających z zasiłków chorobowych zmniejszyłaby się o 560 tys. osób. Łączna liczba dni absencji chorobowej spadłaby o 14,6 mln dni, co w wymiarze finansowym przełożyłoby się na oszczędności rzędu 1,9 mld zł.

*- Promocja aktywności fizycznej jest opłacalną inwestycją społeczną, która jednak wymaga skoordynowanych działań rządu, samorządów, pracodawców i systemu edukacji. Polska stoi dziś przed poważnym wyzwaniem związanym z odwróconą dywidendą demograficzną. Od ponad 10 lat obserwujemy systematyczny spadek liczby osób w wieku produkcyjnym i wzrost liczby osób w wieku poprodukcyjnym. Te niekorzystne trendy demograficzne będą się nasilać w kolejnych latach i generować wyzwania zarówno dla pracodawców jak i w wielu obszarach funkcjonowania państwa. Dlatego niezbędne są systemowe rozwiązania* – zaznacza **Kacper Olejniczak, Dyrektor Departamentu Ochrony Zdrowia i Sektora Life Science, Konfederacja Lewiatan.**

**Wzorem Szwecji**

W Polsce przez ostatnie trzy dekady oczekiwana długość życia wzrosła z 70,7 do 78,4 lat. Jest to efekt poprawy warunków ekonomicznych, postępów w medycynie, rozwoju systemu ochrony zdrowia oraz poprawy warunków pracy. Mimo to pozostaje o 3 lata krótsza niż średnia w krajach UE. Jednym z czynników, który może pomóc zmniejszyć tę różnicę jest wzrost aktywności fizycznej np. wzorem Szwecji, która od ponad 20 lat z powodzeniem realizuje innowacyjny program „Physical Activity on Prescription” (PAP), czyli „Ruch na receptę”.

W ramach PAP lekarze przepisują pacjentom, w tym z chorobami metabolicznymi i depresją, spersonalizowane plany aktywności fizycznej, a nie tylko ogólne zalecenia. Długoterminowe efekty tego systemowego podejścia potwierdza badanie pacjentów z zespołem metabolicznym, które wykazało, że po pięciu latach w programie PAP ich średni czas aktywności fizycznej wzrósł o 3 godziny tygodniowo i co istotne zaobserwowano znaczącą poprawę w 9 z 11 monitorowanych wskaźników zdrowotnych (m.in. masy ciała, ciśnienia krwi i poziomu glukozy).

- *Szwedzki model udowadnia, że zorganizowane i systematyczne wspieranie ruchu to skuteczna i opłacalna interwencja, która bezpośrednio przekłada się na lepsze zdrowie publiczne i obniżenie presji na system opieki zdrowotnej. Może to być dobry wzór dla Polski w kontekście redukcji kosztów bezruchu –* podkreśla **Marek Trepko z Benefit Systems** i jednocześnie zaznacza:- *Pracodawcy w Polsce już robią dużo w zakresie poprawy aktywności fizycznej, niezbędne jest jednak wsparcie poprzez odpowiednie polityki publiczne i wielopoziomową współpracę.*

**Pliki do pobrania**:

Link do komunikatu prasowego oraz materiałów dodatkowych: <https://biuroprasowe.benefitsystems.pl/429431-wplyw-aktywnosci-fizycznej-na-zdrowie-gospodarke-i-rynek-pracy>

Kod QR do pobrania raportu „**Korzyści z aktywności fizycznej Polek i Polaków – ocena wpływu na zdrowie, gospodarkę i rynek pracy**”

