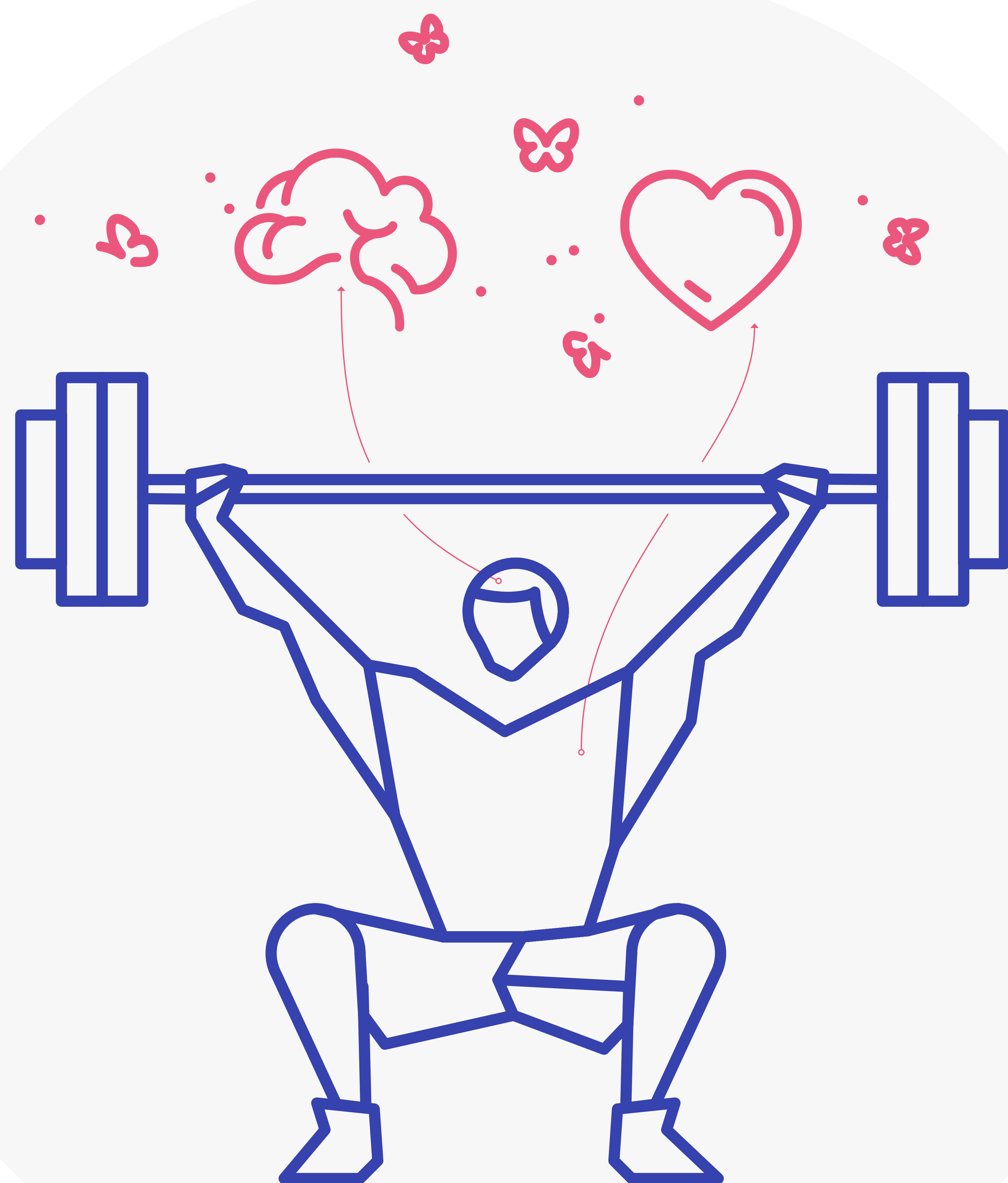


Walentynkowa edycja badania MultiSport Index

OD AKTYWNOŚCI DO MIŁOŚCI

Badanie wpływu aktywności fizycznej na relacje międzyludzkie
zrealizowane przez Kantar na zlecenie Benefit Systems.

Luty 2020 r.

