

Początek nowego roku tradycyjnie staje się momentem głębokich podsumowań oraz kreowania planów na nadchodzące miesiące. Jak wynika z najnowszych badań rynkowych, wśród noworocznych postanowień mieszkańców Polski od lat niezmiennie dominują cele związane z szeroko pojętą aktywnością fizyczną. Obserwuje się przy tym wyraźną tendencję wzrostową w tym obszarze: o ile w 2024 roku poprawę swojej kondycji planowało 34% ankietowanych, o tyle w 2025 roku chęć taką zadeklarowało już niemal 40% społeczeństwa.

Współczesne podejście do sportu ewoluuje w stronę rozwiązań najbardziej przystępnych i niewymagających specjalistycznego przygotowania. Zamiast skomplikowanych planów treningowych, Polacy najchętniej wybierają proste formy ruchu. Na szczycie listy preferencji znajduje się spacer (73%), wyprzedzając jazdę na rowerze (54%) oraz bieganie (29%).

Zauważa się, że wybór łatwo dostępnych aktywności jest strategią sprzyjającą utrzymaniu regularności. Eksperti z zakresu kardiologii sportowej podkreślają, że najskuteczniejsze postanowienia to te, które nie wymagają zaawansowanej infrastruktury ani kosztownego sprzętu. Zaleca się racjonalne wyznaczanie celów, zaczynając od zwiększania częstotliwości ćwiczeń, poprzez wydłużanie czasu trwania pojedynczych sesji, a dopiero na samym końcu – podnoszenie ich intensywności. Przykładem prostej, a niezwykle skutecznej metody jest dążenie do osiągnięcia poziomu 7000 kroków dziennie, co według badań znacząco redukuje ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, depresji czy demencji.

Głównym motorem napędowym do podejmowania wysiłku w nowym roku jest chęć poprawy ogólnego stanu zdrowia (64% wskazań) oraz samopoczucia (63%). Aktywność fizyczna przestaje być postrzegana jedynie przez pryzmat estetyki, choć poprawa aparycji nadal pozostaje ważnym czynnikiem dla 43% badanych.

Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), nawet niewielka dawka ruchu przynosi wymierne korzyści. Wystarczy zaledwie 150 minut umiarkowanego wysiłku tygodniowo – co w przeliczeniu daje około 20 minut dziennie – aby odczuć poprawę dobrostanu psychofizycznego. Regularny ruch wpływa nie tylko na wzrost energii, ale również na elastyczność naczyń krwionośnych oraz lepsze ukrwienie mózgu. Przekłada się to bezpośrednio na poprawę koncentracji oraz zmniejszenie lęku.

W 2025 roku realizacja postanowień noworocznych jest silnie wspierana przez nowoczesne technologie. Aż 79% użytkowników inteligentnych urządzeń deklaruje, że wearables takie jak smartwatche czy smartbandy realnie pomagają im w utrzymaniu aktywnego stylu życia. Urządzenia te przestały być jedynie gadżetami, stając się osobistymi asystentami zdrowia.

Wśród najczęściej wykorzystywanych funkcji urządzeń mobilnych i aplikacji sportowych wymienia się:

- Licznik kalorii (73%),
- Monitoring parametrów zdrowotnych (52%),
- Śledzenie postępów treningowych (48%).

Globalny rynek urządzeń typu „wearables” dynamicznie rośnie – tylko w pierwszych trzech kwartałach 2025 roku do odbiorców trafiło niemal 120 milionów smartwatchy. Dla więcej niż co piątej osoby (22%) te inteligentne akcesoria stanowią kluczowy element pomagający wytrwać w noworocznych postanowieniach. Rejestrowanie wyników w dedykowanych aplikacjach mobilnych, z czego korzysta

Sportowe postanowienia Polaków

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 06, styczeń 2026 09:02

Tomasz Smaś

Odsłony: 949

69% trenujących, pozwala na bieżąco monitorować rozwój formy i utrzymywać wysoki poziom motywacji.

Analiza motywacji wskazuje na jeszcze jeden istotny aspekt. Sport coraz częściej traktowany jest jako hobby i sposób na redukcję stresu. W przypadku osób wybierających spacerowanie, jogę czy taniec, potrzeba poprawy nastroju jest kluczowym argumentem przemawiającym za ruchem (deklaruje to ponad 60% badanych w tych grupach).

Eksperti wskazują, że gdy aktywność kojarzy się z przyjemnością, regularność – będąca fundamentem trwałych efektów zdrowotnych – przychodzi naturalnie. Należy pamiętać, że korzyści płynące z ruchu nie są dane raz na zawsze. W momencie zaprzestania ćwiczeń organizm stopniowo wycofuje pozytywne zmiany adaptacyjne, co czyni systematyczność najważniejszym wyzwaniem każdego nowego roku.

Podsumowując, rok 2026 zapowiada się jako czas świadomej troski o zdrowie, opartej na prostych rozwiązaniach i wsparciu technologicznym. Polacy coraz lepiej rozumieją, że małe, ale regularne kroki są znacznie cenniejsze niż jednorazowe, zbyt ambitne zrywy.

Źródło: IP