



Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

ul. Wojska Polskiego 28

60-637 Poznań

tel. +48 61 846 67 59, 512 862 726

e-mail: rzecznik@up.poznan.pl

BIURO PRASOWE

## WARTO POMYŚLEĆ O SPORCIE PODCZAS STUDIÓW

**Do korzyści wynikających z aktywności fizycznej nikogo nie trzeba przekonywać. Na studiach wiele czasu spędza się w statycznej pozycji siedzącej, często z głową pochyloną nad książkami czy komputerem. Uprawianie sportu pozwala nie tylko uniknąć uciążliwych bólów pleców i głowy, ale także relaksuje i poprawia samopoczucie. Ponadto regularne uprawianie aktywności fizycznej poprawia efektywność w pracy i nauce, gdyż ćwicząc nasz mózg jest bardziej natleniony i wydziela endorfiny. Dlatego Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu (UPP), jako pierwsza uczelnia w Polsce, wprowadziła kartę MultiSport dla studentów i doktorantów.**

Według cyklicznego badania MultiSport Index osoby między 18. a 24. rokiem od lat wykazują najwyższy poziom aktywności fizycznej wśród Polaków. W 2021 roku aż 89 proc. z nich podejmowało aktywność fizyczną przynajmniej raz w miesiącu, to o 21 punktów procentowych więcej niż średnia populacji, która wynosi 68 proc. Osoby wkraczające w dorosłość uprawiają aktywność fizyczną przede wszystkim, by poprawić swoje samopoczucie i wartościowo wykorzystać czas wolny. Z badań firmy Benefit Systems wynika, że dzięki aktywności fizycznej użytkownicy programu MultiSport wspierają swoje zdrowie psychofizyczne – aż 89 proc. z nich odczuwa pozytywny wpływ regularnych ćwiczeń na samopoczucie, a 75 proc. na redukcję stresu i negatywnych emocji. Z kolei co trzecia osoba korzystająca z Programu MultiSport przyznaje, że aktywność fizyczna pomaga w łagodzeniu skutków długotrwałego siedzenia i bólu kręgosłupa, kolejne 19 proc. użytkowników deklaruje, że treningi poprawiają ich efektywność w nauce.

„Dlatego wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych studentów i doktorantów, a także chcąc zachęcać młodych ludzi do jeszcze większej aktywności fizycznej postanowiliśmy wdrożyć Program MultiSport, w dedykowanej tej grupie formule, na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. Specjalna karta MultiSport Student umożliwia korzystanie z ponad 25 różnych aktywności w blisko 4 000 obiektów sportowo-rekreacyjnych na terenie całego kraju, w tym w 141 zlokalizowanych w samym Poznaniu. Karta MultiSport oferuje także dostęp do wielu dodatkowych aktywności, jak możliwość skorzystania z rowerów miejskich, kreatora diety online czy treningów z platformą internetową Yes2Move.com. Jesteśmy pierwszą uczelnią w Polsce, w której ten program został wdrożony i od razu spotkał się z dużym zainteresowaniem” - mówi prof dr hab. Piotr Ślósarz, prorektor ds. studiów UPP.

Z badań przeprowadzonych wśród użytkowników Programu MultiSport w sierpniu 2021 roku wynika, że przed uzyskaniem dostępu do karty sportowej, aż 58 proc. nie posiadało wcześniej indywidualnego karnetu do klubu fitness, a 73 proc. przyznaje, że dzięki karcie ćwiczy częściej. Odsetek użytkowników Programu MultiSport ćwiczących 3-4 razy w tygodniu jest wyższy aż o 31 punktów procentowych w porównaniu do całej populacji Polaków. „Sport, poza oczywistymi walorami zdrowotnymi, jest też świetnym sposobem na spędzanie czasu wolnego i poznawanie nowych ludzi, do czego dzięki programowi MultiSport Student, chcemy młodą społeczność naszej Uczelni zachęcać” – podsumowuje Prorektor.