

Raport MultiSport Index 2024: Sportkrastynacja

Jak (nie) ćwiczą Polacy?

© MultiSport



Spis treści

Wstęp

3

Rozdział 1.

Jak sportkrastynujemy, czyli aktywność fizyczna Polaków

4

Rozdział 2.

Kto jest kim? Jak ćwiczą (bądź nie) różne grupy Polaków

7

Rozdział 3.

Czym skorupka za młodu nasiąknie... czyli aktywność fizyczna a doświadczenia z dzieciństwa

10

Rozdział 4.

Zmęczeni czy leniwi? Powody, dla których nie ćwiczymy

13

Rozdział 5.

Skąd płynie do nas motywacja?

19

Rozdział 6.

Druga strona medalu, czyli co charakteryzuje osoby aktywne?

23

Rozdział 7.

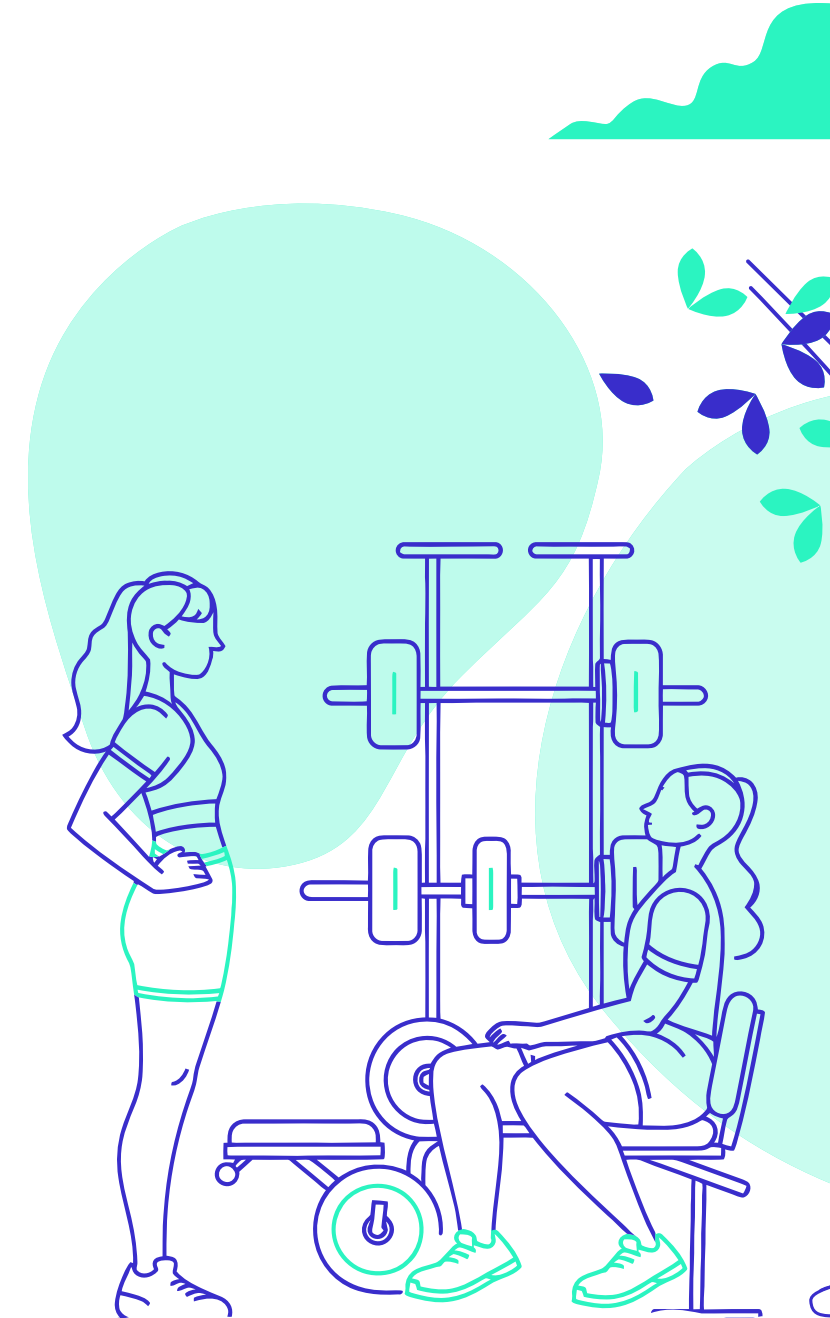
A jeśli już ćwiczymy, to co?

26

Rozdział 8.

Do biegu, gotowi, start... czyli kluczowe wnioski i kierunki działań na przyszłość

28



Wstęp



Aktywność fizyczna, obok czynników takich jak sen, dieta czy życie społeczne, istotnie wpływa na jakość życia. W obliczu wzrostu jego średniej długości pojawia się potrzeba utrzymywania ciała i ducha w dobrej kondycji jak najdłużej. **W wielu krajach ruch przepisywany jest jako równoległa forma terapii, obok leczenia farmakologicznego, a niekiedy nawet sposób, aby takiego leczenia uniknąć.**

Aktywność fizyczna pełni istotną rolę w profilaktyce zdrowotnej chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca typu 2 czy nadciśnienie tętnicze, a także schorzeń psychicznych, na czele z depresją. **Na braku ruchu tracimy zatem wszyscy – jako jednostki i całe społeczeństwo, współfinansujące służbę zdrowia.** I coraz częściej pojawia się prosty wniosek: nie stać nas na bezruch.

Wyniki tegorocznej, siódmej już edycji raportu MultiSport Index, jasno pokazują, że wciąż istnieje ogromna grupa Polaków, którzy nie podejmują żadnej aktywności fizycznej, unikają jej lub odkładają na jutro, na za tydzień, na nowy rok. Tłumaczymy się zmęczeniem, obowiązkami, zniechęca nas potrzeba samodyscypliny. Brzmi znajomo? Zapewne tak – tendencję utożsamianą z dobrowolnym zwlekaniem z realizacją zamierzonych działań, pomimo posiadanej świadomości pogorszenia sytuacji wskutek opóźnienia, określa się mianem prokrastynacji. Przyglądając się po raz

kolejny aktywności fizycznej Polaków, wśród dużej części zaobserwowaliśmy analogiczne zjawisko „sportkrastynacji”. To nowe słowo, jednak o znaczeniu, które znamy doskonale od dawna – oznacza dobrowolne odkładanie aktywności na później, przy jednoczesnej wiedzy, że ten błąd wróci do nas rykoszetem w postaci konsekwencji zdrowotnych.

Chcąc jak najlepiej poznać sportkrastynację Polaków, poszerzyliśmy prowadzone analizy. **W związku z tym niniejszy raport prezentuje wyniki dwóch badań ilościowych oraz badania jakościowego, które zostały zrealizowane na zlecenie Benefit Systems przez firmy badawcze: Minds&Roses i IRCenter.**

Mając pogłębioną perspektywę na ruch (lub jego brak), postanowiliśmy zainicjować szeroką akcję edukacyjną „Sportkrastynacja”, która ma pokazać, że ze sportkrastynacją można wygrać, a aktywności nie trzeba się obawiać. Nie zabiera ona połowy dnia – można łatwo

wpleść ją pomiędzy obowiązki, nie musi być ona także wyczynowa – **liczą się drobiazgi, takie jak wybranie roweru zamiast samochodu, przerwy na rozciąganie się w pracy, popołudniowy spacer z dzieckiem.** Małymi krokami i prostymi, a przy tym eksperckimi poradami, chcemy przekonać Polaków do porzucenia sportkrastynacji i polubienia aktywności. Wraz z ekspertami z obszarów medycyny, psychologii, zdrowego stylu życia czy sportu będziemy podawać im rozwiązania stanowiące odpowiedź na każdą możliwą wymówkę.

A na początek przedstawiamy Raport **MultiSport Index 2024: Sportkrastynacja** – jeden z najważniejszych kroków do celu, jakim jest aktywowanie Polaków. Jeśli poznamy przyczyny powstrzymujące wielu z nas przed aktywnością fizyczną, łatwiej będzie wskazać rozwiązania i sposoby na motywację do podjęcia ruchu. Zapraszamy do lektury i przyłączenia się do akcji.

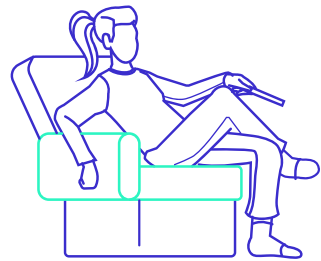
Autorzy



... postanowiliśmy zainicjować akcję edukacyjną, która ma pokazać, że ze sportkrastynacją można wygrać, a aktywność nie jest czymś, czego trzeba się obawiać.

**Po więcej informacji zapraszamy na:
www.sportkrastynacja.pl**

Rozdział 1.



Jak sportkrastynujemy, czyli aktywność fizyczna Polaków

Aktywność fizyczna to wg Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization) ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga nakładu energii. WHO określa też szczegółowo, ile czasu powinniśmy poświęcać na ruch (o czym w dalszej

części tego rozdziału), zwracając jednocześnie uwagę na prosty fakt, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna. Definicja ta obejmuje więc nie tylko bieganie, pływanie czy trening na siłowni, ale także jazdę na rowerze czy marsz.



Spacery to jeden z najprostszych rodzajów aktywności fizycznej.

¾ badanych deklaruje, że zdarzyło im się kiedykolwiek spacerować, 66% Polaków spacerowało w ostatnim roku, a aż 57% robi to regularnie.

Źródło: IRCenter



Dr Joanna Wojsiat

doktor nauk biologicznych

Ruch jest absolutnie fundamentalnym elementem naszej biologii. Często zapominamy o tym, że owszem, mamy bardziej rozwinięte mózgi, ale wciąż pozostajemy zwierzętami, które w toku ewolucji wykształciły potrzebę poruszania się. Zresztą w wypowiedziach neuronaukowców czy też biologów ewolucyjnych, coraz częściej można spotkać stwierdzenie, że mózg ewoluował tak naprawdę do tego, żebyśmy się poruszali.

Aby to zobrazować, posłużę się przykładem zachwy (małego zwierzęcia morską należącego do oślonic), która w pewnym momencie życia osiada na dnie oceanu. W tym bezruchu zaczyna zjadać własny mózg, bowiem nie będzie jej już potrzebny. Oczywiście to tylko anegdota, ale i w naszym wypadku bezruch jest niezwykle szkodliwy.

W historii ludzkości to właśnie ruch był przecież ściśle związany z ekspansją *homo sapiens*, doświadczaniem nowych aktywności, zdobywaniem nieznanymi lądów, prokreacją, ale też działaniami typowo rytualnymi, jak chociażby taniec. W momencie, w którym funkcjonowaliśmy jako zbieracze i łowcy, ruch był już na stałe wpisany w codzienność, a nasi przodkowie pokonywali 8, 10, czy 15 km każdego dnia. Nagrodą za ten wysiłek był chociażby bardziej sprawny układ odpornościowy, ale także dynamiczny rozwój mózgu, zwany ekspansją korową. W wyniku tego procesu rozwinięty został rejon mózgu związany ze świadomością, racjonalnym dokonywaniem wyborów, kreatywnością. Ten ruch niejako uczynił nas ludźmi.

Kolejną perspektywę daje nam medycyna stylu życia, o której współcześnie tak dużo mówimy, a która nie bada już jedynie, jak pacjentowi pomóc w chorobie, ale jak do tej choroby w ogóle nie dopuścić. I co ważne, jako fundament profilaktyki wskazuje ona właśnie aktywność fizyczną, stawiając ją nawet wyżej niż dietę.

I to doskonale widać w wynikach raportu – kiedy już zaczniemy się ruszać, czujemy się lepiej, mamy lepsze samopoczucie, organizm daje nam sygnał „To jest dla mnie dobre, tylko Ty, człowieku, o tym po prostu zapomniłeś”.

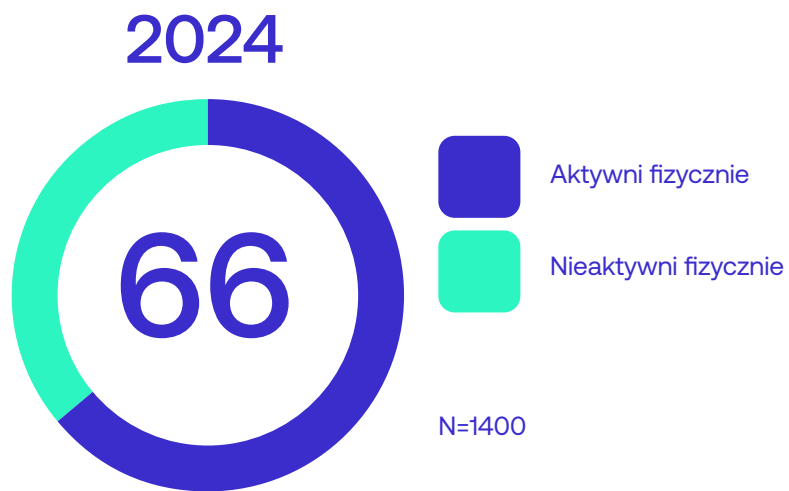




W ostatnich 3 miesiącach poprzedzających badanie blisko co trzeci Polak ani razu nie podjął jakiegokolwiek aktywności fizycznej.

