

Aktywność fizyczna a zdrowie fizyczne i psychiczne pracowników





37% Polaków odczuwa negatywnie ograniczenie dotychczasowego stylu życia

Polska znalazła się w czołówce krajów, których mieszkańcy najdotkliwiej odczuli skutki izolacji na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Badanie zostało zrealizowane między 27.03 a 15.04.2020 w 15 krajach na całym świecie w ramach sieci niezależnych agencji badawczych IRIS. W Polsce badanie zrealizowało ARC Rynek i Opinia.



Aktywność fizyczna a ryzyko depresji

W przypadku osób, które są aktywne fizycznie minimum 150 minut w tygodniu, ryzyko wystąpienia depresji spada o 22 proc.

Innymi słowy, pozytywne skutki w tym zakresie może przynieść już 20 minut codziennego, intensywnego marszu.

Tymczasem co piąty mieszkaniec Polski przyznaje, że nie spaceruje nawet przez 10 minut w tygodniu.

Analiza badawcza przeprowadzona pod przewodnictwem dr. Felipe Schucha

(opublikowana w American Journal of Psychiatry w kwietniu 2018 r.)

MultiSport Index 2019



Stres, czyli towarzysz pracowników

Najnowszy raport ADP Workforce View in Europe 2019 podaje, że ponad **28 proc.** Polaków odczuwa stres w pracy kilka razy w tygodniu, a co czwarty zatrudniony stresuje się codziennie.

A photograph of a blue metal staircase with orange sneakers on the steps. The image is partially obscured by a white geometric shape on the right side of the slide.

Chorzy na wypalenie zawodowe

Długotrwałe napięcie u pracowników nie tylko obniża odporność i ich zaangażowanie, ale może prowadzić także do rozwoju depresji czy wypalenia zawodowego, które w lipcu 2019 r. zostało wpisane na listę chorób WHO.



Gdyby co drugi nieaktywny Polak zaczął ćwiczyć...

o 6 proc. spadłaby liczba zwolnień chorobowych, a ich koszt zmalałby o 3 mld złotych (w tym o 440 mln złotych w postaci kosztów opieki zdrowotnej).

Szacunki Ministerstwa Zdrowia i Turystyki oraz Instytutu Badań Strukturalnych



19 milionów dni na L4

W 2016 r. na zwolnieniach lekarskich z tytułu złego samopoczucia psychicznego Polacy przebywali łącznie 19 milionów dni.

Jak wynika z badań, szczęśliwi pracownicy są o 87 proc. bardziej kreatywni i o 36 proc. rzadziej chorują.

To właśnie redukcja poziomu absencji chorobowej pracowników może być pierwszym, widocznym dla pracodawców, sygnałem oszczędności wynikającej z inwestycji w sport.



Sport się opłaca

Pracownik, który uprawia sport przynajmniej raz w tygodniu przez minimum 4 miesiące w okresie czterech lat, będzie w pracy o **20 dni więcej** od osoby, która unika ćwiczeń fizycznych.

Oznacza to konkretne oszczędności – biorąc pod uwagę koszt utraconej dziennej produktywności w wysokości ok. 470 zł na pracownika w Polsce, **potencjalna oszczędność pracodawcy w skali roku wynosi 2350 zł, a w skali czterech lat już 9400 zł.**

A woman and a man are performing a deep lunge stretch in a gym. The woman is on the left, wearing a black long-sleeved top and leggings, with her right hand on the floor and her left arm reaching up. The man is on the right, wearing a grey t-shirt and shorts, also in a similar pose. The gym has large windows in the background and a dark floor.

Siedzący tryb życia – cichy zabójca

Z badania MultiSport Index Pandemia przeprowadzonego w kwietniu bieżącego roku wynika, że

co trzeci aktywny zawodowo Polak (35 proc.) spędza w pozycji siedzącej ponad 8 godzin dziennie.