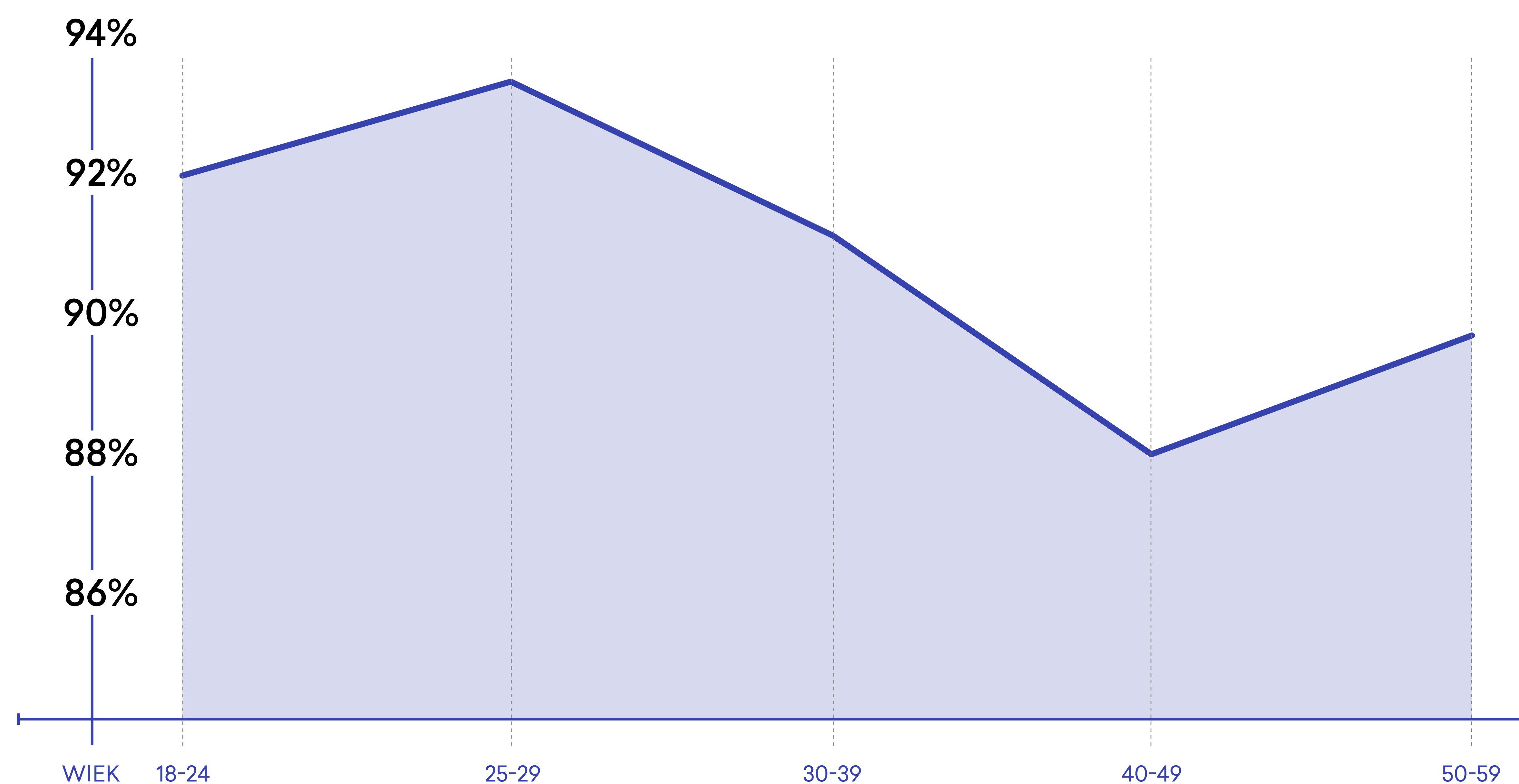
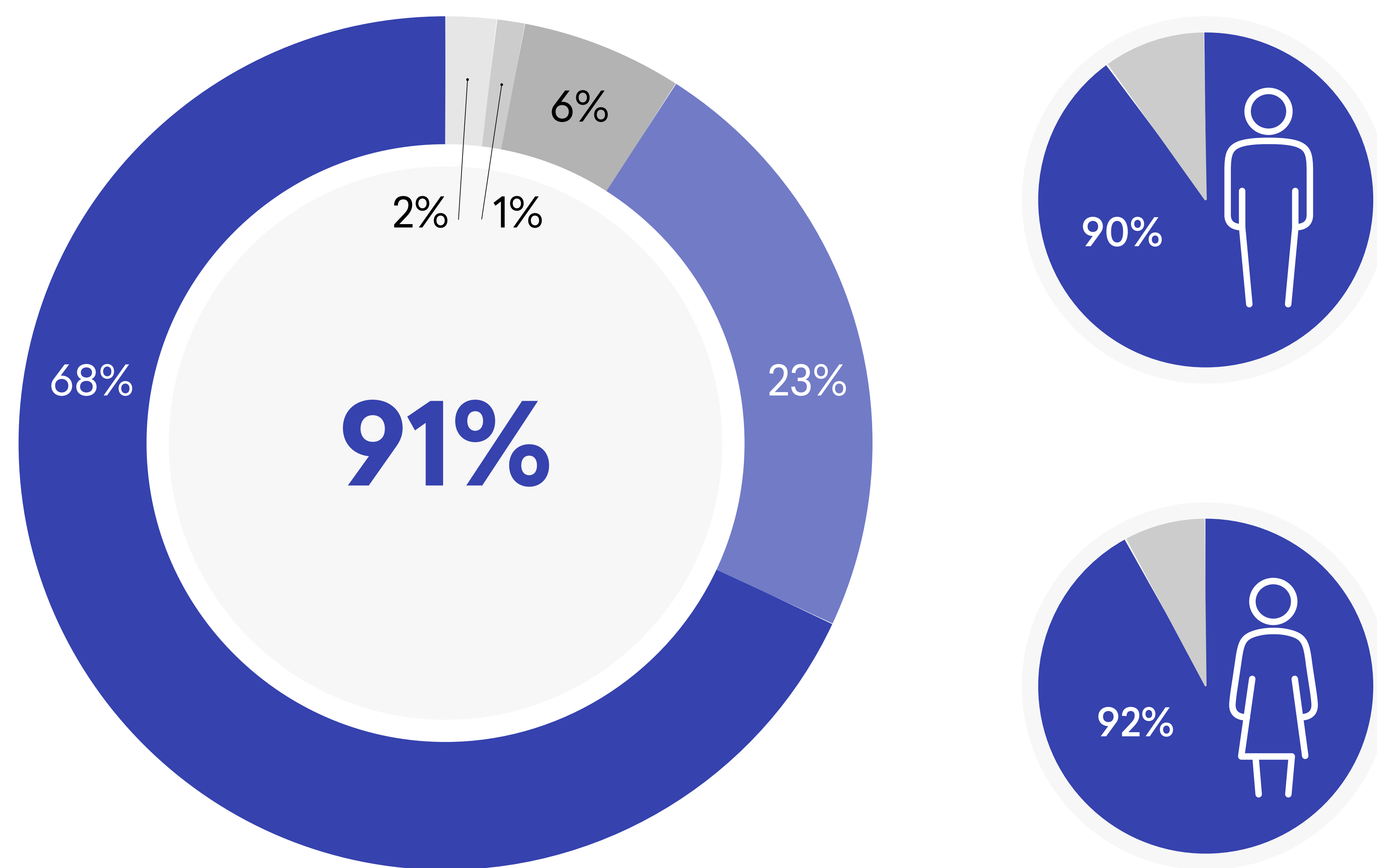