Miesiąc w (bez)ruchu

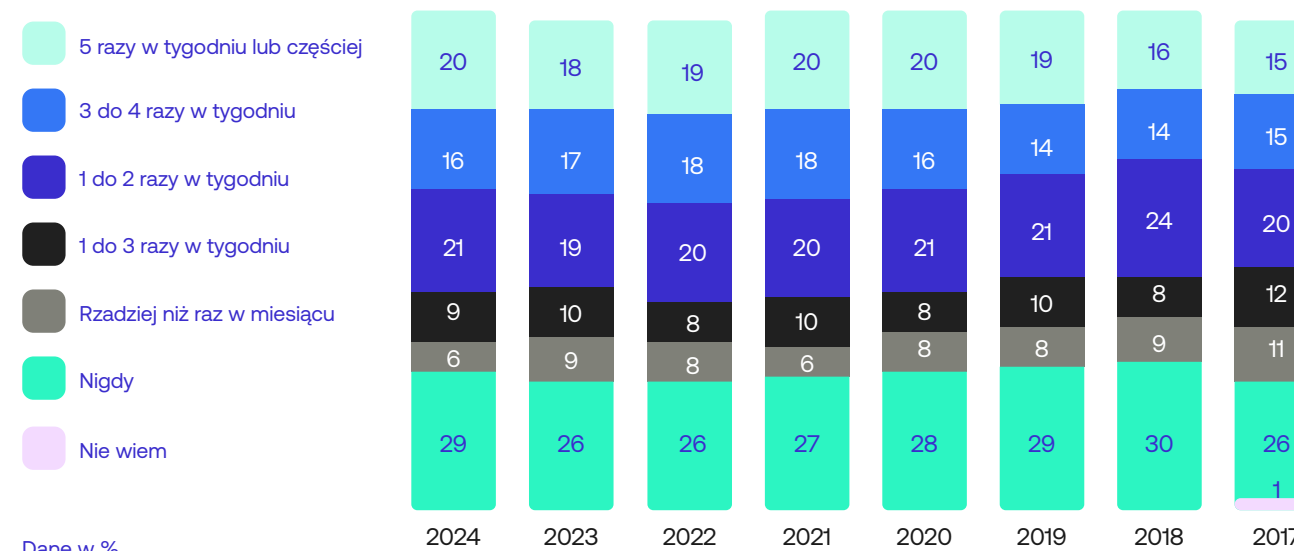
Iluz nas ćwiczy i jak często? 66% dorosłych Polaków podejmuje aktywność fizyczną minimum raz w miesiącu. To nadal za mało, zwłaszcza że aż co trzeci Polak (34%) nie ćwiczy w ogóle.



Wykres 1.

Aktywni... coraz bardziej aktywni

Analizując poziom aktywności fizycznej na przestrzeni lat, widać wzrost częstotliwości ćwiczeń wśród osób już aktywnych, zażywających ruchu co najmniej 3 razy w tygodniu – z 30% w 2017 roku do 36% w 2024 roku. Nie ulega natomiast większym zmianom odsetek osób nieaktywnych.



Pytanie: Jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy uprawiał/a Pan/i sport lub podobne formy aktywności fizycznej?

Wykres 2.



300 mld \$ (27 mld \$ rocznie)

– na tyle szacuje się globalny koszt braku aktywności fizycznej dla systemów publicznej opieki zdrowotnej w latach 2020–2030.

Źródło: WHO

150 do 300 minut (czyli od 2,5 do 5 h)

– przez tyle czasu każdego tygodnia dorośli powinni podejmować umiarkowaną aktywność fizyczną, angażującą różne partie mięśni (wg wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia). Alternatywnie zalecany jest intensywny wysiłek trwający od 75 do 150 minut tygodniowo.

Polska a normy WHO

Mniej niż połowa dorosłych Polaków ma szansę wypełnić normy WHO dotyczące umiarkowanej aktywności fizycznej – **43% z nas ćwiczy mniej niż 3 godziny w tygodniu**. 33% przekracza te normy, ćwicząc ponad 3 godziny tygodniowo. Na tle światowych statystyk wypadamy zatem dobrze. Mówią one bowiem, że aż 30% dorosłej populacji (1,8 mld) nie osiąga zalecanego poziomu aktywności fizycznej. **WHO prognozuje, że jeśli tendencja ta się utrzyma, w 2030 roku odsetek dorosłych nieutrzymujących aktywności fizycznej wyniesie 35%.**



Co trzecia osoba uprawia sport nieregularnie

¼ aktywnych fizycznie Polaków deklaruje, że uprawia sport przynajmniej od czasu do czasu. Istotnie rzadziej wskazują tak osoby w wieku 45 –54 lata.

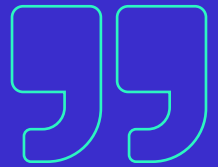
Niemal połowa Polaków uprawiających aktywność fizyczną przynajmniej od czasu do czasu uprawia ją regularnie przez cały rok, co piąty ćwiczy tylko w wybranych okresach, a co trzeci robi to nieregularnie, ma tak zwane „zrywy”.

Źródło: IRCenter



Prof. Ernest Kuchar

specjalista medycyny sportowej i chorób zakaźnych
z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego



Aktywność fizyczna nadal pozostaje na marginesie codziennych priorytetów Polaków. Kluczowym wyzwaniem jest nie tylko mobilizacja do niej społeczeństwa, ale również zmiana sposobu myślenia na temat jej znaczenia dla zdrowia.

Z punktu widzenia zdrowia publicznego, wyniki raportu wskazują na cichy kryzys zdrowotny wynikający z przewlekłego niedoboru ruchu. Problem nie sprowadza się jedynie do braku czasu czy dostępności infrastruktury sportowej, ale także do mentalności Polaków. Mimo że aktywność fizyczna jest powszechnie uznawana za kluczowy element profilaktyki zdrowotnej, w praktyce często przegrywa z biernymi formami spędzania wolnego czasu, takimi jak przeglądanie internetu czy oglądanie telewizji.

Nieregularność aktywności fizycznej wskazuje na krótkoterminowy charakter motywacji. Polacy częściej podejmują aktywność sezonowo lub pod wpływem chwilowych impulsów, co świadczy o braku długoterminowych strategii budowania zdrowego stylu życia. Ten problem wymaga pilnych działań edukacyjnych i strukturalnych.

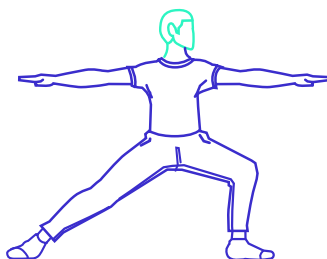
Długofalowe skutki zbyt niskiej aktywności fizycznej są nie tylko wyzwaniem zdrowotnym, ale także ekonomicznym. Choroby związane z siedzącym trybem życia, takie jak choroby serca, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy otyłość, generują ogromne koszty dla systemu opieki zdrowotnej. Polska, choć statystycznie wypada lepiej niż globalna średnia, musi intensyfikować działania profilaktyczne,

by uniknąć błędów innych państw, które zmagają się z kryzysem zdrowotnym. Promowanie prostych i szeroko dostępnych form ruchu, takich jak spacer czy jazda na rowerze, jest kluczowe. Regularna aktywność fizyczna powinna stać się integralnym elementem codziennego życia, co wymaga zarówno edukacji, jak i wsparcia w utrwalaniu zdrowych nawyków.

Największym wyzwaniem pozostaje zmiana mentalności i wprowadzenie trwałych nawyków zdrowotnych, które obejmują regularną aktywność fizyczną w długoterminowej perspektywie.

Rozdział 2.

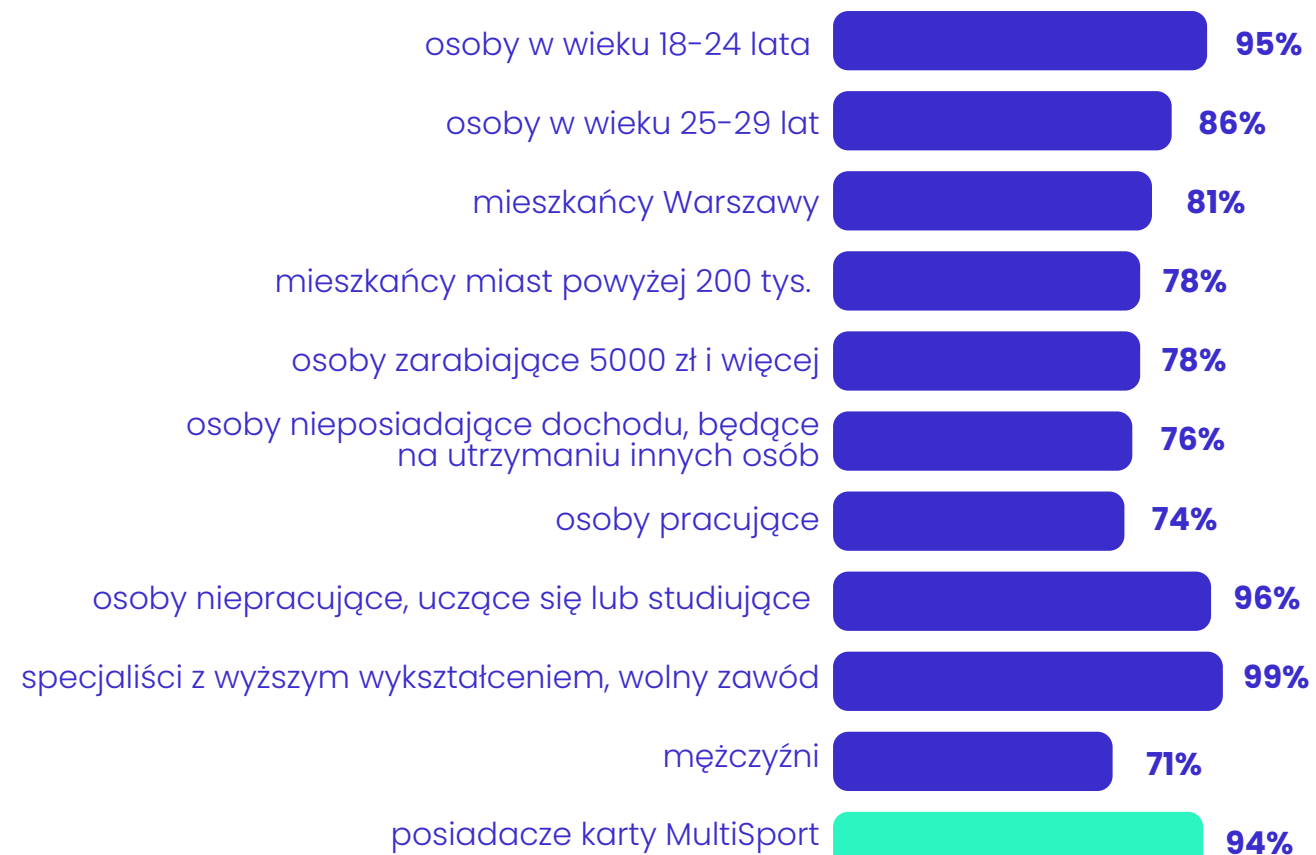
Kto jest kim? Jak ćwiczą (bądź nie) różne grupy Polaków



Najwyższy wskaźnik aktywności fizycznej (oznaczający częstotliwość minimum 1 raz w miesiącu), notujemy wśród młodszych grup wiekowych, mieszkających w większych miastach, o relatywnie wyższych dochodach lub pozostających jeszcze na utrzymaniu innych.



Kim są aktywni fizycznie



Wykres 3.

Multisportowcy, pasjonaci dwóch kółek, outdoorowcy i spacerowicze, czyli aktywność fizyczna czterech pokoleń Polaków



	Zetki (urodzeni w latach 1995-2012)	Millenialsi (urodzeni w latach 1980-1994)	X (urodzeni w latach 1965-1980)	Baby boomers (urodzeni w latach 1946-1964)
Poziom (nie)aktywności – jaki % nie podejmuje żadnej aktywności nawet raz w miesiącu?	9%	28%	42%	57%
Jakie aktywności najczęściej podejmują?	Najbardziej multisportowe pokolenie – średnio uprawiają 2,67 dyscypliny. Królują: bieganie (51%), jazda na rowerze (41%) i pływanie (33%). Często wybierają: treningi na siłowni – 32% wskazań, dodatkowo dla 17% badanych jest to ich wybór nr 1. Sporty walki jako jedną z kilku uprawianych dyscyplin wskazuje 17% respondentów. Grają w gry zespołowe – piłkę nożną (14%), siatkówkę (13%) lub koszykówkę (12%).	Uprawiają średnio 2 dyscypliny (2,14 – tyle samo co ogół aktywnych Polaków). 33% wymienia jazdę na rowerze jako główną dyscyplinę, a 51% jako jedną z podejmowanych aktywności. Częściej niż średnia chodzą na fitness (7%) czy zumbę (3%).	Uprawiają niewiele więcej dyscyplin niż boomersi (1,66). Trzy aktywności największej liczby Iksów to: jazda na rowerze (44%), spacer (28%) i bieganie (27%). Z basenu korzystają zdecydowanie najrzadziej ze wszystkich generacji. Tylko 7% jako główny sport wybiera siłownię lub fitness.	Skupiają się przeważnie na jednej, maksymalnie dwóch aktywnościach. Uprawiają średnio 1,59 dyscypliny. Co trzeci przedstawiciel tego pokolenia (31%) wymienia chodzenie jako najczęściej podejmowaną aktywność.
Co ich motywuje?	<ul style="list-style-type: none"> przyjemność i relaks (41%), poprawa nastroju (38%), profilaktyka zdrowotna (35%), wygląd/sylwetka (25%). Motywator wyróżniający to pokolenie to poprawa wyników/samodoskonalenie się (33%).	<ul style="list-style-type: none"> profilaktyka zdrowotna (50%), przyjemność i relaks (47%), poprawa nastroju (24%), wygląd/sylwetka (23%). Motywator wyróżniający to pokolenie to spędzanie czasu z innymi (21%).	<ul style="list-style-type: none"> profilaktyka zdrowotna (44%), przyjemność i relaks (39%), poprawa nastroju (22%), wygląd/sylwetka (19%), zalecenie lekarza (10%). 	<ul style="list-style-type: none"> profilaktyka zdrowotna (dla 54% jest to jeden z kilku motywatorów, a dla ponad 35% jest to główny motywator), przyjemność i relaks (37%), rekomendacje lekarza (18% – jako jeden z motywatorów; 9% – jako główny).
A co powstrzymuje?	<ul style="list-style-type: none"> brak czasu (26%), kontuzja (23%) – powód ten mocno odróżnia to pokolenie od innych. 	<ul style="list-style-type: none"> brak czasu (praca, dzieci, dom) – 51%. 	<ul style="list-style-type: none"> brak czasu (34%), choroba (22%). 	<ul style="list-style-type: none"> choroba (46%).
Czas wolny	Najchętniej ze wszystkich generacji publikują w mediach społecznościowych w związku ze swoją aktywnością sportową. 79% dysponuje wolnym czasem kilka razy w tygodniu, 58% ma go wystarczająco lub za dużo.	Wyróżniają się korzystaniem z technologii pozwalających na monitorowanie ich aktywności (38%). 59% ma czas na hobby co najmniej kilka razy w tygodniu. Jest to jednak pokolenie, które najbardziej narzeka na niewystarczającą ilość wolnego czasu. Tylko 39% mówi, że ma go wystarczająco (czy za dużo), gdy wśród ogółu badanych średnia to 57%.	Najbardziej zajęte pokolenie. Czas wolny na swoje zainteresowania ma (w wymiarze co najmniej kilku razy w tygodniu) 52%, gdy średnia dla ogółu to 62%. Ale wciąż co czwarta osoba (niewiele mniej niż ogół badanych) ma ten czas codziennie (27%).	Najwięcej baby boomers deklaruje, że wolnego czasu ma wystarczająco, a nawet za dużo (83%). 79% dysponuje wolnym czasem kilka razy w tygodniu, 58% ma go wystarczająco lub za dużo. Jednocześnie, tylko 18% wykorzystuje swój czas wolny jako okazję do aktywności fizycznej.



