

longevity.

przyszłość tworzymy dzisiaj

Teczka trendów 4P 2026, raport syndykatowy



#wellspan

#funspan

#lifespan

#wealthspan

#brainspan

#healthspan

Długowieczność – LONGEVITY – staje się jednym z ważniejszych tematów współczesności. Dzięki rozwojowi medycyny, technologii oraz rosnącej świadomości zdrowotnej coraz częściej wierzymy, że długie i dobre życie jest w dużej mierze efektem naszych codziennych wyborów i decyzji.

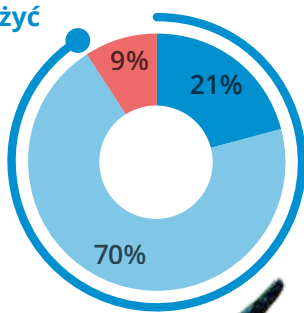
Longevity nie oznacza dziś wyłącznie liczby przeżytych lat, lecz przede wszystkim ich jakość: zdrowie, sprawność, samodzielność (także finansową) oraz dobrostan psychiczny. Co istotne, zainteresowanie długowiecznością obejmuje wszystkie pokolenia – od najmłodszych po ludzi starszych – i coraz silniej wpływa na styl życia, decyzje zawodowe oraz sposób planowania przyszłości.

Chcemy żyć jak najdłużej...

...ale jednocześnie dobrze i zdrowo!*

Chciał(a)bym żyć
jak najdłużej
91%

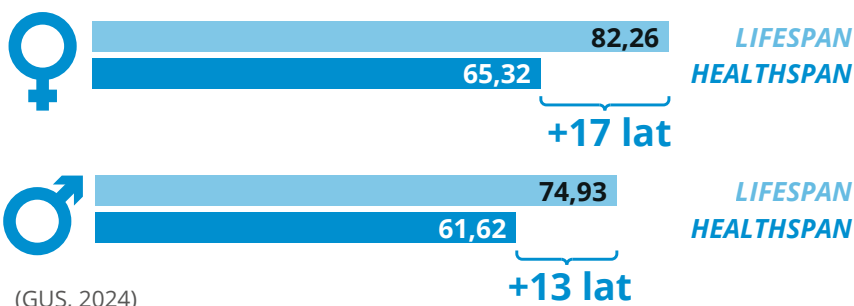
- Chciał(a)bym – niezależnie od wszystkiego
- Chciał(a)bym, ale pod pewnymi warunkami
- Nie chciał(a)bym



Finanse
Zdrowie psychiczne
Opieka
Bliscy
Zdrowie fizyczne
Praca
Sprawność
Samowystarczalność
Zdrowie
Komfort
Brak cierpienia
Sprawność umysłu

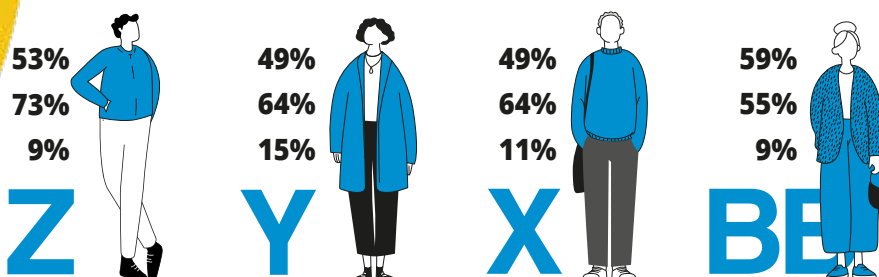
Jest o co walczyć!

Luka pomiędzy długością życia (*lifespan*) a długością życia w zdrowiu (*healthspan*) jest w Polsce bardzo duża.