Z roku na rok Polacy coraz bardziej zakochują się w aktywności fizycznej. W 2019 r. już 64 proc. mieszkańców Polski powyżej 15. roku życia (czyli blisko 21 milionów) korzystało z ruchu przynajmniej raz w miesiącu. To o 2 proc. więcej niż w 2018 r. Zwiększa się też liczba osób, dla których ruch staje się codziennym elementem aktywnego trybu życia – już 19 proc. ćwiczy 5 razy w tygodniu. Połowa aktywnych fizycznie Polaków wybiera treningi w towarzystwie. Według walentynkowej edycji badania MultiSport Index blisko połowa z nas uważa, że aktywność fizyczna zwiększa szanse na poznanie partnera, a klub fitness jest dobrym miejscem do odnalezienia drugiej połówki. Biorąc pod uwagę dane z raportu MultiSport Index 2019 w klubach fitness i na siłowniach potencjalnie swoją drugą połówkę może odnaleźć prawie 5 milionów Polaków.

dr Adam Waszkowski,
Dyrektor Działu Analiz Benefit Systems

Dziewięciu na dziesięciu Polaków zgadza się z tym, że aktywność fizyczna poprawia samopoczucie i postrzeganie swojej atrakcyjności.

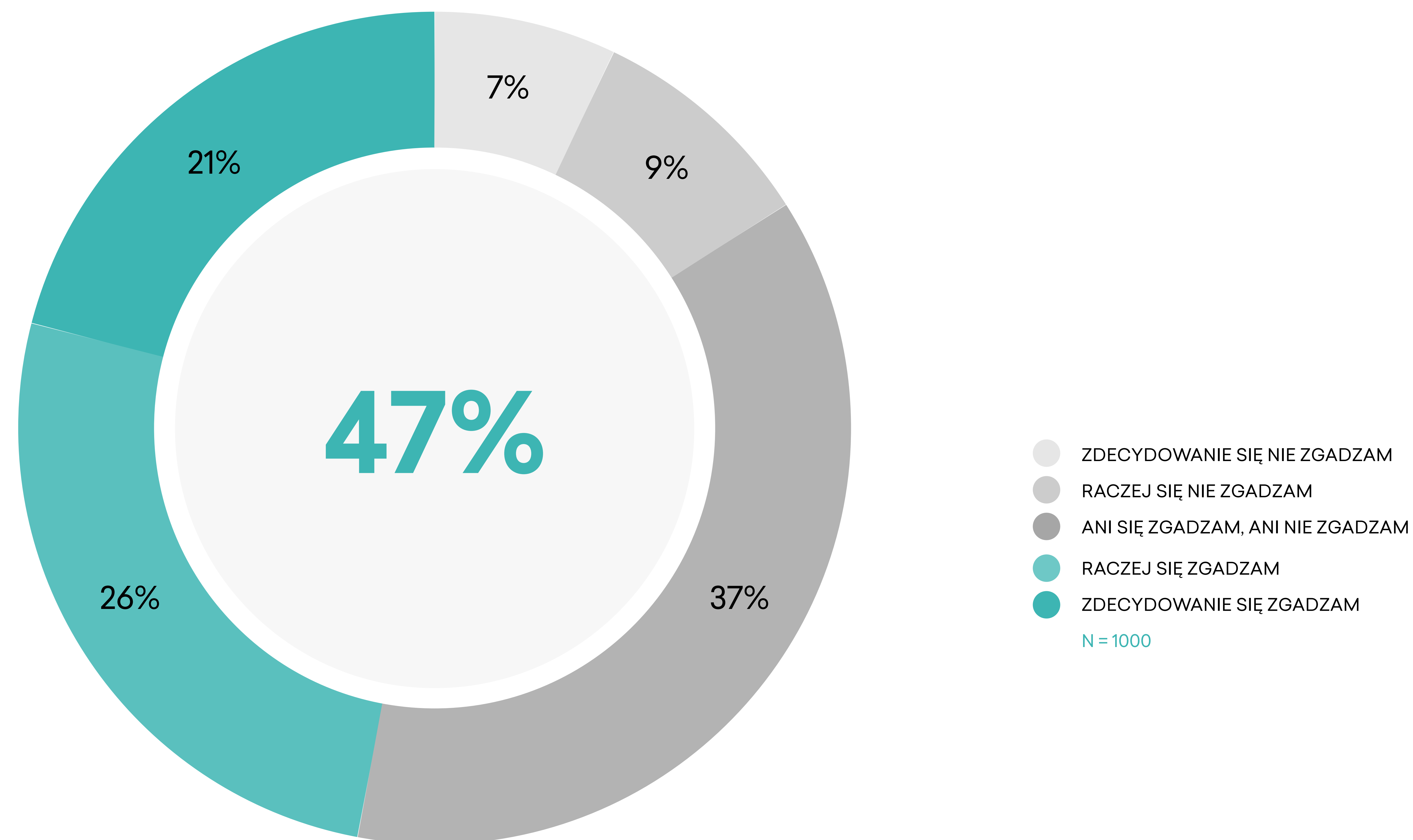
Dane z podziałem na grupy wiekowe Polaków:



- ZDECYDOWANIE SIĘ NIE ZGADZAM
 - RACZEJ SIĘ NIE ZGADZAM
 - ANI SIĘ ZGADZAM, ANI NIE ZGADZAM
 - RACZEJ SIĘ ZGADZAM
 - ZDECYDOWANIE SIĘ ZGADZAM
- N = 1000



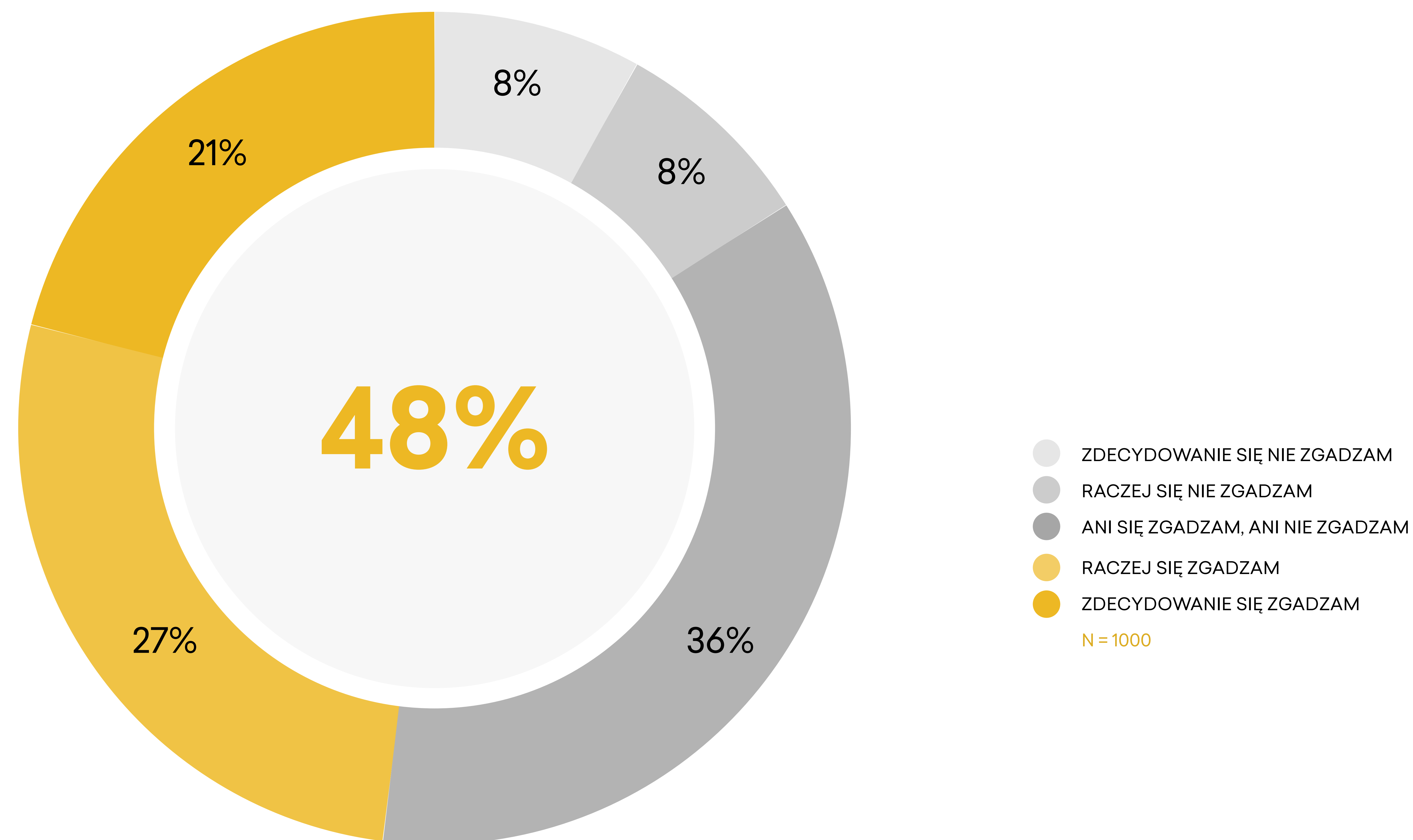
Blisko połowa Polaków (47 proc.) w wieku 18-59 uważa, że aktywność fizyczna zwiększa szansę poznania partnera. Co ciekawe, zdecydowanie częściej z tym stwierdzeniem zgadzają się mężczyźni (57 proc.) niż kobiety (38 proc.).