Dr Adam Waszkowski

dyrektor Działu Analiz Benefit Systems



Sportkrastynujemy, odkładając aktywność na wieczne jutro, wiedząc jednocześnie, że ma ona korzystny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne, a także dłuższe życie. **Poznanie różnic w podejściu do sportu u poszczególnych grup społecznych i pokoleń to jeden z podstawowych kroków do projektowania skutecznych działań, wspierających podejmowanie regularnej aktywności fizycznej.**

Profil sportowy generacji Zet wyróżnia się pod kątem poziomu aktywności (91% jest aktywnych min. raz w miesiącu, a 76% raz w tygodniu) czy liczby uprawianych dyscyplin (blisko 3). Wielu reprezentantów tego pokolenia sięga nie tylko po najpopularniejsze dyscypliny sportowe, takie jak bieganie, jazda na rowerze i pływanie, trenując np. sporty walki. W obiektach należących do Benefit Systems obserwujemy, że Zetki lubią łączyć różne formy aktywności – np. jogę z treningiem siłowym.

To zdecydowanie najbardziej multisportowe pokolenie. Naturalnie więc wykazują istotne zainteresowanie kartą MultiSport (korzystają również z karty MultiSport Student)¹. Jest to wyraźny sygnał dla pracodawców, że popularność karty przechodzi na kolejne pokolenia i warto wpisać ją na stałe do koszyka benefitów pozapłacowych.

Millenialsi, a więc trzon osób pracujących w Polsce (według danych GUS średnia wieku pracowników wynosi dziś w naszym kraju nieco ponad 42 lata), ćwiczą licznie i w miarę regularnie. 72% badanych z tego pokolenia podejmuje aktywność fizyczną raz w miesiącu, 64% raz w tygodniu, a co czwarty 1-2 razy na tydzień. Wspiera ich w tym karta MultiSport, z której korzystają m.in. uczęszczając częściej niż średnia badanych na „klasyczne” zajęcia fitness czy zumbę². Popularność zajęć grupowych w obiektach wynika u nich z potrzeby społecznej interakcji

i motywacji w grupie. W treningach liczy się dla nich też funkcjonalność, dlatego skupiają się na ćwiczeniach poprawiających codzienną sprawność (np. cross) czy łączą elementy siłowe z wytrzymałościowymi. **Z programu MultiSport korzystają nie tylko sami, ale także z dziećmi, dzięki karcie MultiSport Kids oraz Kids Aqua.**

O ile wyniki dla dwóch młodszych generacji napawają pewnym optymizmem, istnieje duże pole do działania, jeśli chodzi o przedstawicieli pokolenia X i baby boomersów. Odpowiednio co trzeci i co drugi badany z tych grup, nie podejmuje bowiem żadnej aktywności fizycznej³. Postrzeganie sportu jako ostateczności to zresztą wyraźna cecha nieaktywnych osób, które podejmują aktywność z obawy, pod presją otoczenia czy na skutek zaleceń lekarza. Tymczasem regularna doza ruchu jest jednym z wiodących elementów profilaktyki zdrowotnej. Warto

zatem, także w dojrzałym wieku, próbować różnego rodzaju treningów o umiarkowanej intensywności – pilatesu, jogi czy aqua fitnessu, poprawiających elastyczność, równowagę i ogólną kondycję, a mniej obciążających stawy. **Łatwiejszy dostęp do tych oraz innych dyscyplin zapewnia karta MultiSport Senior, stworzona z myślą o osobach powyżej 60. roku życia.**

Wyniki badań podpowiadają, że większe szanse na pokonanie sportkrastynacji mamy podejmując ruch, który sprawia nam przyjemność, a więc będzie dokładnie taki, jaki lubimy najbardziej. **Aktywność fizyczna to nie tylko siłownia, ale także ćwiczenia na świeżym powietrzu, w wodzie i w domu, w formie zabawy i tańca.** Dostęp do wszystkich tych aktywności daje karta MultiSport, stając się praktycznym sprzymierzeńcem w walce ze sportkrastynacją.

¹ Minds&Roses

² tamże

³ tamże

Rozdział 3.



Czym skorupka za młodu nasiąknie... czyli aktywność fizyczna a doświadczenia z dzieciństwa

WF – stres czy radość?

Ponad 60% respondentów lubiło WF w czasach szkolnych. Zdecydowanie częściej przepadali za nim mężczyźni i osoby, które obecnie ćwiczą regularnie (min. 3 godziny tygodniowo).

Z drugiej strony, aż co piąty Polak (20% osób) deklaruje, że nie lubił WF-u w szkole.

Dlaczego tak ważne są angażujące lekcje wychowania fizycznego? Dla dużej części badanych lekcje te są początkiem przygody z uprawianiem sportu i aktywności fizycznej. Niestety, jest też znacząca grupa osób, dla których WF oznaczał stres i nie dał podstaw do zainteresowania się aktywnym fizycznie życiem w przyszłości.

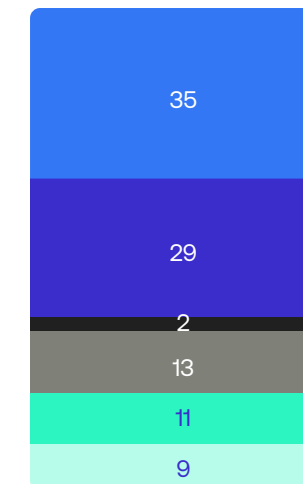
Płeć i wiek a podejście do WF

	Mężczyzna N=500	Kobieta N=506	18 –24 lata N=122	25 –34 lata N=233	35 –44 lata N=234	45 –54 lata N=187	55 –65 lat N=233
Lubię/am WF	69%	60%	50%	60%	67%	70%	70%
Nie lubię/am WF	15%	26%	38%	21%	18%	17%	15%

Tabela 1.

Podejście Polaków do wychowania fizycznego

- Zdecydowanie lubię/am
- Raczej lubię/am
- Nie uczestniczyłem/am / nie ćwiczyłem/am ze względów zdrowotnych
- Ani lubię/am ani nie lubię/am
- Raczej nie lubię/am
- Zdecydowanie nie lubię/am



N=1006

Pytanie: Jak wspomina Pan/i lekcje WF w szkole? Baza: Wszyscy

Wykres 4.

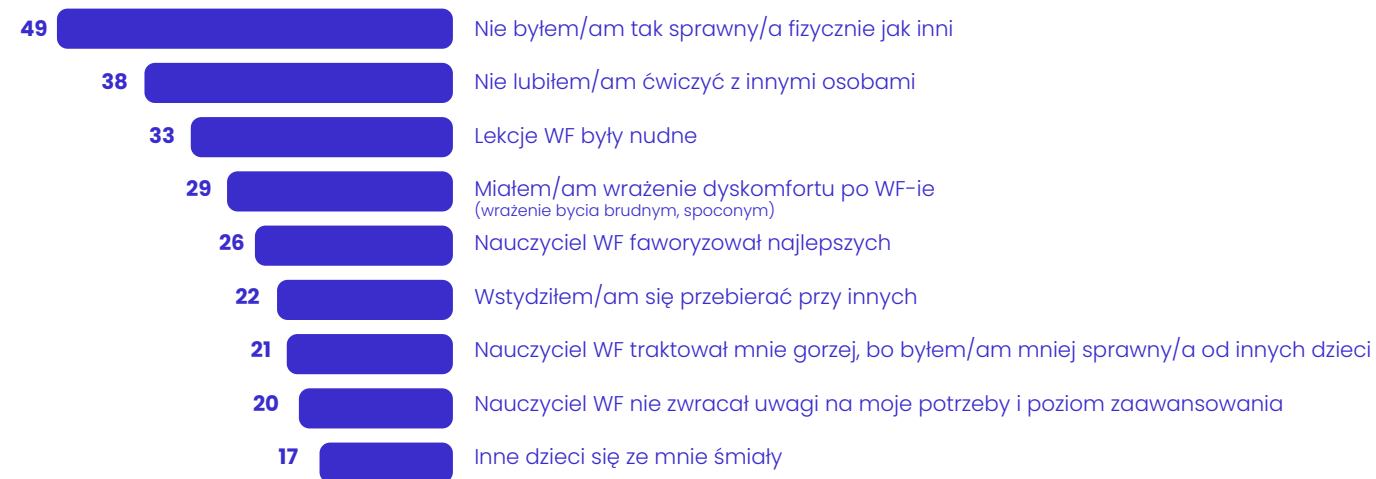
Ćwiczący powyżej 3 h na tydzień N=329	Ćwiczący minimum 3 h na tydzień N=438	Nie uprawiający sportu/aktywności fizycznej nawet od czasu do czasu N=239
76% lubię WF	66% lubię WF	46% lubię WF
13% nie lubię WF	18% nie lubię WF	33% nie lubię WF

Tabela 2.

(Nie)lubiany przedmiot

Co sprawia, że tak duża część z nas deklaruje brak sympatii do WF-u? Niemal połowa respondentów z grupy nie lubiącej lekcji wychowania fizycznego jako powód niechęci podaje poczucie gorszej sprawności fizycznej względem reszty rówieśników. Szczególnie często taka deklaracja pojawia się u osób, które obecnie mają 35-44 lata, czyli tych, które większość swojej edukacji przechodziły jeszcze w latach 90.

Powody nielubienia zajęć WF w szkole



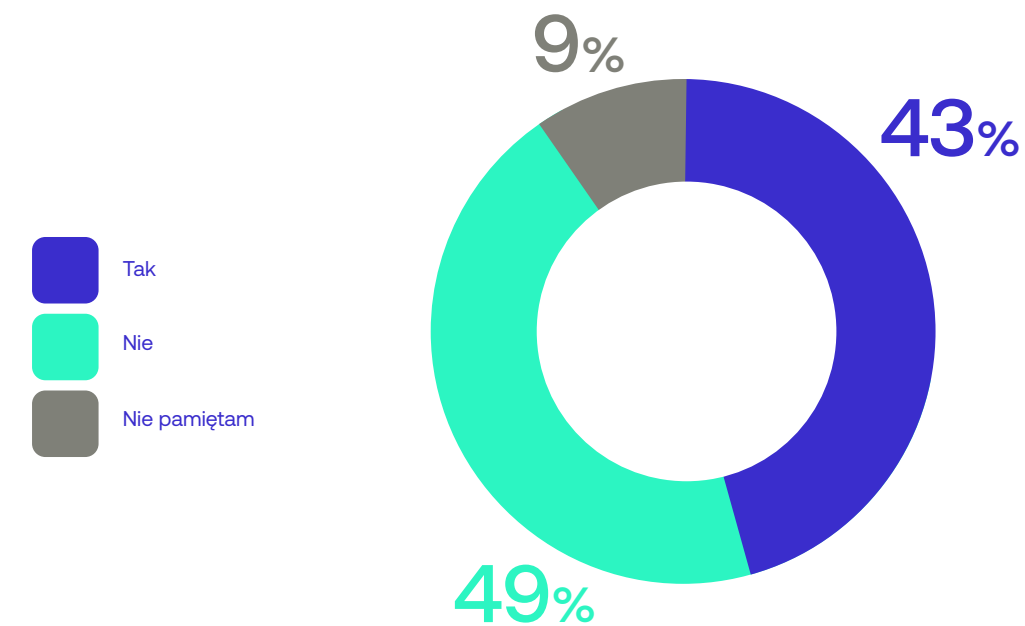
N=203

Pytanie: Dlaczego nie lubił Pan/i lekcji WF w szkole? Baza: Osoby, które nie lubiły WF w szkole.

Wykres 5.

Aktywność? U nas to rodzinne

Lekcje WF nie są jedynym założnikiem przyszłej aktywności. Dużą rolę odgrywają tu także domownicy. Okazuje się, że w domach rodzinnych 43% Polaków uprawiano sport i co ważne, znacznie częściej dotyczyło to osób, które dziś są aktywne fizycznie (ćwiczący powyżej 3 h na tydzień – 58%, ćwiczący minimum 3 h na tydzień – 47%).



N=1006

Pytanie: Czy w Pana/i rodzinnym domu uprawianie sportu / aktywność fizyczna były obecne?

Wykres 6.

Dyscypliny dzieciństwa

Aż 83% respondentów pamięta jazdę na rowerze jako sport najczęściej uprawiany w dzieciństwie. Szczególnie często dotyczy to osób, które obecnie są w wieku 18-24 lata i osób ćwiczących min. 3 h w tygodniu. A co z osobami, które w dzieciństwie stroniły od sportu? Niestety, okazuje się, że najczęściej stronią nadal.

Sporty uprawiane w dzieciństwie



Pytanie: Jakie sporty / aktywności fizyczne uprawiał/a Pan/i w dzieciństwie? Baza: Wszyscy

N=1006

Wykres 7.



Dr Joanna Gutral

psycholożka, psychoterapeutka,
psychoedukatorka



To właśnie pozytywna edukacja i ciekawe zajęcia WF są szansą na to, żeby pokazać: „Hej, aktywność może być fajna, może być zabawą. Ty też masz pewne narzędzia do tego, żeby czerpać z tego frajdę”.

Owszem, tak jak w większości obszarów, różnimy się także pod względem predyspozycji, a te mogą ważyć na skłonnościach do podejmowania spontanicznej aktywności fizycznej – różnice te występują bez względu na wiek. Niektórym dzieciom aktywność przychodzi bardziej naturalnie, innym mniej. Zdarza się, że dzieci mniej aktywne stają przed zadaniami, ćwiczeniami, których nie są w stanie wykonać. Budzi to wówczas w nich szereg napięć, związanych z byciem ocenianym np. w grupie

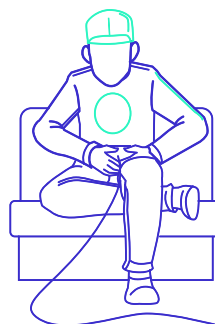
rówieśniczej. Nic dziwnego, że może pojawić się potem tendencja do unikania takich sytuacji i aktywności.

