

ZDROFIT

# aktywność

fizyczna kobiet 40+

#ruchtozkiulubisz

[www.zdrofit.pl](http://www.zdrofit.pl)

Kobiety w wieku 40-49 lat



# Powody podejmowania aktywności fizycznej

**39%**

przyjemność i relaks

**27%**

profilaktyka zdrowia fizycznego

**14%**

profilaktyka zdrowia psychicznego

**8%**

wygląd i sylwetka

Kobiety w wieku 50-59 lat



# Powody podejmowania aktywności fizycznej

**38%**

przyjemność i relaks

**22%**

profilaktyka zdrowia fizycznego

**12%**

profilaktyka zdrowia psychicznego

**7%**

wygląd i sylwetka

## Aktywność fizyczna kobiet 40+



**27%**

kobiet w wieku  
40-49 lat

**34%**

kobiet w wieku  
50-59 lat

nie podejmuje  
**żadnej** aktywności  
fizycznej



Co dziesiąta  
kobieta po 40. roku  
życia  
**rezygnuje  
z ćwiczeń  
z obawy przed  
komentarzami  
o swoim ciele**

## Aktywność fizyczna kobiet 40+



**25%**

kobiet w wieku  
40-49 lat

**32%**

kobiet w wieku  
50-59 lat

zmaga się z nadwagą  
lub **otyłością**

## Aktywność fizyczna kobiet 40+



Zaledwie

**15%**

kobiet w wieku  
40-49 lat

**18%**

kobiet w wieku  
50-59 lat

korzysta z siłowni lub zajęć  
fitness, gdzie dostępny  
jest **profesjonalny sprzęt  
do treningu siłowego**



# Trening siłowy kobiet 40+

Już po 30. roku życia organizm zaczyna stopniowo tracić masę mięśniową - zjawisko to nazywa się **sarkopenią**. Mięśnie są tkanką metabolicznie aktywną, co oznacza, że organizm zużywa energię nie tylko podczas ruchu, ale również po to, aby utrzymać mięśnie i zapewnić ich prawidłowe funkcjonowanie. Im mniej mamy masy mięśniowej, tym niższe staje się dzienne zapotrzebowanie energetyczne organizmu. W praktyce wiele kobiet po 40. roku życia zauważa, że: łatwiej przybierają na wadze mimo podobnego sposobu odżywiania, trudniej utrzymać sylwetkę jak wcześniej, częściej odkłada się tkanka tłuszczowa w okolicy brzucha, spada poziom energii i sprawności.

Badania pokazują, że trening oporowy pomaga utrzymywać masę mięśniową, wspiera metabolizm oraz poprawia gospodarkę glukozowo-insulinową. Dzięki temu organizm lepiej radzi sobie z kontrolą masy ciała i zmianami metabolicznymi związanymi z wiekiem. Trening siłowy po 40. roku życia nie jest tylko kwestią sylwetki - to **inwestycja w metabolizm, zdrowie i sprawność na kolejne dekady**.