Aktywność fizyczna to bardzo ciekawy parametr atrakcyjności, który intuicyjnie łączymy nie tylko z pożądanymi cechami fizycznymi – takimi jak zgrabna, wysportowana sylwetka, ale także z pozytywnymi cechami charakteru. Gdy widzimy osobę uprawiającą sport z góry zakładamy, że jest ona pewna siebie, systematyczna, towarzyska, otwarta na wyzwania, czy też bardziej sprawna seksualnie. Te wszystkie cechy są przejawem atrakcyjności i naturalnie wzbudzają nasze zainteresowanie. Właśnie to zainteresowanie staje się bodźcem, który skłania nas do wykonania kolejnego kroku i poznania drugiej osoby.

dr Robert Kowalczyk,
seksuolog

Blisko połowa Polaków (48 proc.) uznaje klub fitness za dobre miejsce do poznania partnera lub partnerki.

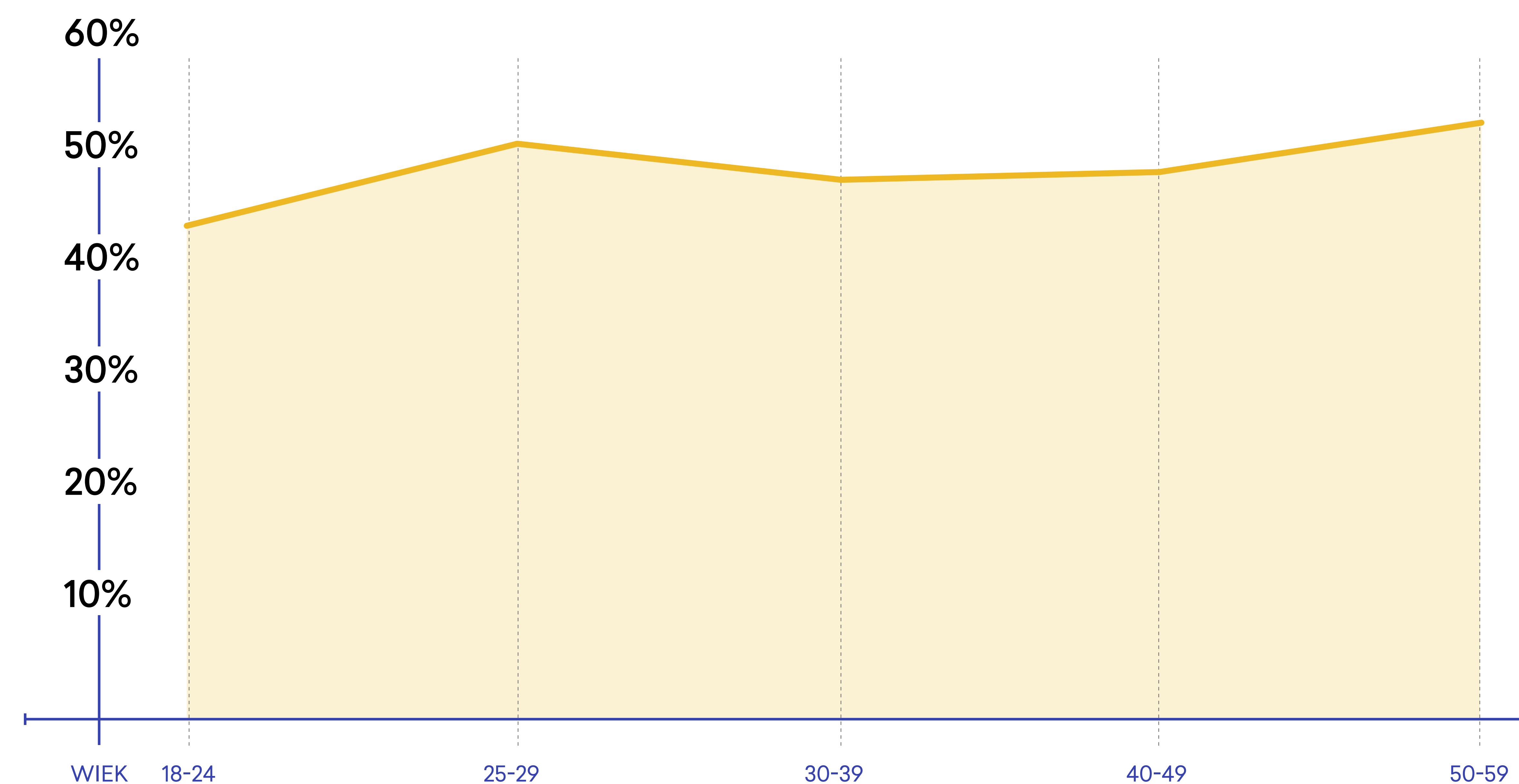
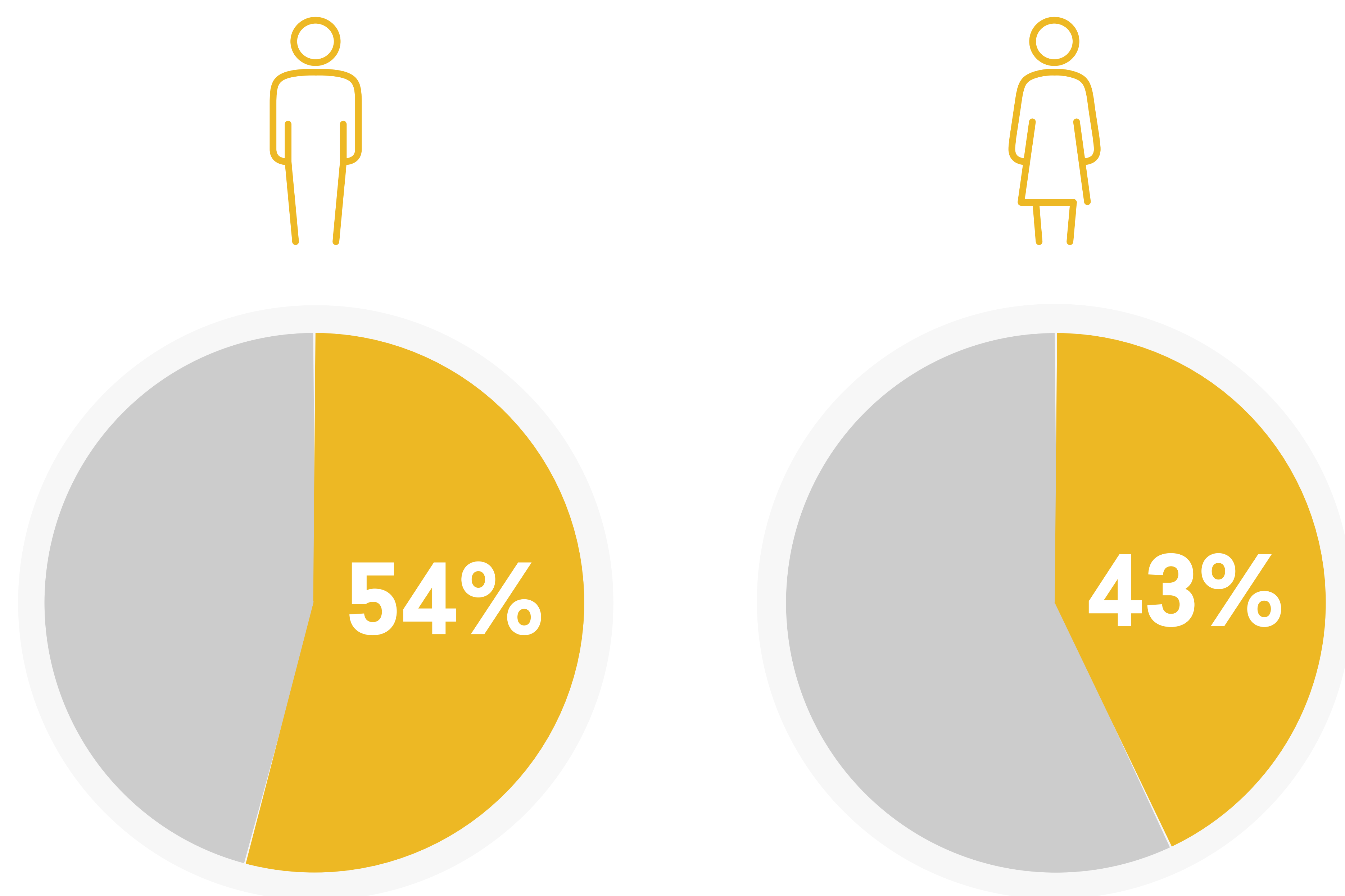