Niezwykle ważnym jest więc, aby od początku edukacji pokazywać wszystkim bez wyjątku, że aktywność fizyczna to nie tylko wynik, a zabawa, przyjemność, forma spędzania czasu. Wówczas istnieje większe prawdopodobieństwo, że takie skorelowanie aktywności fizycznej – właśnie z przyjemnością – towarzyszyć będzie nam także w przyszłości.

To poszerzenie perspektywy na aktywność fizyczną jest ważne na każdym etapie naszego życia. Jako dorośli często traktujemy ruch jako kolejną rzecz na wydłużającej się wciąż liście zadań do

wykonania i zapominamy, że aktywność fizyczna może pełnić różne funkcje w naszym życiu – społeczną, edukacyjną, rozrywkową. W momencie, w którym przyjmujemy szerokie spojrzenie, widzimy, że aktywność to też spacer ze znajomymi czy jazda na rowerze. Gdy byliśmy dziećmi, większość z nas na nim jeździła. Co powstrzymuje nas więc przed robieniem tego teraz? Czy zmienił się nasz styl życia i rower już do niego nie przystaje? Czy zapomnieliśmy, że w ogóle można z roweru korzystać i że to może być przyjemność? A może zamiast tak jak zazwyczaj umawiać się ze znajomymi do restauracji, umówimy się na rower, pojeździmy, usiądziemy na kawę i na rowerach rozjedziemy się do domów?

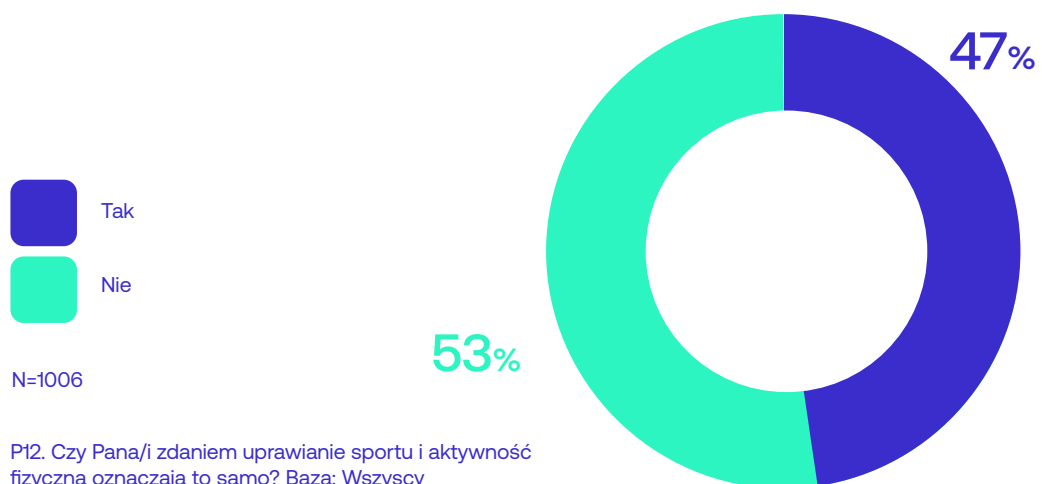
Rozdział 4.



Zmęczeni czy leniwi? Powody, dla których nie ćwiczymy

Sport i aktywność – synonimy? Niekoniecznie!

A przynajmniej nie według ponad połowy dorosłych mieszkańców Polski – 53% z nas ma bowiem poczucie, że uprawianie sportu i aktywność fizyczna oznaczają coś zupełnie innego. Co ciekawe, różnica ta jest istotnie częściej dostrzegana przez osoby, które w ogóle nie ćwiczą (64%).



Wykres 8.

P12. Czy Pana/i zdaniem uprawianie sportu i aktywność fizyczna oznaczają to samo? Baza: Wszyscy

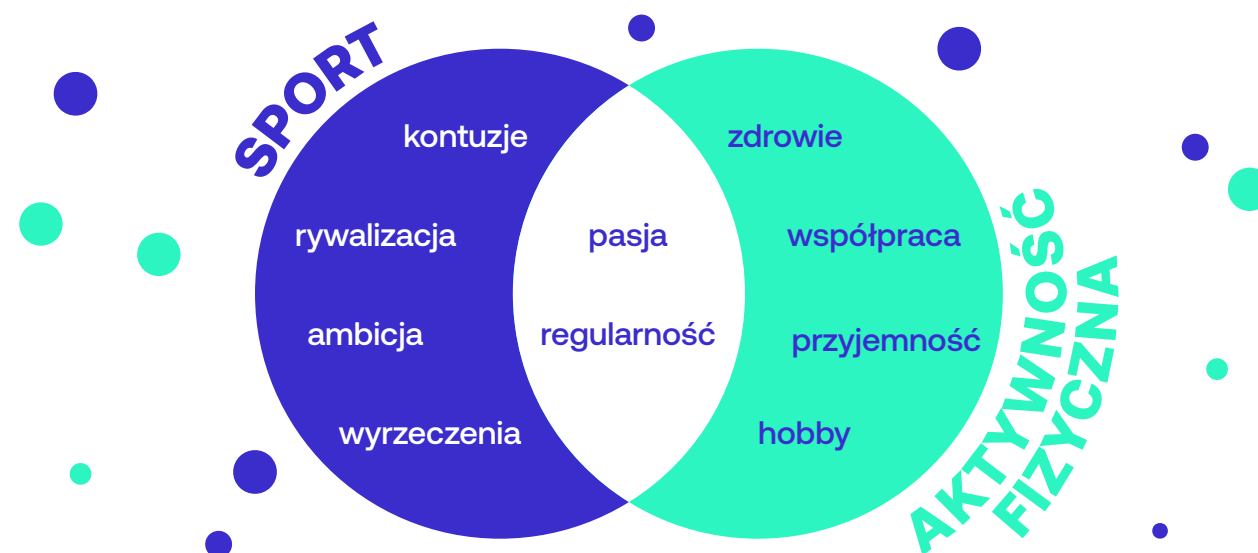
Wizerunek sportu i aktywności fizycznej

Skoro między **sportem** a **aktywnością** nie stawiamy znaku równości, to jakie widzimy różnice? Okazuje się, że **sport** postrzegany jest częściej w kontekście wyrzeczenia, dyscypliny, kontuzji, rywalizacji, obowiązku czy nastawienia na wynik. Z kolei **aktywność fizyczna** kojarzy się nam ze zdrowiem, przyjemnością, robieniem czegoś dla siebie.

Co jeszcze? Osoby uprawiające **sport** muszą, według nas, podporządkować mu życie. Zwykle oznacza to też poświęcenie się jednej, konkretnej dyscyplinie. Są też efekty: osoba uprawiająca **sport** ma znacznie bardziej wyrzeźbioną sylwetkę niż po prostu **aktywni** ludzie.

Aktywność fizyczna jest postrzegana przez Polaków w kategoriach bardziej ogólnych – to element stylu życia, równie ważny, jak inne. Dopuszczamy też dużą różnorodność aktywności (od bycia po prostu w ruchu w ciągu dnia, przez spacer, nordic walking, chodzenie po schodach, aż po konkretne dyscypliny). Będąc aktywnym, nie trzeba się poświęcać tylko jednej dyscyplinie. I wreszcie, dostrzegamy, że osoba aktywna może (ale wcale nie musi) wyglądać na wysportowaną.

Źródło: Pomiar jakościowy IRCenter

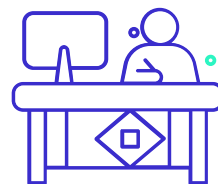


Rysunek 2.

Nasze „nie, bo...”, czyli dlaczego sportkrastynujemy.

Brak czasu i choroba – takie powody braku aktywności najczęściej wymieniają nieaktywni Polacy (odpowiednio 28% i 26%). Co 10. Polak z tej grupy stwierdza, że... po prostu mu się nie chce. Przyjrzyjmy się jednak bliżej pierwszej i najczęściej wymienianej przyczynie. Co sprawia, że mamy za mało czasu, by podejmować aktywność fizyczną?

Osoby, które wskazały na kwestie związane z czasem, najczęściej tłumaczyły to:



pracą
62%

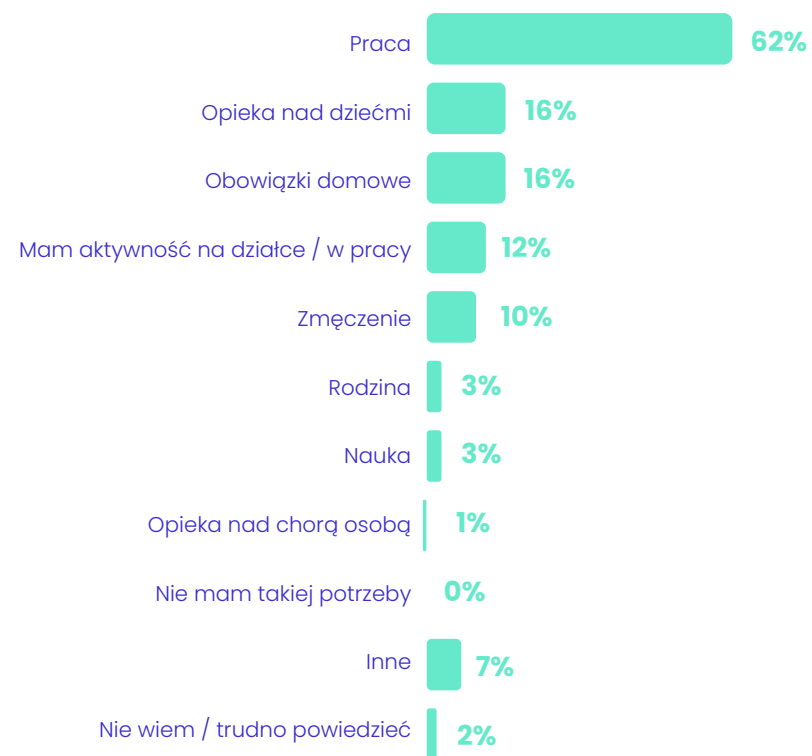


opieką nad dziećmi
16%



obowiązkami domowymi
16%

Co sprawia, że mamy mało czasu?

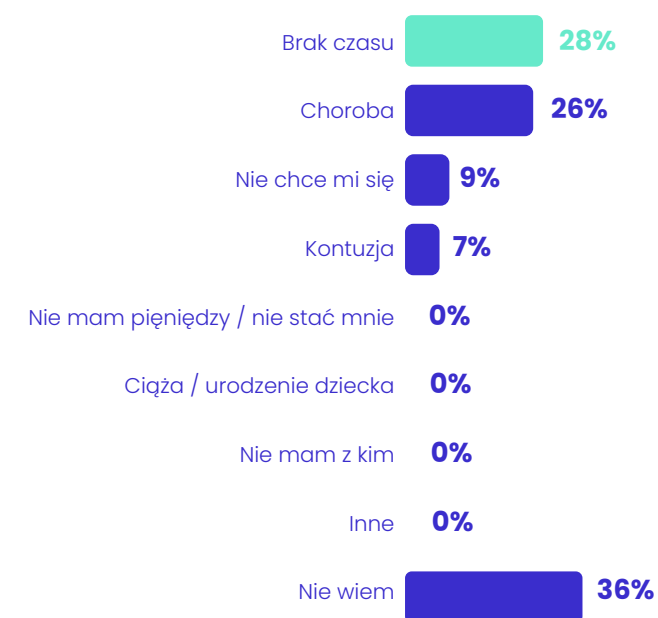


N=126

Pytanie: Co przede wszystkim sprawia, że nie ma Pan/i czasu na aktywność fizyczną?

Wykres 9.

Powody niepodejmowania aktywności fizycznej:



N=480

Pytanie: A jaki jest tego powód?

Wykres 10.

Brak czasu to najczęstsza odpowiedź na pytanie o brak aktywności fizycznej.



Rysunek 3.

Historie osób, które w ogóle nie podejmują aktywności fizycznej, to opowieści o braku potrzeby zmiany, lub przeciwnie – o smutku i zagubieniu, z których trudno się otrząsnąć.

Łukasz z miasta ok. 60 tys. mieszkańców, 39 lat, nauczyciel, ojciec dwóch nastoletnich córek

Jak mówi, prowadzi „osiadły” tryb życia, ale to nie znaczy, że o siebie nie dba. Stara się codziennie jeść warzywa i owoce, zrezygnował z czekolady. Pracuje codziennie do 14:00-15:00, potem wraca do domu, ewentualnie po drodze robi zakupy. Czasem zawozi dzieci na zajęcia pozalekcyjne, a ponadto 2 razy w tygodniu uczy też w prywatnej szkole. Weekendy spędza we własnym ogrodzie na sprawdzaniu prac domowych lub wspólnie z żoną spotykają się ze znajomymi.

Generalnie aktywność fizyczna nigdy go nie interesowała. Był dzieckiem dość pulchnym i zajęcia z WF-u często były dla niego wyzwaniem, które podejmował czasem w kreatywny, choć nie do końca prawidłowy sposób. „Jak było zaliczenie z podciągania się na linie, to się wchodziło po drabince, łąpało w połowie, a potem koledzy wołali pana od WF-u, żeby zobaczyć i zaliczyć”.

Obecnie nie czuje potrzeby, by ćwiczyć, ma poczucie, że i tak ma dużo zajęć, podczas których rusza się w naturalny sposób. „Można iść na siłownię, ale można też np. skosić trawę – opowiada. – Jak wiem, że są korki, to idę na piechotę, ale w mieście nie ma miejsca do spacerów. Autem zawsze szybciej, a czas się liczy. Poza tym sport jest nudny. Taka siłownia – ciągle robi się to samo. Moi znajomi poszli i tylko się kompleksów nabawili”.

Julia z miasta ok. 60 tys. mieszkańców, 56 lat, kadrowa, ma dorosłą córkę

Aktualnie mieszka sama. Córka wyprowadziła się do Warszawy i tylko czasem wpada do domu.

Sport był obecny w jej życiu do czasów technikum. Gdy pojawiła się córka, Julia zaszczerpiła jej zainteresowanie sportem – córka przez chwilę była nawet w kadrze piłki ręcznej.

