

Dbanie o zdrowie pozostaje najważniejszą motywacją do podejmowania aktywności fizycznej zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn. Choć cel jest wspólny, sposób jego realizacji wyraźnie się różni. Kobiety częściej wybierają spacer, treningi w domu i ruch wpisany w codzienne obowiązki, natomiast mężczyźni stawiają na rower, bieganie oraz ćwiczenia na siłowni. Różnice widać także w planach dotyczących nowych aktywności oraz sportowych zainteresowaniach.

Zdrowie najważniejszą motywacją

Aktywność fizyczna dla większości Polaków oznacza przede wszystkim troskę o zdrowie i dobrą kondycję. Ponad połowa badanych wskazuje właśnie ten powód jako najważniejszy argument przemawiający za regularnym ruchem. Istotne znaczenie ma również poprawa samopoczucia i możliwość odprężenia po codziennych obowiązkach.

Kobiety częściej postrzegają aktywność jako sposób na poprawę sylwetki, podczas gdy dla wielu mężczyzn jest ona przede wszystkim synonimem regularnych ćwiczeń. Obie grupy zgodnie podkreślają również, że ruch pomaga zachować sprawność na dłużej, spowalnia proces starzenia i pozytywnie wpływa na długość życia.

Spacer króluje wśród kobiet, rower wśród mężczyzn

Najpopularniejszą aktywnością kobiet w okresie wiosenno-letnim pozostają spacer i nordic walking. Tę formę ruchu wybiera ponad połowa Polek. Dużą popularnością cieszy się także jazda na rowerze, a wysokie miejsca zajmują również prace domowe i ogrodowe, które wiele osób traktuje jako naturalną formę codziennej aktywności. Coraz częściej wybierane są także treningi wykonywane w domu z pomocą aplikacji lub internetowych materiałów.

Mężczyźni najchętniej wsiadają natomiast na rower. Spacer znajduje się na drugim miejscu, a kolejne pozycje zajmują prace w ogrodzie, bieganie oraz ćwiczenia na siłowni. Badanie pokazuje, że panowie ponad dwukrotnie częściej korzystają z siłowni niż kobiety, częściej także wybierają bieganie i pływanie.

Różne pomysły na aktywny wypoczynek

Odmienne są również sportowe marzenia. Kobiety zdecydowanie częściej deklarują chęć udziału w zajęciach fitness organizowanych na świeżym powietrzu oraz w tanecznych wydarzeniach, takich jak salsa, bachata czy silent disco. Takie formy aktywności łączą ruch z integracją i dobrą zabawą.

Mężczyźni chętniej wybierają aktywności o bardziej sportowym lub przygodowym charakterze. Większym zainteresowaniem cieszą się rowerowe przejazdy grupowe organizowane nocą czy morsowanie, które dla wielu stanowi okazję do sprawdzenia własnych możliwości.

Aktywność dopasowana do stylu życia

Wyniki badania pokazują, że nie istnieje jeden uniwersalny model aktywności fizycznej. Kobiety częściej włączają ruch do codziennych obowiązków i wybierają ćwiczenia niewymagające specjalistycznego sprzętu ani wyjścia z domu. Mężczyźni częściej decydują się na klasyczne formy treningu oraz aktywności wymagające większego wysiłku fizycznego.

Kobiety i mężczyźni ćwiczą inaczej. Co wybierają najczęściej?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 15, lipiec 2026 08:13

Tomasz Smaś

Odsłony: 93

Niezależnie od preferencji wspólny pozostaje najważniejszy wniosek – ruch jest coraz częściej traktowany jako inwestycja w zdrowie i lepsze samopoczucie. Eksperti podkreślają, że największe korzyści przynosi aktywność regularna, dopasowana do indywidualnych możliwości i sprawiająca przyjemność. To właśnie systematyczność, a nie rodzaj wybranej dyscypliny, ma największy wpływ na poprawę kondycji, ograniczenie ryzyka chorób oraz utrzymanie dobrej jakości życia przez długie lata.

Źródło: IP