Naszą uwagę i sympatię zyskują osoby podobne do nas samych. To zjawisko zyskuje na sile w momencie, kiedy dotyczy pozytywnych postaw, a takimi z pewnością są chęć dbania o zdrowie, czy prowadzenie aktywnego trybu życia. Na siłowni mamy szansę spotkać osoby aktywne fizycznie, czyli obdarzone podobnym zestawem pozytywnych cech i motywacji. Dodatkowo jeśli chodzimy na zajęcia fitness regularnie, często widzimy te same osoby, przez co zgodnie z efektem częstej ekspozycji, naturalnie zaczynamy odczuwać w stosunku do nich większą sympatię.

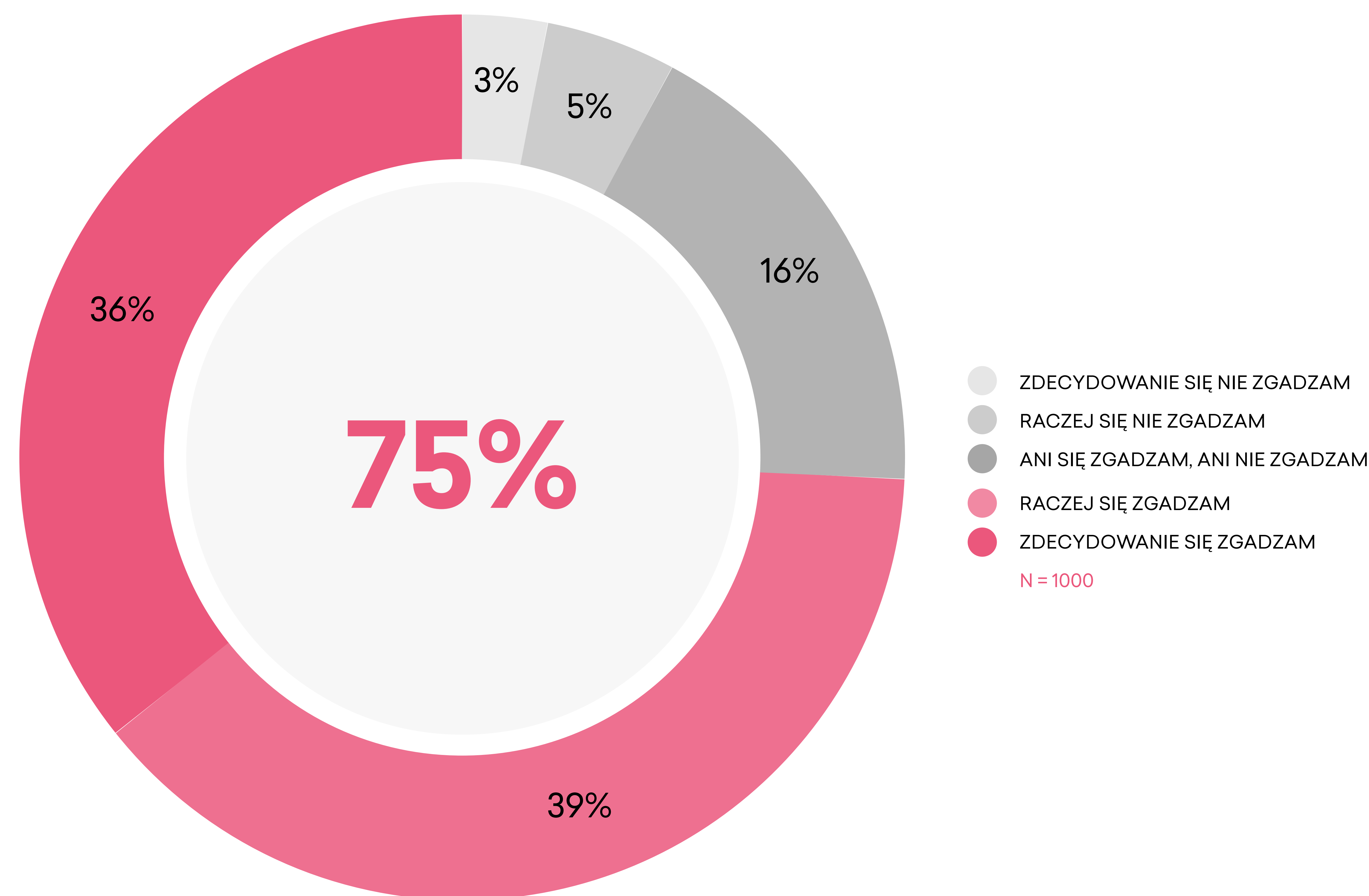
dr Robert Kowalczyk,
seksuolog

Swojej szansy na poznanie partnera w klubie fitness częściej upatrują **mężczyźni (54 proc.)** niż **kobiety (43 proc.)**.

Dane z podziałem na grupy wiekowe Polaków:



Trzy czwarte Polaków uważa, że aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na relacje z partnerem.