Problem dużej wagi

Obecnie z nadmierną masą ciała zmagają się co drugi dorosły Polak. Mimo rosnącej skali zjawiska, problem nadwagi lub otyłości w swoim otoczeniu dostrzega zaledwie 39 proc. mieszkańców kraju – dowiadujemy się z badania MultiSport Index 2019.

Z kolei z obliczeń Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW wynika, że epidemia koronawirusa sprzyja przybieraniu na wadze – w dobie pandemii Polacy tyją średnio pół kilograma tygodniowo.



Połączenie pracy biurowej z ciągłym przebywaniem w wymuszonej pozycji może przyczynić się do rozwoju szeregu niekorzystnych zmian w organizmie. Należą do nich m.in.



Choroba wieńcowa



Cukrzyca typu II



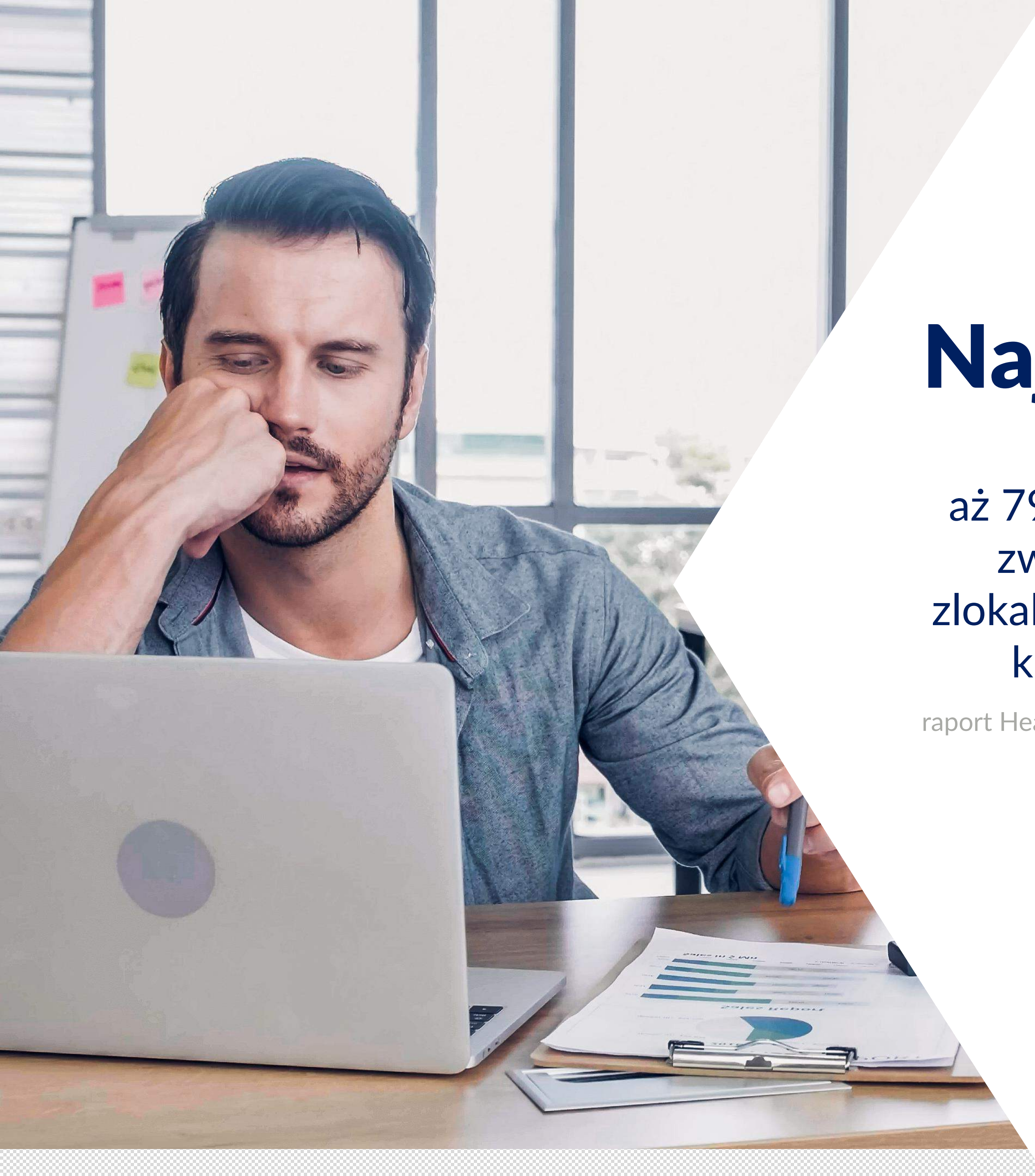
Nadciśnienie tętnicze



Zakrzepica naczyń żylnych nóg



Zespół cieśni nadgarstka



Najbardziej boli nas...praca

aż 79,1 proc. pracowników odczuwa ból bezpośrednio związany z wykonywaną pracą, w tym najczęściej zlokalizowany jest on w okolicach szyi (57,2 proc.), kości krzyżowej (51,5 proc.) oraz łopatek (42,3 proc.).

raport HealthDesk na temat zdrowia pracowników biurowych w Polsce w latach 2017-2018



Większa efektywność

Według Health Enhancement Research Organization (HERO) to właśnie sport i dobre odżywianie:

- ✓ podnoszą produktywność pracowników nawet o 25 proc.
- ✓ obniżają absencję o kilkanaście do kilkudziesięciu procent
- ✓ pozytywnie wpływają na wzrost zaangażowania (zmiana o ok. 15 proc).

Rozwój oferty online Programu MultiSport



Treningi on-line

- Kilkadziesiąt różnorodnych zajęć on-line dostępnych w Strefie MultiSport
- **Treningi live** – 3x dziennie
- Ćwiczenia z trenerami z Twojego klubu



Czas na rozwój

- **Webinary i podcasty** z ekspertami