*Julia ma poczucie, że nie ma na nic czasu, została sama ze wszystkimi sprawami i trudno jest jej wszystko pogodzić. Czuje się samotna i zniechęcona. Poza tym od 10 lat boli ją kolano, czuje się słaba, źle śpi. **Chciałaby mieć czas na podróże i jakąś aktywność, ale opieka nad domem, ogrodem i psem, a także praca zawodowa pochłaniają całą jej energię.** Zawsze na pierwszym miejscu stawiała obowiązki – tak jest nauczona.*

Może gdyby miała towarzystwo, miała z kim, to by poszła na jakieś zajęcia. Przez chwilę chodziła z bratową na „zdrowy kręgosłup” w szkole w okolicy, ale potem gorzej się czuła. Zresztą tych zajęć już nie ma. Na siłownię nie pójdzie – nie wie, co tam robić, do czego służą maszyny, opisy są po angielsku, a ona nie zna języka. Chciałaby być sprawna jak najdłużej, ale samej trudno jest się zmobilizować.

Źródło: Pomiar jakościowy IRCenter



Dr Ewa Hartman

trenerka, wykładowczyni MBA

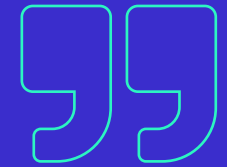
Jeżeli ktoś ma słabą motywację wewnętrzną, widzi mnóstwo przeszkód i wymówek, wówczas jego mózg nie postrzega ruchu jak zwrotu z inwestycji. Nie wie bowiem o tej energii, która wytwarza się podczas ćwiczeń. Należy więc powiedzieć sobie, że zwrot będzie, tylko trzeba dać temu szansę. To się będzie opłacało, o ile będzie chciało się to dostrzec.

Jak walczyć ze spadkiem motywacji?

1. **Zwróć uwagę na swój dialog wewnętrzny, na to jak postrzegasz świat, otoczenie, innych ludzi, pogodę, zdarzenia.** Dominacja wydzwięku negatywnego odbiera nam cenną energię. Warto więc ten lęk zminimalizować – w przeciwnym razie takie podejście programuje nam umysł na brak podjęcia działania.
2. **Znajdź swoje „dlaczego”. Zadaaj sobie pytanie, dlaczego chcę zacząć się ruszać? Czy dlatego, że chcę się dobrze czuć czy dobrze wyglądać?**
3. **Zacznij od czegoś małego. Tak małego, że aż głupio będzie tego nie robić.** Nie chce Ci się biegać? To maszeruj. Pójdź po zakupy do sklepu mieszczącego się ulicę dalej. Niech będzie to coś tak małego, że będzie Ci przed samym sobą trudno powiedzieć „nie mam czasu”, „to za dużo”, „to za drogo”. Szukaj czegoś, co jest proste i wykonalne.
4. **Łącz jeden nawyk z drugim (ang. habit stacking).** Jedziesz na zakupy? Zostaw samochód najdalej, jak możesz, przejdź się. Znajdź to, co jest dla Ciebie wykonalne, a niekoniecznie to, co ambitne. Porzuć

myślenie w stylu „nie mam czasu na godzinny trening, to nic nie zrobię”. Dla naszego ciała każdy ruch będzie dobry.

5. **Cały czas pamiętaj, że wraz z brakiem ruchu będziesz czuć się coraz gorzej, ponieważ nie da się efektywnie odzyskać energii bez ruchu.** Nasze ciało jest do niego stworzone, m.in. dlatego, że nie umie inaczej wygenerować energii. Wyczerpanie mentalne wywołane żmudną pracą umysłową będzie się odbijać zmęczeniem fizycznym – jak to przełamać? Właśnie ruchem. Dla samego odzysku energii samo wstrząśnięcie ciałem już będzie na plus. Ruch zawsze ma sens.



Jak ze sportkrastynacją walczą eksperci?



Prof. Ernest Kuchar

Ustal, co jest dla Ciebie naprawdę ważne

Aktywność fizyczna, choć rozpoznawana i deklarowana jako kluczowy element profilaktyki zdrowotnej, wciąż w praktyce pozostaje na marginesie codziennych priorytetów wielu ludzi. W efekcie, przegrywa w konkurencji z codziennymi aktywnościami, takimi jak przeglądanie internetu czy oglądanie TV. Co trzeci aktywny Polak uprawia sport nieregularnie, w postaci „zrywów” aktywności. To zjawisko może wskazywać na kulturową tendencję do postponowania działań na rzecz zdrowia, co wymaga głębszej analizy społeczno-psychologicznej.

Być może konieczne jest przewartościowanie osobistej hierarchii wartości, by regularna aktywność fizyczna awansowała na wyższe miejsce.



Dr Joanna Gutral

Sukces w Twoich rękach – to my budujemy i umacniamy zdrowe nawyki

Nie lubię chodzić na siłownię, ale zbudowałam sobie taki rytuał, że to jest czas dla mnie. Telefon zostaje w szafce, a ja przez godzinę ćwiczę, a czasami sobie jeszcze dodam później jakiś bonus w postaci sauny czy jacuzzi – jako nagrodę, bo bardzo to lubię. Warto pamiętać, że nawyki sami sobie budujemy i je umacniamy, one nie są nam dane raz na zawsze. Tak jest z aktywnością fizyczną, ale także ze zdrowiem fizycznym czy psychicznym. Obszary te bywają w różnej formie, czasem lepszej, a czasem gorszej. W przypadku spadku motywacji pomaga mi refleksja, że jak ćwiczę to mniej mnie bolą plecy, cieszę się, że mogę wejść na schody bez zadyszki, że mam w stosunku do mojego ciała wdzięczność za to, że pomaga mi robić różne rzeczy. Idę na siłownię po to, aby o siebie zadbać, a nie zrealizować jakiś konkretny, wymierny cel.

Idę na siłownię po to, aby o siebie zadbać, a nie zrealizować jakiś konkretny, wymierny cel.



Dr Ewa Hartman

Poruszaj się w poszukiwaniu energii, a znajdziesz tam coś jeszcze

Oczywiście są takie okresy w życiu, gdy trudno jest wygenerować w sobie nawet odrobinę chęci, motywacji, energii. I tu należy przypomnieć sobie, że tę energię, której w trudnych chwilach tak bardzo potrzebujemy, najszybciej odzyskamy w ruchu, więc warto poszukać do niego najszybszej, najprostszej okazji. Ważne jest, aby nie traktować spadku motywacji jako ułomności własnej osoby. Mi osobiście pomaga zadanie sobie pytania „kiedy ja siebie najbardziej lubię?”. Moja odpowiedź brzmi „jak mam energię, więcej cierpliwości, lubię ludzi dookoła. Taka chcę być”. Następnie szukam rozwiązań prowadzących do tego, żebym się tak czuła. I wówczas idę na aerobik albo wrywam chwasty w ogrodzie. Pomyśl, kiedy czujesz się naprawdę lepiej, a zapewne znajdziesz tam nie tylko sen czy dobre jedzenie, ale także ruch – np. spacer.

Pomyśl, kiedy czujesz się naprawdę lepiej, a zapewne znajdziesz tam nie tylko sen czy dobre jedzenie, ale także ruch – np. spacer.



Dr Joanna Wojsiat

Różnorodnie znaczy lepiej

W moją codzienną rutynę wpisany jest spacer – polecam nawet te krótkie spacerki, kiedy zostawiamy samochód nieco dalej na parkingu czy wysiadamy przystanek wcześniej. Staram się także regularnie jeździć na rowerze czy ćwiczyć na siłowni. Te inne formy treningów są ważne, szczególnie w kontekście myślenia o przyszłości i tzw. zdrowym starzeniu się. Wiadomo, że wraz z wiekiem spada nam ilość tkanki mięśniowej, ale możemy realnie temu zapobiegać właśnie wtedy, gdy mobilizujemy mięśnie do pracy. I tu znakomitym rozwiązaniem będzie np. trening siłowy, który w przypadku kobiet (zwłaszcza w okresie okołomenopauzalnym) pomaga odbudowywać tkankę kostną i wspiera mózg. W przypadku mężczyzn natomiast sprzyja m.in. utrzymaniu właściwego poziomu testosteronu czy dopaminy.

Nie chodzi o to, żeby trenować siłowo non stop, ponieważ może to wywołać wręcz reakcję stresową. Natomiast zdecydowanie warto wpleść takie ćwiczenia w swój plan tygodnia. Idealnie będzie, jeśli znajdzie się tam też intensywniejsza aktywność aerobowa i wreszcie, wspomniane już, spokojne spacerki.

„Nie chodzi o to, żeby trenować siłowo non stop, ponieważ może to wywołać wręcz reakcję stresową.”



Mateusz Kusznerewicz

Zmień jedną rzecz, a zmienisz całe życie

Dla mnie sposobem na codzienną aktywność jest rozpoczęcie dnia godzinę wcześniej. Wstaję około 6:00 rano, piję pyszną kawę, a następnie wychodzę na około 15-minutowy spacer w formie Power Walk (czyli szybkiego marszu). Taki spacer jest najprostszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla swojego zdrowia i samopoczucia – zyskujemy energię i jasny umysł na początek nadchodzącego dnia. Ta jedna, pozornie mała rzecz, zmieniła moje życie.

„Dla mnie sposobem na codzienną aktywność jest rozpoczęcie dnia godzinę wcześniej.”



Dr Damian Parol

Konkretny plan minimum na start

Często myślimy o aktywności na zasadzie: „w przyszłym tygodniu pójde na basen”. Ale „przyszły tydzień” to bardzo pojemny termin. Zdecydowanie lepiej jest wyznaczyć konkretny moment. Na przykład, o 10 rano w sobotę lub tuż po pracy w czwartek. Wtedy szansa na realizację jest dużo większa.

Inną kwestią jest to, że planując aktywność, zazwyczaj zakładamy najlepszy możliwy scenariusz. Wyśpimy się, będzie ładna pogoda, wrócimy do domu bez korków itd. Niestety bardzo często coś się psuje i z zaplanowanych 2 godzin biegania nic nie wyjdzie, bo np. droga z pracy trwała dłużej niż zwykle. Warto mieć wtedy plan minimum – np. 10-minutowy spacer zamiast godziny na siłowni. Taki plan minimum jest też bardzo cenny w kontekście budowania nowego nawyku. Często lepiej zacząć od czegoś bardzo łatwego – np. wspomnianego spaceru, a potem rozwinąć to w trenowanie biegów, niż zacząć od razu od biegania.

„Często myślimy o aktywności na zasadzie: „w przyszłym tygodniu pójde na basen”. Ale „przyszły tydzień” to bardzo pojemny termin. Zdecydowanie lepiej jest wyznaczyć konkretny moment.”

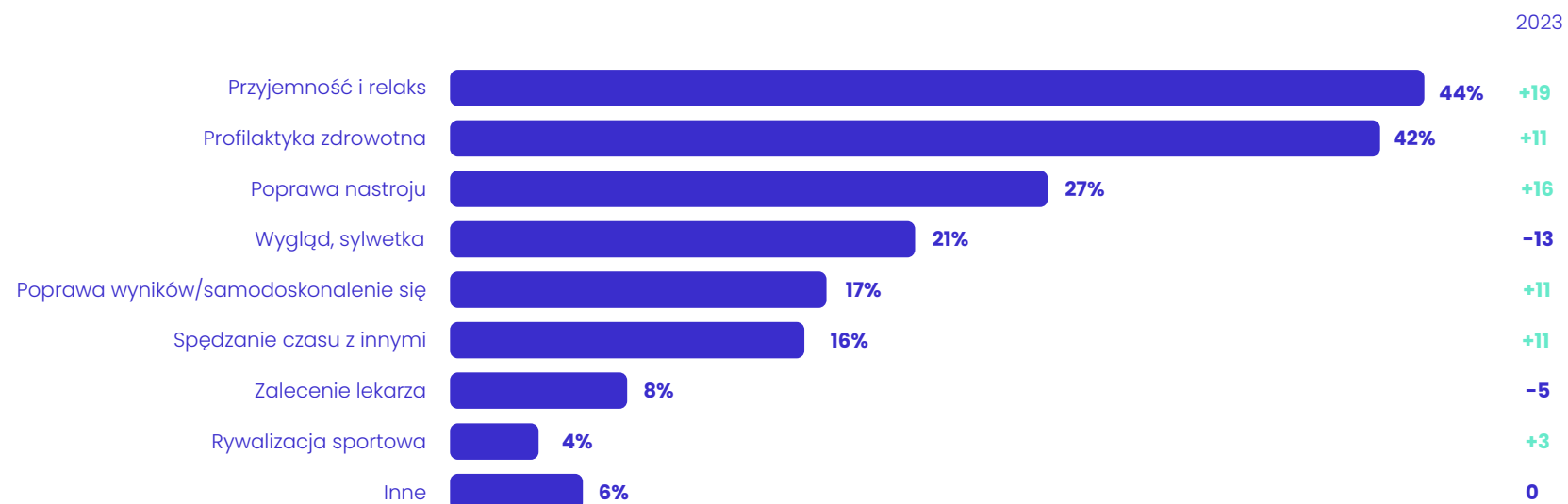
Rozdział 5.



Skąd płynie do nas motywacja?

Do najczęściej wskazywanych powodów uprawiania aktywności fizycznej należą: profilaktyka zdrowotna oraz przyjemność i relaks. Czterech na dziesięciu aktywnych Polaków deklaruje, że decyduje się na uprawianie sportu z tych powodów. Z kolei najrzadziej deklarowaną motywacją była rywalizacja sportowa.

Zdecydowanej większości badanych, którzy uprawiają sport, sprawia to przyjemność. Co więcej, widać zależność, że im więcej czasu poświęcamy na aktywność, tym większą przyjemność sprawia nam jej uprawianie.



N=920

osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu; dane w %

Pytanie: Jaki jest główny powód, dla którego uprawia Pan/i sport?

Wykres 11.



Ruch potrzebny od zaraz

Pytani o to, co mobilizuje ich do aktywności, Polacy wskazują także lepsze samopoczucie, **chęć bycia sprawnym jak najdłużej, potrzebę ruchu i dodawanie sobie energii**. Uważają, że jest ona sposobem na **odreagowanie stresu/napięcia, często motywuje ich również obawa przed nadwagą albo chęć zrzucenia nadmiarowych kilogramów**.

