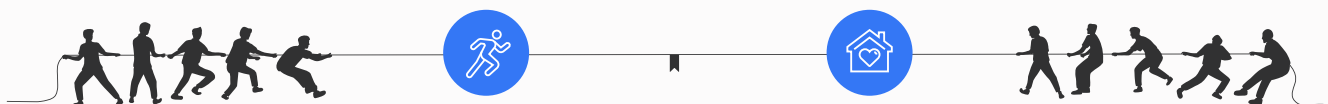


Dlaczego tak trudno znaleźć czas na ruch?

© MultiSport

Oto, co mówią Polacy.

Czas dla siebie = poczucie winy

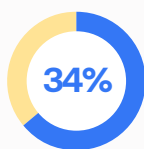


Wśród Polaków powszechna jest opinia, że aktywność fizyczna „dla siebie” to zaniedbywanie bliskich i czysty egoizm.

To przekonanie często sprawia, że ruch schodzi na dalszy plan.

Jak często się ruszamy?

34% badanych nie uprawia żadnej aktywności w ciągu miesiąca.



Co piąty ćwiczy tylko w wybranych okresach.



Co trzeci Polak działa w krótkich zrywach.



Co nas najczęściej blokuje?



36% badanych obawia się oceny innych.



30% Polaków deklaruje brak wiedzy lub doświadczenia w ćwiczeniach.

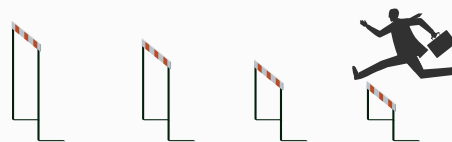
Skąd biorą się nawyki?



43% osób wyniosło sport z domu rodzinnego i dziś są w większości nadal aktywni.



Wśród osób nieaktywnych **74%** nie uprawiało sportu jako dzieci.



Nawyki tworzą się wcześniej i zwykle zostają na lata.

Dane z MultiSport Index: Sportkrastynacja (2024)