- Zdrowie od kuchni- **gotowanie live, przepisy**
- Sposoby na **stres, odporność, zdrową dietę**



Strefa dla HR

- Artykuły eksperckie
- **Wywiady**, webinary, podcasty
- **Porady** prawno-podatkowe
- **Motywacja, zarządzanie**



Konsultacje dietetyczno-trenerskie

- Indywidualne **spotkania on-line** z dietetykiem i trenerami MultiSport
- **12 planów dietetycznych** do wyboru



Animacje dla dzieci

- **Niebanalne propozycje zabaw** z wykorzystaniem domowych sprzętów
- **Ćwiczenia** dla całej rodziny
- **Animacje** sensoryczne
- **Audiobooki** czytane przez aktorów

© MultiSport

Strefa mindfulness



© MultiSport

Strefa Małego MultiSportowca



© MultiSport

Strefa HR

- motywacja i rozwój





Popularność treningów online

37 proc. osób użytkowników MultiSport wybiera treningi online wzmacniające mięśnie

25 proc. sięga po filmiki dedykowane wspólnej aktywności z dziećmi

22 proc. ćwiczy, by poprawić wydolność organizmu.

16 proc. wybiera treningi wspierające relaksację i prawidłową postawę ciała

Dane Benefit Systems: Analiza treningów Użytkowników MultiSport podczas pandemii COVID-19



Aktywność w wersji online

Nowa Strefa Użytkownika to m.in. treningi live, treningi na życzenie, wyzwania, kreator diety online, konsultacje z trenerami i dietetykami online, propozycje aktywności dla dzieci, podcasty i webinary o zdrowym trybie życia, materiały edukacyjne wspierające redukcję stresu, 7 tyg. kurs mindfulness czy nauka j. języka angielskiego.

Do końca kwietnia 2020r. użytkownicy MultiSport wykonali ponad 300 tysięcy treningów online

Patronat



Ministerstwo
Rozwoju



Minister Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej
PATRONAT HONOROWY

Partnerzy



Polskie
Stowarzyszenie **HR**



Deloitte.