Źródło: IRCenter



Troska o zdrowie jest silnym motywatorem do aktywności fizycznej.

”

Ćwiczenia są dla mnie lekarstwem na ból mięśni i stawów. Wiem, co to znaczy siedzieć za kółkiem 6 godzin bez przerwy, bo kiedyś tak pracowałem. Do tego mam astmę.

Przytyłem, cholesterol był wysoki, musiałem zmienić sposób jedzenia, a pochodzę z domu, gdzie się „dobrze jadło”. Lekarz zalecił ruch, więc zacząłem biegać i chodzić na basen. Pierwsze treningi to był jakiś koszmar. Wychodziłem pobiegać i wracałem po 6 minutach, bo już nie mogłem oddychać. Potem biegałem z psem po ogródku, a teraz biegam po 10 km.

”

Bardzo bolały mnie kolana i kręgosłup. Pomyślałem, że jeśli tak dalej pójdzie, to za kilka lat w ogóle przestanę się ruszać, bo nie będę w stanie. Teraz jest znacznie lepiej.

Aktywność może być nie tylko „remedium na coś”, np. otyłość czy inne choroby. To dla wielu z nas także hobby samo w sobie, czas relaksu po ciężkim dniu.

”

Czuję, że ten czas jest tylko dla mnie. Mąż w ogóle tego nie rozumie, on by tylko siedział na kanapie, ale dla mnie to jest mój moment, kiedy nie odbieram telefonów, wyłączam słuch i robię swoje.

”

Myszę o przyszłości. Że fajnie byłoby być sprawnym na starość. Chociaż sprawność teraz też się liczy. To, że mogłem ostatnio samodzielnie wnieść meble, jak się przeprowadzałem i nic mnie w krzyżu nie bolało. Czuję satysfakcję, że dbanie o swoje zdrowie popłaca.

”

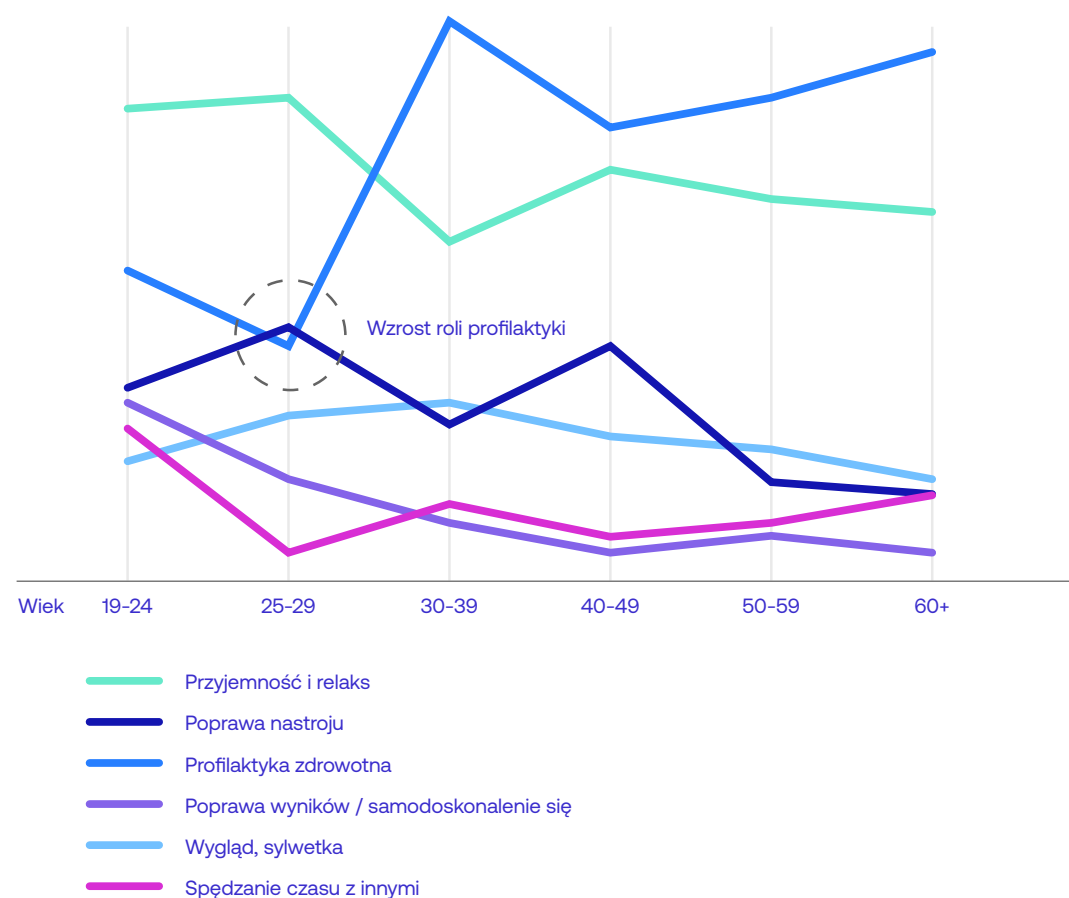
Chcę schudnąć, bo nabrałem ciała, mam piwny brzuch. Na co dzień dbam też o dietę, bo to główny klucz do sukcesu, ale odkąd chodzę na siłownię, to wyglądam zdrowo. Nie jak kulturysta, ale widać, że ćwiczę.

”

Wiem, że wtedy odpoczywam, czuję się lepiej. Jak już wygospodaruję czas, to zmęczenie fizyczne neutralizuje to zmęczenie psychiczne, jestem spokojniejsza.

Motywacje a wiek

Wraz z wiekiem rośnie rola profilaktyki zdrowotnej jako głównego powodu podejmowania aktywności. Znaczenie tego czynnika znacząco rośnie wśród 30-latków i w tej dekadzie życia czynnik ten przeważa nad przyjemnością i relaksem. Po 50. roku życia maleje natomiast rola wyglądu jako motywatora uprawiania sportu. Dla odmiany – widoczny jest wzrost jego znaczenia dla osób w przedziałach wiekowych 25-29 i 40-49 lat. Wśród najstarszych respondentów do głosu dochodzą także aspekty społeczne uprawiania sportu.



Wykres 12.

33% osób aktywnych fizycznie uprawia sport raz lub dwa razy w tygodniu pomimo spadków motywacji i braku pozytywnych doświadczeń z WF-u w dzieciństwie.

Nieprzyjemne doświadczenia z zajęć WF-u czy brak styczności ze sportem w okresie dzieciństwa nie muszą determinować postaw wobec aktywności fizycznej w dorosłym życiu.

Potwierdza to przykład co trzeciego aktywnego fizycznie mieszkańca Polski. Są to osoby, które choć mają poczucie, że nigdy nie były zbyt aktywne, obecnie widzą potrzebę uprawiania sportu. Określają się jako takie, którym zdarza się skracać trening, gdy napotkają przeszkody.

W aktywności fizycznej liczy się dla nich głównie spędzanie czasu z innymi oraz profilaktyka zdrowotna. Najczęściej uprawiają łatwo dostępne dyscypliny, takie jak jazda na rowerze, bieganie, spacerowanie i ćwiczenia na siłowni. Jest to też grupa najczęściej mająca dostęp do karty MultiSport.

Źródło: Pomiar ilościowy Minds&Roses

Nigdy nie jest za późno, by zacząć.



Mateusz Kusznierewicz

żeglarz olimpijski, team leader



Zapewne nie będzie to dużym zaskoczeniem, gdy przyznam, że znajduję się w tej najmniejszej, 4-procentowej grupie badanych, których najbardziej motywuje rywalizacja sportowa. Kiedy po raz kolejny nie chce mi się ćwiczyć, wyobrażam sobie, co w tym momencie robią Xavier Rohart, Ben Ainslie czy Mark Mendelblatt – moi najwięksi rywale. Dochodzę do wniosku, że na pewno są na siłowni i właśnie ćwiczą. Wówczas szybko chwytam za torbę i ruszam na siłownię. Gdy skończę ćwiczyć do głosu dochodzą endorfiny, a poziom zadowolenia rośnie.

Dzielę się tym w formie przykładu, ponieważ każdy powinien znaleźć sposób, który działa właśnie na niego. Może to być na przykład przyjaciel, z którym

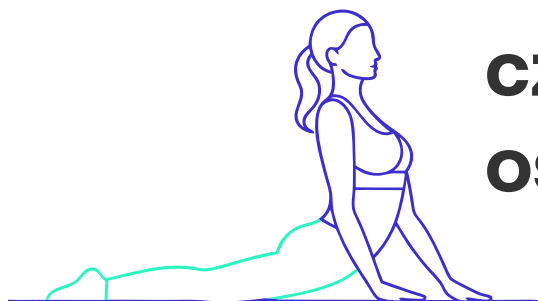
umówimy się na wspólną aktywność, cel w postaci zrzucenia kilku kilogramów czy przygotowanie do wydarzenia rekreacyjno-sportowego. Nie należy także zapominać o pozasportowych korzyściach, jakie przynosi bycie aktywnym:

- lepsze samopoczucie, energia, większa pewność siebie,
- regulacja stresu i poprawa humoru,
- możliwość poznania interesujących osób.

**Znajdź sposób,
który działa
właśnie na
Ciebie.**

Rozdział 6.

Druga strona medalu, czyli co charakteryzuje osoby aktywne?

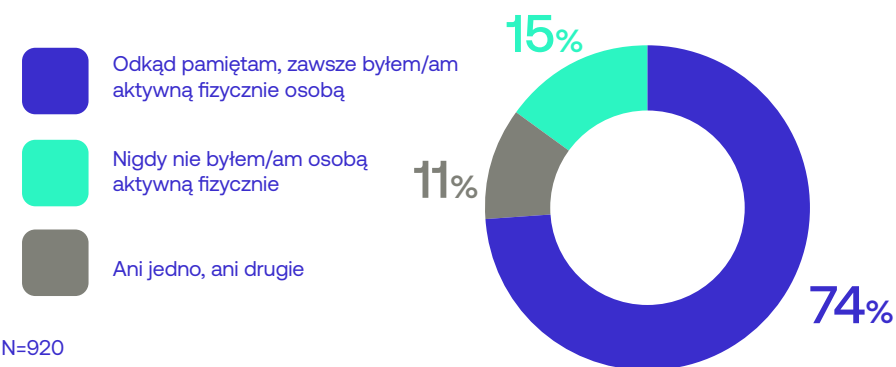


Połowa osób aktywnych postrzega swoją rodzinę i najbliższe otoczenie jako aktywne fizycznie.



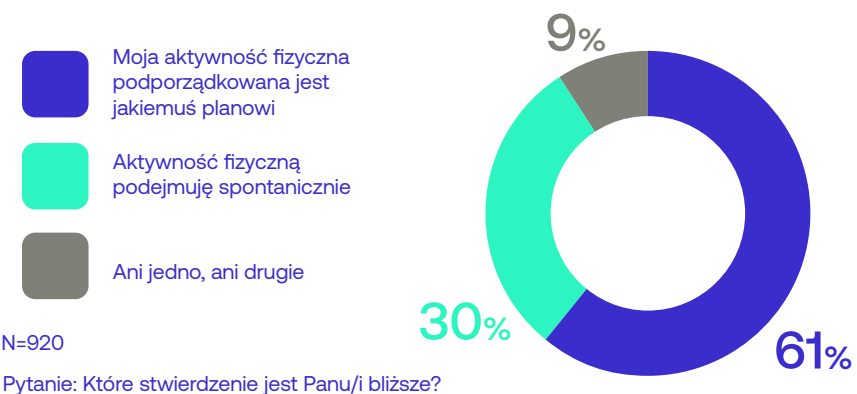
Wykres 13.

Znaczna większość aktywnych fizycznie Polaków opisuje siebie jako osobę od zawsze aktywną fizycznie.



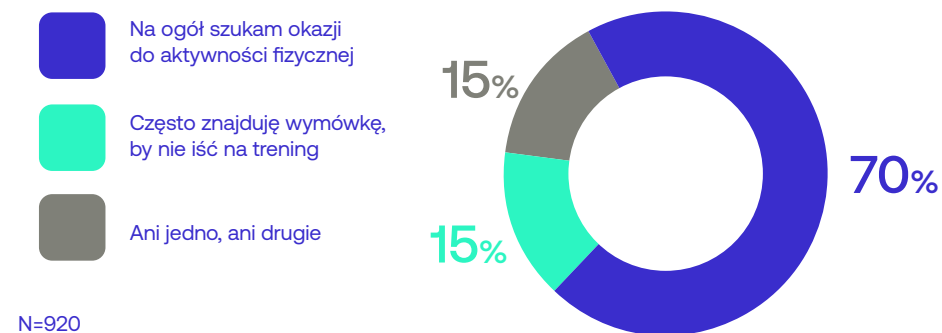
Wykres 14.

Co trzeci aktywny fizycznie Polak podejmuje spontaniczną aktywność fizyczną, ponad połowa podporządkowuje ją konkretnemu planowi.



Wykres 15.

Blisko dwie na trzy osoby z tej grupy mają tendencję do szukania okazji, by poćwiczyć. Tylko 15% aktywnych osób deklaruje, że często znajduje wymówkę, aby nie uczęszczać na trening.

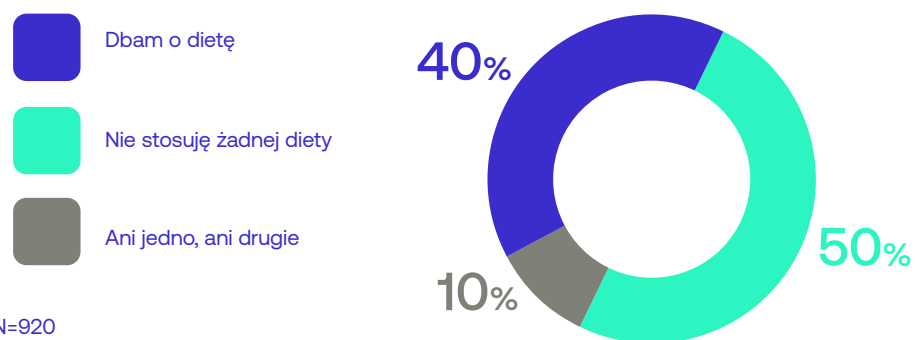


N=920

Pytanie: Które stwierdzenie jest Panu/i bliższe?

Wykres 16.