LONGEVITY – wszystkie POKOLENIA już tu są!*

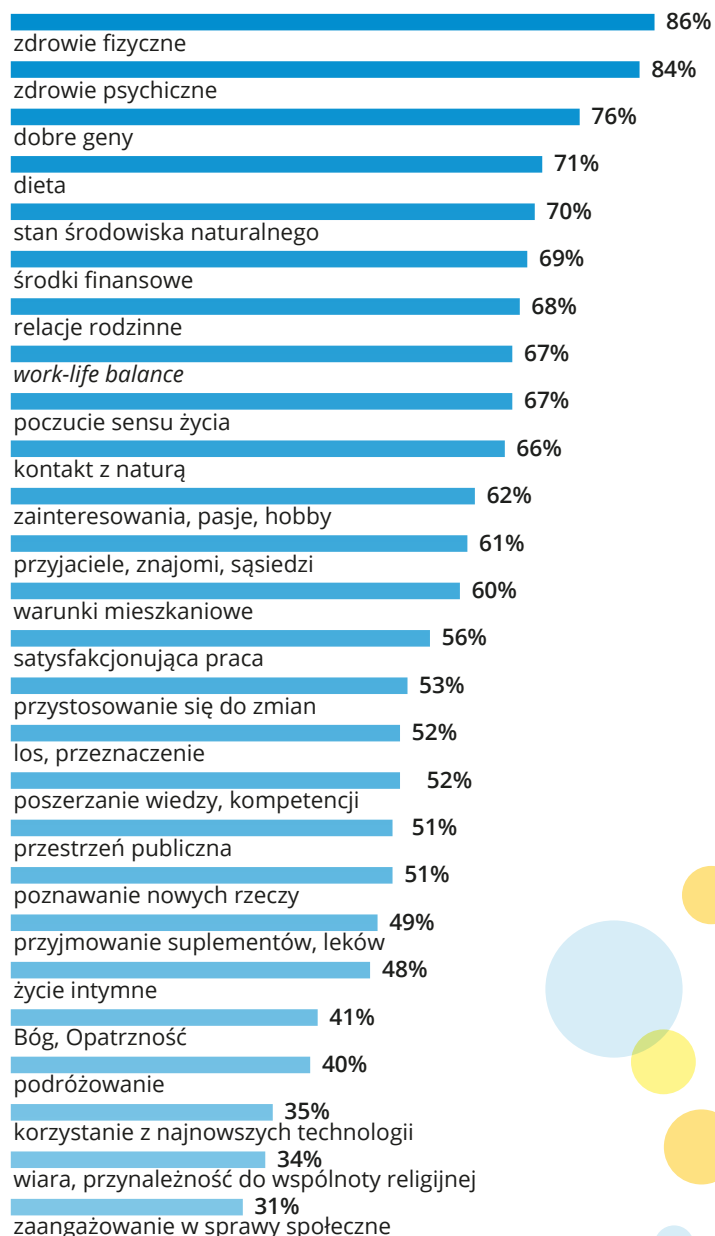
Jest moim celem
Mam wpływ
Robię wszystko, co mogę



* LONGEVITY, Polacy 18-70, CAWI, X-XI 2025, 4P research mix

4P Research Mix Sp. z o.o., ul. Puławska 12a/5, 02-566 Warszawa, tel. +48 22 565 27 50, www.grupa4p.pl

Czynniki zwiększające szanse na długie, dobre życie wg Polaków



(LONGEVITY, Polacy 18-70, CAWI, X-XI 2025, 4P research mix)

Raport „LONGEVITY. Przyszłość tworzymy dzisiaj. Teczka trendów 4P 2026, raport syndykatowy” powstał w odpowiedzi na rosnące znaczenie długowieczności dla rozwoju społecznego, gospodarczego oraz strategii marek i instytucji. Pokazujemy w nim, co już dziś kształtuje obszar *longevity* oraz jakie trendy będą miały największy wpływ na nasze życie w najbliższych latach.

W raporcie: o trendzie *Longevity* (drivery, bariery, manifestacje), mikrotrendy i zjawiska, rozumienie długowieczności przez Polaków (badanie jakościowe, analiza metafor), diagnoza postaw Polaków wobec długowieczności (sondaż, Polacy 18-70, CAWI, n=1015, 4P research mix).

Raport, warsztat – skontaktuj się z Anną Kotkowską: anna.kotkowska@grupa4p.pl, +48 500 166 893

4P Research Mix Sp. z o.o., ul. Puławska 12a/5, 02-566 Warszawa, tel. +48 22 565 27 50, www.grupa4p.pl

Mikrotrendy i zjawiska



Tabletki i diety – cały ten BUZZ



Longevity tech



AI wydłuża/y życie



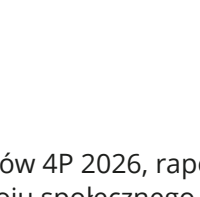
Menopauza



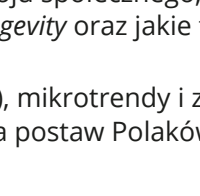
Ruszać się długo – ruch funkcjonalny



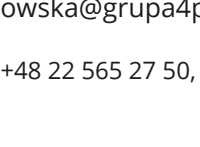
Długowieczność kosztuje!



Uczenie się przez całe życie



Miasta sprzyjające długowieczności



Zdrowy mózg na długo

Relacje

Dobry sen przedłuża życie

Pet longevity