**Natalia Filipp**

Instruktor fitness w Zdrofit

Aktywność fizyczna kobiet 40+



# Vital Flow

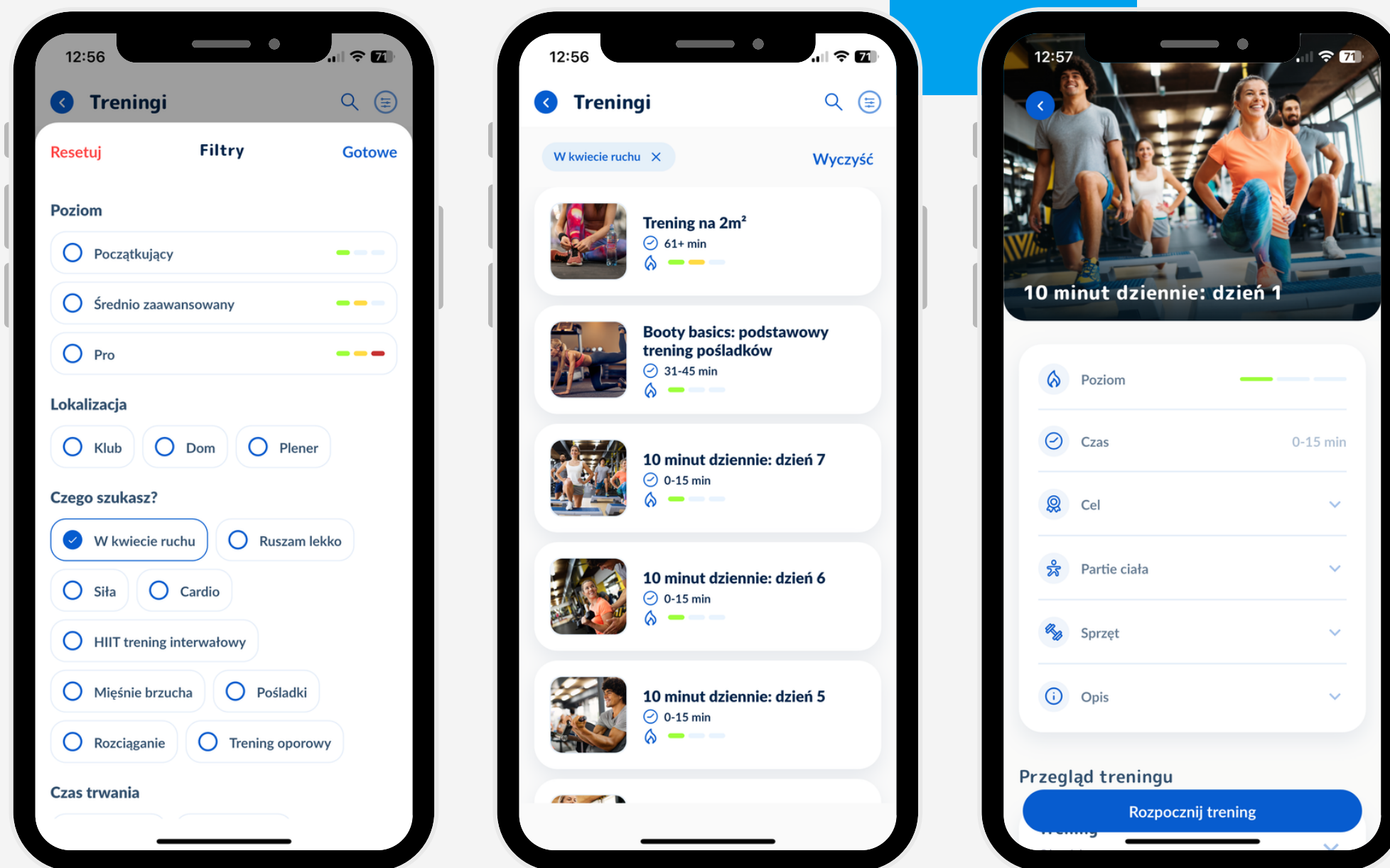
W klubach Zdrofit w całej Polsce tworzymy bezpieczną, wspierającą przestrzeń, w której uczestniczki mogą skupić się na sobie i pracy z ciałem. Stworzony przez naszych ekspertów format **Vital Flow** opiera się na treningu siłowym z obciążeniem, wspierającym mięśnie, stawy i kości oraz profilaktykę sarkopenii. Jednocześnie łączy on aspekt fizyczny i emocjonalny - wzmacnia nie tylko ciało, ale też poczucie własnej wartości, pewność siebie i równowagę psychiczną, wspierając kobiety w okresie premenopauzy, perimenopauzy i menopauzy, by mogły odzyskiwać energię i siłę.

**Magdalena Szwed**

Dyrektor ds. rozwoju produktów  
Benefit Systems Oddział Fitness

Więcej informacji: [www.zdrofit.pl/zajecia/vital-flow](http://www.zdrofit.pl/zajecia/vital-flow)

#treningzaplikacją



# w kwiecie ruchu

Kobiety po 50. roku życia, które chcą rozpocząć aktywny tryb życia, mogą korzystać z aplikacji ZdrowAppka. Dzięki filtrowi „W kwiecie ruchu” otrzymują dostęp do treningów dopasowanych do ich potrzeb – bezpiecznych, wspierających stopniowe budowanie sprawności oraz motywujących do regularnej aktywności fizycznej. Ćwiczenia można realizować zarówno w klubach fitness, jak i w domu.

## Aktywność fizyczna kobiet 40+

# O raporcie

Raport został stworzony na podstawie badania MultiSport Index przeprowadzonego na reprezentatywnej losowej próbie 1 400 Polaków w wieku 18+. 264 to liczba kobiet w wieku 40-59.

Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI). Pomiar realizowano przy współpracy z agencją Minds & Roses w dniach 25 lipca - 1 sierpnia 2025 roku na zlecenie BenefitSystems.