Połowa aktywnych fizycznie Polaków deklaruje, że nie stosuje żadnej diety.



N=920

Pytanie: Które stwierdzenie jest Panu/i bliższe?

Wykres 17.

Historie osób ćwiczących minimum 3 godziny w tygodniu to historie wielu potknięć, walki ze sobą i o siebie.

Kasia z miasta powyżej 500 tys. mieszkańców, 30 lat, pracowniczka banku, mama 3-latka.

Jest osobą towarzyską i zawsze miała dużo znajomych, z którymi spędzała czas na imprezach i wspólnych wyjściach. Na studiach pracowała w różnych miejscach, w tym w gastronomii. Prowadziła „typowy dla studentów” styl życia – skupiony wokół zabawy i przyjemności. Przytyła. Czuliła się ze sobą coraz gorzej. „Przestałam się mieścić najpierw w 42, potem w 44. Patrzyłam na swoje zdjęcia z przeszłości i myślałam: »jak to się stało?«

Zaczęła ćwiczyć po zaręczynach. Wizja zmiany stanu cywilnego, założenia rodziny, a w perspektywie posiadanie dzieci, zmobilizowały ją do działania. Ponadto, jej partner ćwiczył, miał piękną sylwetkę. Patrząc na niego czuła się brzydka i gorsza. Nie chciała, żeby doszedł do wniosku, że ona do niego nie pasuje lub co gorsza zaczął oglądać się za innymi. Dodatkowo lekarz powiedział jej, że przy nadwadze, jaką ma, może mieć problemy z zajściem i donoszeniem ciąży.

Pierwsze podejścia do aktywności nie były udane. Trafiła na siłownię, gdzie czuła się bardzo źle – nie odnajdywała się wśród szczupłych i atrakcyjnych kobiet. Próbowала też ćwiczyć w domu przy treningach fitness dostępnych w internecie, ale szło jej to z trudem, więc kończyła w połowie. Wtedy partner zasugerował zmianę klubu. Przeniosła się do małej, kameralnej siłowni, gdzie się nią zaopiekowano, udzielono porad, co i jak ma robić. Wtedy zaczęła chudnąć. Po ciąży wróciła na siłownię i dodatkowo wybrała zajęcia fitness, wykorzystując kartę MultiSport z pracy.

Dziś stara się chodzić do klubu 2-3 razy w tygodniu, ale przy małym dziecku to trudne. Jeśli nie może, próbuje dotrzeć do pracy na piechotę lub pobiegać wieczorem. Ale czasem jej się po prostu nie chce, bo jest zmęczona. Wtedy odpuszcza lub robi tylko lekkie ćwiczenia, żeby się trochę porozciągać.

Widzi efekty (schudła już 20 kg po ciąży), ale **najbardziej motywuje ją lepsze samopoczucie**. Kiedyś spała 12 godzin i wstawała zmęczona, dziś ma więcej energii. Ma siłę biegać za synkiem. **Ćwiczenia sprawiły, że zmieniła się fizycznie, a także mentalnie. Ma w sobie więcej radości życia. Czuje się pewniejsza, potrafi być asertywna i wyrazić swoje zdanie podczas rodzinnych kłótni czy sporów w pracy (kiedyś było to nie do pomyślenia). Czuje, że kieruje swoim życiem, jest niezależna i silniejsza psychicznie.**

Źródło: Pomiar jakościowy IRCenter



Dr Damian Parol

dietetyk i psychodietetyk

Dieta ma ogromny wpływ na to, czy treningi w ogóle będą nam sprawiać przyjemność, a organizm będzie w stanie się zregenerować, czy wręcz przeciwnie – wpadnie w pętlę zmęczenia. Wiele osób, zaczynając przygodę z aktywnością fizyczną, łączy to z redukcją masy ciała. Nie oznacza to automatycznie czegoś złego, ale warto uważać. **Część osób próbuje połączyć wymagające treningi – a musimy pamiętać, że kiedy dopiero zaczynamy, prawie każdy trening jest wymagający – z bardzo niskokaloryczną dietą.** Tym samym zabieramy organizmowi energię, niezbędną by mógł się regenerować i adaptować. Może to sprawić, że fizjologicznie będzie niemożliwe utrzymanie takiej rutyny przez dłuższy czas. Nie wspominając o kwestiach psychologicznych i logistycznych. Budowanie nowych nawyków zabiera nam

czas i zasoby, które łatwo się wyczerpują. **A to problem, bo często próbujemy za dużo naraz, zamiast stopniowo wprowadzać zmiany.**

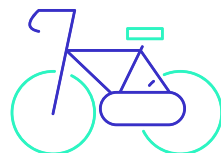
Dlatego – szczególnie jeśli mamy już doświadczenia porażki we włączaniu diety i treningu naraz – warto podjąć wysiłek fizyczny bez diety odchudzającej, a nawet nie przejmować się dietą w ogóle na samym początku. Możemy się wtedy skupić na budowaniu nawyku aktywności, a o diecie pomyślimy później. **Warto, tym bardziej że często włączenie aktywności przynosi pewną utratę masy ciała samo z siebie.**

Gdybyśmy jednak chcieli włączyć dietę, która będzie wspomagać aktywność fizyczną, zwróćmy uwagę na następujące kwestie:

- **Odpowiednia podaż kalorii** – idealnie zgodna z naszym zapotrzebowaniem, czyli taka, przy której utrzymamy masę ciała. Jeśli koniecznie chcemy się odchudzać, zastosujmy tylko niewielki deficyt energetyczny (maksymalnie 10%).
- **Odpowiednia podaż białka** – białko jest budulcem, którego organizm używa, by naprawiać uszkodzone w czasie treningu tkanki. Głównie mięśnie, ale nie tylko. Dlatego nie powinno nam go brakować. Najlepiej celować w 2 gramy białka na kilogram masy ciała lub nieco mniej. Dobrym źródłem
- **Różnokolorowe warzywa i owoce** – po treningu rozwija się stan zapalny, który manifestuje się popularnymi „zakwasami”. Możemy nieco zmniejszyć te dolegliwości poprzez większą podaż substancji o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym. Szczególnie cenne będą wiśnie i warzywa bogate w witaminę C (np. papryka).



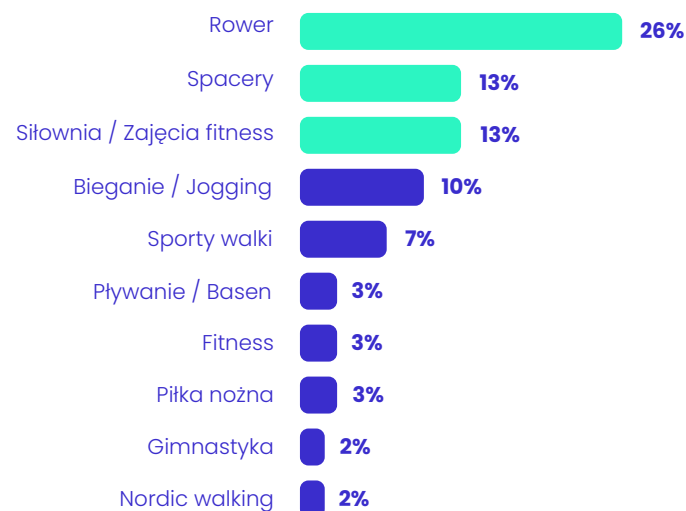
Rozdział 7.



A jeśli już ćwiczymy, to co?

Czołówka najchętniej uprawianych dyscyplin sportowych pozostaje od lat niezmienna – najpopularniejszą pozostaje jazda na rowerze. Dwa kółka wybiera aż 44% aktywnych fizycznie Polaków (z czego ponad połowa traktuje to jako aktywność sportową, a nie środek transportu). Na drugim miejscu plasuje się bieganie. Różne formy tej dyscypliny bliskie są co trzeciej aktywnej osobie (32%). Z kolei co piąty (21%) respondent odwiedził siłownię czy klub fitness w ciągu ostatnich 3 miesięcy przed badaniem. Podobnie jak przed rokiem, aktywni Polacy średnio uprawiają 2,1 dyscypliny sportowej.

Najczęściej uprawiane:

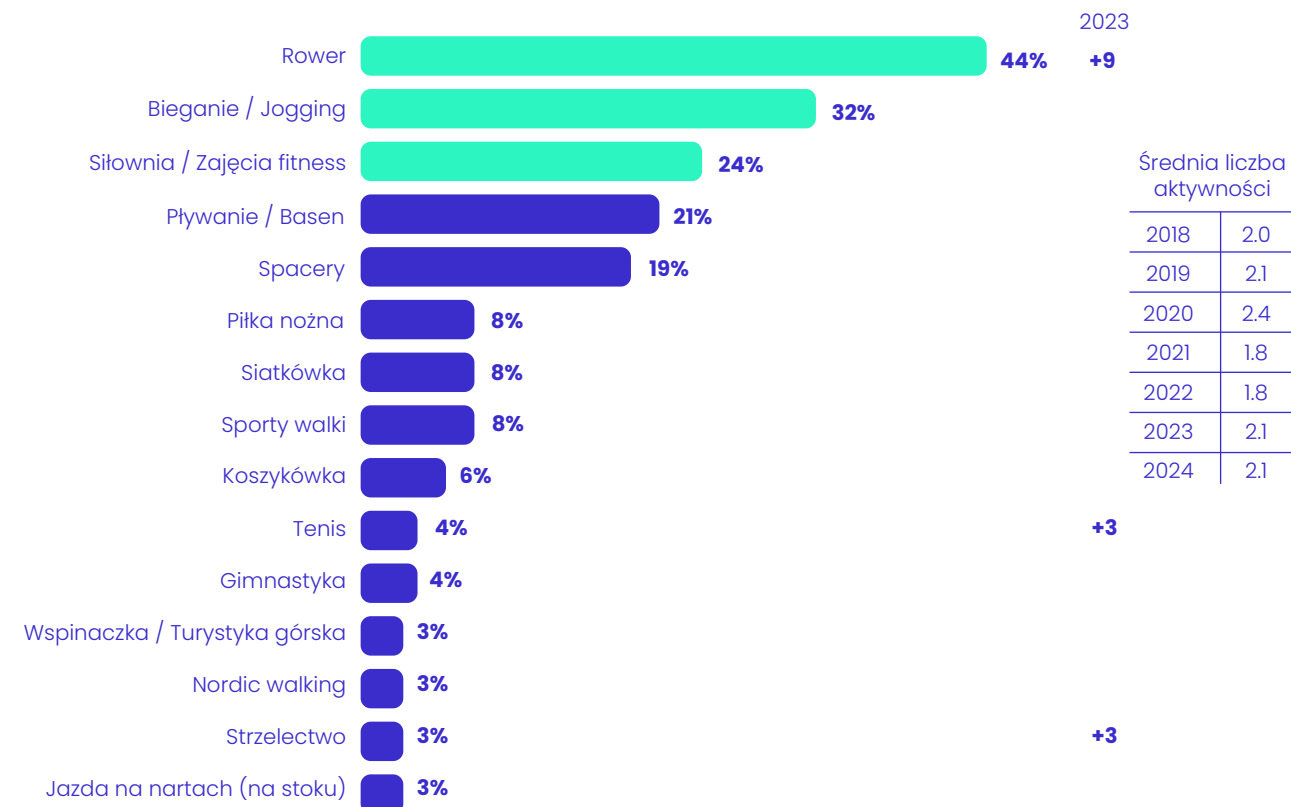


Pytanie: Którą z dyscyplin uprawia Pan/i najczęściej?

N=920

Wykres 18.

Wszystkie aktywności:



Pytanie: Jaki to sport bądź aktywność fizyczna? Proszę wymienić wszystkie, które Pan/i uprawiał/a w ciągu ostatnich trzech miesięcy.

N=920

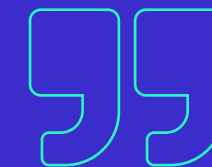
(osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu); możliwych wiele odpowiedzi; dane w %; wskazania powyżej 3%

Wykres 19.



Emilia Rogalewicz

członek zarządu Benefit Systems



Sport wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne oraz ma wpływ na poczucie dobrostanu, dlatego zachęcanie do podejmowania regularnej aktywności fizycznej jest głównym celem Programu MultiSport. Karta sportowa to z jednej strony praktyczne rozwiązanie dla doświadczonych miłośników aktywności fizycznej, z drugiej zaś odpowiedź na potrzeby osób dopiero rozpoczynających swoją przygodę ze sportem. Tegoroczny raport nasuwa nam dwa ważne wnioski dla obu tych grup. Na przestrzeni lat widzimy wzrost częstotliwości ćwiczeń wśród osób już aktywnych, zażywających ruchu co najmniej trzy razy w tygodniu – z 30% w 2017 roku, do 36% w 2024 roku. Nie ulega natomiast większym zmianom odsetek osób nieaktywnych – wciąż co trzeci z nas nie podejmuje żadnej aktywności¹.

Chcemy wspierać wszystkich Polaków w osiągnięciu poczucia zadowolenia i wysokiej jakości życia. Realizując ten

kierunek, od ponad 20 lat rozwijamy Program MultiSport, ułatwiający dostęp do różnych form aktywności fizycznej i mający realny wpływ na styl życia już ponad 2 milionów użytkowników (w Polsce i za granicą). Jego skuteczność potwierdzają dane – poziom aktywności fizycznej (podejmowanej min. 1 raz w miesiącu) wśród posiadaczy karty MultiSport w Polsce wynosi 96%, podczas gdy w społeczeństwie – 66%. Do tego aż 79% posiadaczy oferowanej przez nas karty przeznaczają swój wolny czas na aktywność fizyczną, podczas gdy w całej populacji robi to 43%². Wyniki te pokazują, że łatwiejszy dostęp do obiektów sportowych i umożliwienie eksperymentowania, sprawdzania różnych dyscyplin – przynosi efekty.

Z drugiej strony widzimy, jak dużo w zakresie poziomu aktywności fizycznej polskiego społeczeństwa jest wciąż do zrobienia. Stąd jako Benefit Systems realizujemy także szerokie działania edukacyjne, z którymi chcemy

docierać również do osób ruszających się mało lub wcale. **Wiemy, że sportkrastynacja czasem dopada nas wszystkich, dlatego warto dowiedzieć się o niej więcej i poznać sposoby na jej przezwyciężenie.**

Wyniki prezentowane w raporcie pokazują, że wśród aktywnych fizycznie Polaków największą popularnością cieszą się dyscypliny takie jak rower, bieganie, zajęcia na siłowni czy w klubie fitness, które charakteryzują się niską barierą wejścia – są dostępne, możliwe do uprawiania w wielu lokalizacjach, nie wymagają zaawansowanych umiejętności czy kosztownego sprzętu. Wielu z nas miało okazję ich spróbować, a co za tym idzie – także polubić.

