



## **Pracownicy wiedzą, jak żyć zdrowo, ale czy mają na to siłę? Pracodawcy mogą ich w tym wesprzeć**

2024-07-23

Polacy zdają sobie sprawę ze znaczenia aktywności fizycznej, jednak mimo to większość z nas nie spełnia zaleceń WHO w tym zakresie. Co ciekawe, powodem nie zawsze jest brak czasu, a często brak chęci i motywacji. Pracodawcy mają coraz więcej możliwości, by pomóc pracownikom w dbaniu o zdrowie. Konieczne jest jednak kompleksowe podejście, uwzględniające zarówno dobrostan fizyczny, jak i psychiczny.

Z najnowszego raportu opracowanego przez Medicover „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2023” wynika, że 74 proc. pracowników znajdujących się opieką Medicover, mimo dobrego rozumienia znaczenia stylu życia dla zdrowia, nie spełnia norm WHO dot. aktywności fizycznej. Jest to spadek o 7 p.p. w porównaniu do 2022 r.

Coraz więcej osób przestaje regularnie uprawiać aktywność fizyczną. Wzrosła liczba pracowników, którzy poświęcają czas na ruch jedynie 1-2 razy w tygodniu bądź rzadziej lub którzy całkowicie rezygnują ze sportu. Aż 25 proc. badanych wskazuje, że nie widzi potrzeby uprawiania sportu, a ok. połowa jako główną przyczynę obniżonej aktywności fizycznej podaje brak chęci i czasu. A co, jeśli pracownicy nie ćwiczą, bo mają problemy związane ze zdrowiem psychicznym?

Brak ruchu, często wynikający z niskiej motywacji i poczucia wypalenia, może prowadzić do błędnego koła. Apatia, chroniczne zmęczenie i brak energii – te pozornie błahe problemy mogą być symptomami poważniejszych zaburzeń np. depresji. Niestety brak aktywności fizycznej pogłębia problemy psychiczne, a te z kolei skutecznie zniechęcają do ruchu, tworząc zamknięte koło. Ważne jest, aby pracodawcy wykorzystywali swoje możliwości, m.in. by zadbać o zdrowie pracowników zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Na pierwszy rzut oka, brak chęci do ćwiczeń może wydawać się wynikiem prostej decyzji lub lenistwa. Jednak głębsza analiza często ujawnia bardziej skomplikowane podłoże tego stanu. Wiele osób, które nie podejmują aktywności fizycznej, może odczuwać niskie poczucie własnej wartości, lęki, stres lub chroniczne zmęczenie – symptomy często powiązane z problemami zdrowia psychicznego. Osoby cierpiące na depresję często odczuwają brak energii i zainteresowania aktywnościami, które wcześniej sprawiały im przyjemność. Lęk społeczny lub zaburzenia lękowe mogą prowadzić do unikania miejsc, takich jak siłownie, parki czy grupowe zajęcia sportowe. Przewlekły stres i przeciążenie pracą mogą powodować, odczuwanie takiego zmęczenia, które utrudnia znalezienie energii na ćwiczenia. Stan naszego zdrowia psychicznego jest często odpowiedzialny za wiele naszych decyzji i podejmowanych działań lub ich unikaniu. Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę nie tylko w utrzymaniu zdrowia fizycznego, ale także w poprawie zdrowia psychicznego. Liczne badania naukowe potwierdzają, że regularne ćwiczenia mają pozytywny wpływ na nastrój, redukcję stresu oraz ogólną jakość życia

- komentuje Dorota Wiśniewska-Szeplewicz, Dyrektor Szpitala MindHealth z oddziałami psychiatrycznymi.

Dane pokazują, że polscy pracownicy coraz częściej zmagają się z objawami chorób psychicznych. Co piąty pracownik w przeciągu ostatnich trzech lat korzystał ze zwolnienia lekarskiego bądź urlopu ze względu na złe samopoczucie psychiczne. W ciągu dwóch lat aż o 23 p.p. wzrosła liczba zwolnień lekarskich spowodowanych silną reakcją na stres lub depresją.

## **Zdrowie w ruchu**

Umiarkowana aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na zdrowie nie tylko fizyczne, lecz także psychiczne, poprawia nastrój i redukuje objawy depresji [1].

Niewątpliwie zdrowie psychiczne i fizyczne są ze sobą związane, a ich równowaga jest kluczowa dla ogólnego dobrostanu pracowników. Zaniedbanie bądź nieodpowiednie podejście do jednego z nich może prowadzić do problemów z tym drugim. Angażowanie się w sport to nie tylko dbanie o ciało, ale to też nauka wygospodarowywania czasu dla siebie – poza pracą i poza domem oraz przełamywania swoich „słabości”. Nie zapominajmy, że sport jest również związany z relacjami społecznymi. Aktywność fizyczna sprzyja różnym interakcjom – nawiązywaniu znajomości, funkcjonowaniu w grupie, stymuluje do wyjścia z domu. A z kolei budowanie swojej sieci społecznej ma wpływ na lepsze samopoczucie i stanowi profilaktykę depresji

– komentuje Sylwia Rozbicka, psycholog, Kierownik ds. Psychologii i Psychiatrii w Centrach Zdrowia Psychicznego MindHealth.

WHO zaleca wszystkim zdrowym dorosłym (18-64 lat) tygodniowo 150-300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75-150 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności. Regularnie uprawiana aktywność fizyczna pomaga poprawić sprawność mięśniową i sercowo-oddechową, zmniejszyć ryzyko nadciśnienia, upadków oraz utrzymać zdrową masę ciała. Odpowiednia dawka ruchu chroni przed zachorowaniem m.in. na raka jelita grubego, raka piersi i trzonu macicy.

Wyniki badania oceniającego styl życia pracowników[2] pokazują, że tylko 26 proc. badanych uprawia średnio minimum 30 minut nieprzerwanej aktywności fizycznej dziennie – zgodnie z rekomendacjami WHO.

Ważne jest, aby regularnie przypominać pracownikom, jakie korzyści przynosi ruch, zachęcać ich do aktywności fizycznej i uświadamiać jej znaczenie. Dlatego do poprawy stanu zdrowia pacjenta podchodzimy kompleksowo, uwzględniając m.in. aktywność sportową. Pakiety Medicover Sport dają dostęp do ponad 5000 obiektów sportowych i rekreacyjnych. Duża dostępność obiektów w całej Polsce i szeroki wybór dyscyplin – od basenów, przez kluby fitness i siłownie, po sztuki walki, taniec, jogę i pilates – sprawiają, że łatwiej jest nabrać ochotę na regularną aktywność fizyczną

- mówi Justyna Gościńska, Dyrektor Departamentu Sportu i Fitnessu w Medicover w Polsce.

Medicover od kilku lat intensywnie rozwija się w kierunku zintegrowanej opieki zdrowotnej i stawia na holistyczne podejście do zdrowia, a nie tylko na leczenie konkretnego obszaru. Firma zauważa wpływ zdrowia fizycznego na zdrowie psychiczne i bada związki między sportem, aktywnością fizyczną a ogólnym stanem zdrowia. Medicover inwestuje w obszar zdrowia psychicznego i od 2021 r. rozwija sieć specjalistycznych centrów psychiatrycznych Mind Health.

---

[1] Journal of Clinical Psychology, Myers et al., 2011

[2] Raport Medicover „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2023”

---



Medicover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2024.pdf

[Download](#)



Pracownicy wiedzą, jak żyć zdrowo, ale czy mają na to siłę - Pracodawcy mogą ich w tym wesprzeć.jpg

[Download](#)