To właśnie ułatwianie dostępu do ponad 5500 obiektów sportowych i ponad 45 różnych aktywności jest niezaprzeczalnym wyróżnikiem Programu MultiSport. Jego użytkownicy mają możliwość poznania

i próbowania różnych form aktywności, dostosowanych do ich preferencji i umiejętności. Tożsame podejście cechuje także ofertę obiektów własnych Benefit Systems. Nieustannie wprowadzamy i doskonalimy oferowane rozwiązania treningowe w taki sposób, aby każdy, bez względu na stopień zaawansowania czy preferencje, czuł się u nas dobrze. W efekcie, obserwujemy wzrost liczby użytkowników klubów fitness.

Najliczniejszymi posiadaczami karty MultiSport są przedstawiciele pokolenia Zet, które właśnie rozpoczyna swoją drogę zawodową, oraz Millenialsi, stanowiący trzon siły roboczej w Polsce. Obrazuje to pole do inicjatywy pracodawców w zakresie promowania aktywności fizycznej wśród pracowników. Zapewnianie benefitów pozapłacowych z tego obszaru to nie tylko odpowiedź na potrzeby zatrudnionych, ale także korzyści dla kondycji biznesowej

przedsiębiorstw, tj. większa odporność na stres i poprawa koncentracji zespołów, wzrost efektywności działań, czy mniej absencji.

Mechanizm działania Programu MultiSport, a także różnorodność oferty własnych klubów fitness, które rozwijamy w całym kraju, wyróżnia wolność wyboru. Wolność ta współgra z tak często podkreślanymi przez ekspertów aspektami przyjemności, która powinna płynąć z uprawiania sportu oraz różnorodności treningów. To także wolność dla zróżnicowanego podejścia do aktywności, którą czasami traktujemy jako wysiłek fizyczny w czystej postaci, innym razem jako rekreację, a niekiedy jako spędzenie czasu wolnego z bliskimi.

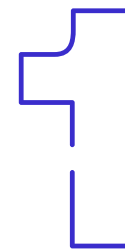
Rozdział 8.



Do biegu, gotowi, start... czyli kluczowe wnioski i kierunki działań na przyszłość

Dr Ewa Hartman:

Ruch jest jedną z podstawowych potrzeb ciała, a tym samym mózgu. Wyjdźmy więc z wirtualnego świata i zejdźmy do tego, co namacalne – poczujmy zmęczenie mięśni, radość z endorfin wytwarzanych w trakcie wysiłku fizycznego. Ruch sprowadza nas do poczucia, że „wiem, że żyję” w świecie przesyconym fikcją cybernetyczną. Ruch to powrót do prawdy, której człowiek coraz częściej potrzebuje w dzisiejszym świecie.



Po pierwsze: myślenie do zmiany

Różnice w postrzeganiu sportu i aktywności fizycznej (w których to sport traktowany jest jako kontuzjogenny, wysiłkowy, nastawiony na wynik i rywalizację) są istotnie częściej dostrzegane przez osoby deklarujące, że ani sportu, ani aktywności nie uprawiają (nawet od czasu do czasu). Jest to jednocześnie grupa szczególnie potrzebująca wsparcia, by w ogóle zacząć się ruszać. Zmiana postaw i nawyków musi więc obejmować „odczarowanie” sportu, wzbudzenie wokół niego skojarzeń z przyjemnością i robieniem małych rzeczy dla siebie. I analogicznie – konieczne jest zdjęcie odium przymusu, wyrzeczeń, walki z samym sobą.

Różnice między sportem a aktywnością dostrzegają najczęściej osoby nieaktywne.

Dr Joanna Gutral:

Ważne jest, aby w aktywności fizycznej pojawiały się elementy związane z przyjemnością, która również stanowi element aktywizacji behawioralnej. Jesteśmy aktywni, gdy wybieramy spacer zamiast przejażdżki samochodem, tańczymy na imprezie, gramy w gry ruchowe z dziećmi (a także dorosłymi!). Ci z nas, którzy spędzili trochę czasu w krajach południowych, wiedzą, że tam życie toczy się często w parkach, na koczach, z piłką, paletkami. Warto więc rozszerzyć to pojmowanie aktywności.

Włącz przyjemności do aktywności

2

Po drugie: aktywni od dziecka do... dobrostanu

Nie wszyscy mali Polacy uprawiali wyczynowo sport, ale większość korzystała z codziennych zabaw wypełnionych ruchem. Aktywność fizyczna, także w dorosłym wieku, powinna być formą rozrywki, powrotem na plac zabaw, gdzie każdy znajdował coś dla siebie. Róbmy to, co sprawia nam przyjemność, a kiedy przestaniemy ją odczuwać, szukajmy czegoś innego.

Pamiętajmy, że dzięki ruchowi nabywamy umiejętności przydatne w codziennym życiu, które w szerszej skali wspierają funkcjonowanie całych grup społecznych – tj. uczenie się samodyscypliny i konsekwencji, wzmacnianie pewności siebie, zorientowanie na cel. Aktywność fizyczna to także pomoc w ograniczaniu skutków stresu i sposób na odreagowanie napięcia. Wszystko to czyni ją ważnym elementem troski o codzienny dobrostan.

Aktywność wzmacnia pewność siebie. W każdym wieku.

Dr Joanna Gutral:

W moim przekonaniu promowanie aktywności powinno skupiać się na wspieraniu dobrych nawyków. Jeśli się ruszysz, to prawdopodobnie będzie Ci się lepiej spało. Jest większa szansa, że Twój zakres ruchu nie uszczupli się z wiekiem i będziesz w stanie wejść na trzecie piętro bez zadyszki. Ruch to także doskonała strategia redukcji napięcia, którego współczesne życie dostarcza nam aż nadto. Wszystkie te pozytywne efekty można osiągnąć małymi krokami, bez rewolucji w życiu. Bez tego całego „teraz, już, rzucam wszystko, nie piję, nie jem, tylko chodzę na siłownię i ćwiczę”. Znacznie lepiej iść do przodu małymi krokami.

3

Po trzecie: tworzenie społeczności wokół aktywności

Kiedy byliśmy dziećmi, aktywność fizyczna była sposobem spędzania czasu, tworzyła więzi. Nie liczyło się uzyskiwanie wyników i rywalizacja – dyscyplina była dopasowana do umiejętności każdego z uczestników – zabawa w berka, wspólne jeżdżenie na rowerach, gra w piłkę nożną. Te aktywności były środkiem do budowania społeczności, a nie uprawianiem sportu dla samego jego uprawiania. Tworzenie wspólnoty wokół sportu może być nie tylko silnym motywatorem do ćwiczeń, ale także sposobem na samotność i poczucie wykluczenia, z którymi coraz częściej się stykamy.

Razem raźniej. Także w aktywności.

Dr Joanna Wojsiat:

Podczas wizyty u rodziców czy dziadków, po obowiązkowej herbacie i ciastku, zaproponujmy spacer, a nie dalsze siedzenie przy stole. Zacznijmy widzieć w aktywności świetny sposób na spędzenie czasu z rodziną. Sami też łatwiej złapiemy nawyk, jeśli połączymy ruch z przyjemnością bycia razem, z rozmową.

Mateusz Kusznierewicz:

Ważne jest odpowiednie podejście. Zastanowienie się, co wzbudza moją ciekawość, czego zawsze chciałem spróbować. Jak się poczuje? Co da mi ruch? Następnie podjęcie próby i obserwacja siebie, refleksja nad swoim samopoczuciem. Jest poprawa? Super! Nie ma? Próbuję czegoś innego. Do eksperymentu warto wciągnąć rodzinę – spacer, wyprawa, wycieczka, wspólna joga, gra w tenisa, ping-ponga. Wybór jest duży.

4

Po czwarte: aktywność – to u nas rodzinne

Dzieci uczą się na przykładzie – bardzo dużo zależy od tego, jak do aktywności fizycznej odnoszą się ważne dla nich osoby. Warto więc, aby dorośli – będący wzorem dla innych – pamiętali też, że dbanie o siebie to także forma dbania o najbliższych, a aktywność fizyczna jest inwestycją w to, aby jak najdłużej, także w wieku senioralnym, zachować sprawność i niezależność. Wdrażając dobre nawyki, warto zredefiniować podejście do wspólnego spędzania czasu – tak, aby było ono związane również z aktywnością fizyczną, mogącą być zresztą dobrą podstawą do międzypokoleniowych kontaktów.

Dbanie o siebie jest formą dbania o najbliższych

Dr Joanna Wojsiat:

Największym wyzwaniem dla nas – osób promujących aktywność – są seniorzy. Wskazanie im, że nigdy nie jest za późno. Nawet w wieku 70, 80 lat można włączyć ruch w codzienną rutynę i każdego dnia, chociażby przez godzinę, pospacerować. Warto także pamiętać, by promowania ruchu nie ograniczać do bańki dużych miast, pełnych klubów fitness i okazji, żeby – mówiąc kolokwialnie – zarazić się aktywnością od innych. Przyjrzyjmy się za to mniejszym miejscowościom i osobom, które mają mniejsze zasoby finansowe, ale też mniej obiektów sportowych w okolicy. Tu wróć do seniorów, bo oni właśnie w takiej sytuacji nie mają klubów, gdzie mogą pójść na zorganizowane zajęcia, w większym gronie. Jednocześnie np. są za mało mobilni, żeby podjechać do miasta. Dlatego ważne, żeby myśleć o tym systemowo i umożliwiać aktywność wszystkim pokoleniom.

Prof. Ernest Kuchar:

Osoby w wieku 45-54 lata rzadziej deklarują regularną aktywność, co może wskazywać na potrzebę ukierunkowanych kampanii edukacyjnych i programów zachęcających osoby w średnim wieku do jej zwiększenia. Ma to szczególne znaczenie w kontekście rosnącej liczby chorób przewlekłych właśnie w tej grupie wiekowej.

5

Po piąte: oswajanie narzędzi i infrastruktury

Dla części Polaków przeszkodą w podejmowaniu aktywności fizycznej jest brak wiedzy o tym, jak ćwiczyć. Dlatego ważne jest oswajanie zarówno z zasadami wykonywania poszczególnych aktywności, jak i sposobem korzystania z infrastruktury sportowej. Niektórzy potrzebują nawet drobnego wsparcia i pokazania, że nie ma w tym nic trudnego. Ważne jest w tym wypadku, aby takie przeszkolenie pozwoliło im na niezależność i aby po jego ukończeniu mogli już całkowicie samodzielnie odbywać treningi. Godziny lub zajęcia w obiektach sportowych wydzielone dla początkujących, ćwiczących wraz z osobami pomagającymi, mogą być więc sposobem na obniżenie bariery związanej z dojmującym poczuciem niepewności. Z kolei barierami przed uczęszczaniem na zajęcia typu fitness mogą być wstyd i ciągłe porównywanie się z innymi. Ćwiczenie w grupie osób o podobnych umiejętnościach daje wówczas komfort i poczucie, że nie jest się gorszym. Osoby nieaktywne zazwyczaj nie mają jasno sprecyzowanych preferencji odnośnie dyscyplin czy obiektów, z których chcą korzystać. Warto w takiej sytuacji dać sobie czas na szukanie „swojej” aktywności.

Nie bój się pytać. Otwórz się na pomoc. Trenuj, jak chcesz.

Prof. Ernest Kuchar:

Fakt, że co trzecia osoba uprawiająca sport robi to nieregularnie, sugeruje istnienie barier mentalnych, logistycznych lub motywacyjnych uniemożliwiających regularną aktywność. Wszelkie programy edukacyjne w obszarze aktywności powinny więc nie tylko informować o płynących z niej korzyściach zdrowotnych, ale także adresować kwestie psychologiczne, takie jak motywacja i planowanie czasu.

Dr Damian Parol:

Chyba najważniejsze jest to, że wcale nie musi być trudno. Wielu osobom wysiłek fizyczny kojarzy się z potem i łzami, które trzeba wylać w czasie treningu godnego spartańskiego wojownika. Jeśli marzy nam się olimpijskie złoto, to być może faktycznie takie katorżnicze treningi będą niezbędne. Jednak jeśli chcemy się po prostu poruszać, poprawić wygląd i zdrowie, to może być przyjemnie. Szczególnie jeśli znajdziemy coś, co sprawia nam frajdę.

Indeks pomiarów źródłowych

Wykresy:

1. 2. 3. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. – pomiar ilościowy Minds&Roses

4. 5. 6. 7. 8. – pomiar ilościowy IRCenter

Tabele:

1. 2. – pomiar ilościowy IRCenter

Rysunki:

1. – pomiar ilościowy Minds&Roses

2. 3. – pomiar jakościowy IRCenter

Informacje o badaniach cytowanych w raporcie



Minds & Roses na zlecenie Benefit Systems, lipiec 2024 r., MultiSport Index 2024 r. Badanie CATI (wywiady telefoniczne wspomagane komputerowo) zrealizowane na reprezentatywnej losowej ogólnopolskiej próbie N=1400 Polaków w wieku 18+.



IRCenter na zlecenie Benefit Systems, lipiec 2024 r., Powody uprawiania i nieuprawiania sportu przez Polaków. Badanie jakościowe, 15 wywiadów indywidualnych (IDI) i 5 grup fokusowych (FGI) z osobami o różnym stopniu zaangażowania w aktywność fizyczną: 1) osobami, które nie są aktywne sportowo, 2) osobami, które ćwiczą nieregularnie, 3) osobami, które ze sportu uczyniły element swojego życia, ćwiczą często i regularnie. Badanie zrealizowane w trzech lokalizacjach.

IRCenter na zlecenie Benefit Systems, sierpień 2024 r., Powody uprawiania i nieuprawiania sportu przez Polaków. Badanie ilościowe CAWI (wywiady online przeprowadzone na licencjonowanym panelu badawczym), zrealizowane na reprezentatywnej ogólnopolskiej próbie N=1006 Polaków w wieku 18+.

Zajrzyj do nas:

© **MultiSport**

 **Benefit
Systems**