Na budowanie trwałych i pozytywnych relacji z partnerem wpływają nie tylko wyrażanie uczuć w stosunku do partnera, generalne poczucie szczęścia w relacji, seks, ale także, a nawet przede wszystkim spędzanie czasu razem, czy wspólne podejmowanie nowych wyzwań. Aktywność fizyczna z pewnością może połączyć w sobie te dwa ostatnie elementy.

dr Robert Kowalczyk,
seksuolog

W momencie, gdy podejmujemy wspólną aktywność fizyczną, a zwłaszcza gdy wykonujemy ćwiczenia synchronicznie uruchamiają się w naszym mózgu systemy neuronów lustrzanych – grupy komórek nerwowych pozwalających nam rozumieć ruch, emocje i uczucia drugiej osoby. Ta synchronizacja może potęgować przyjemność, która rekompensuje spory wysiłek dla naszego mózgu związany z kontaktami międzyludzkimi. Warto zauważyć, że według badania MultiSport Index 2019 połowa aktywnych fizycznie Polaków wybiera ruch w towarzystwie.

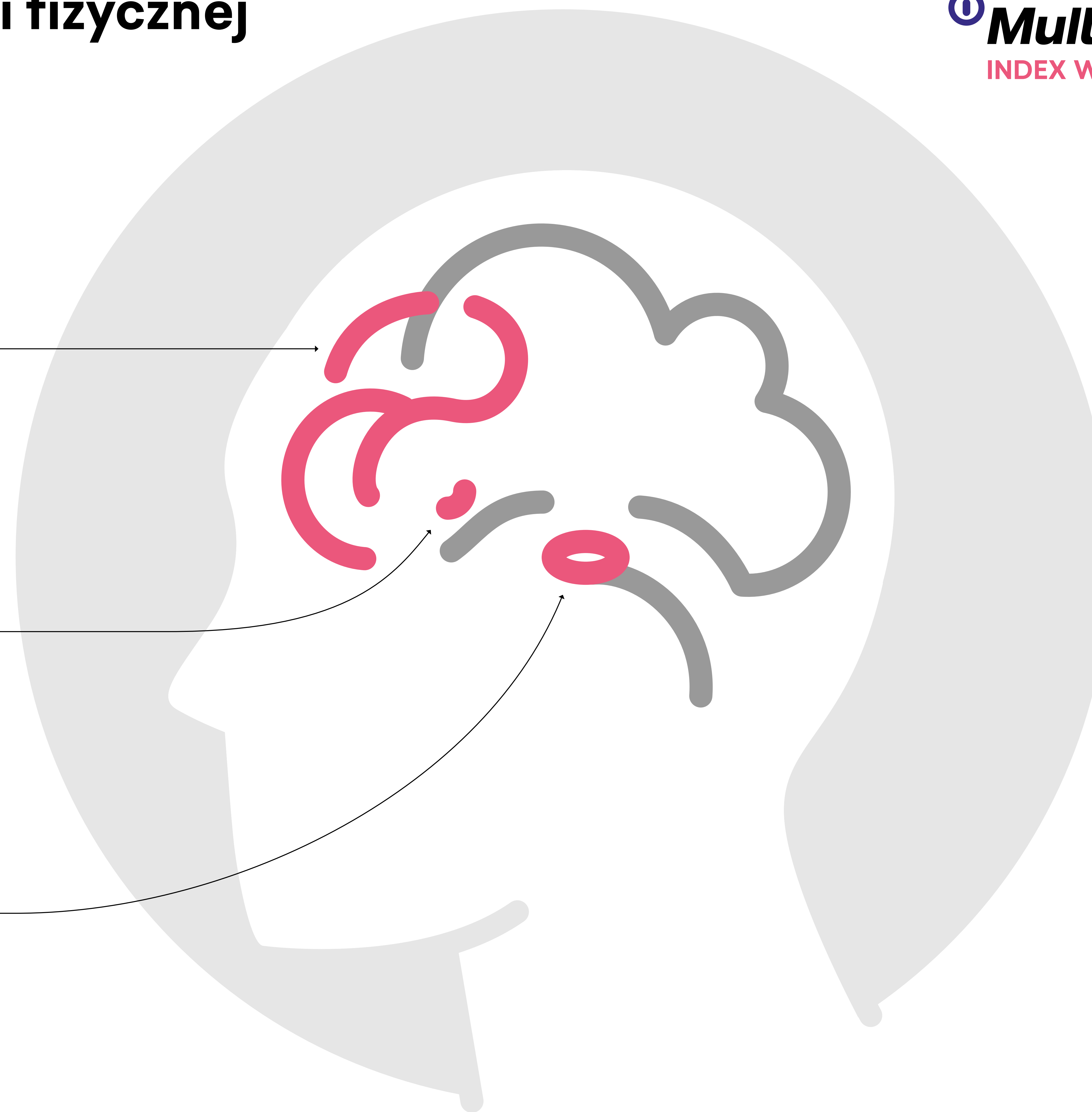
dr Paweł Boguszewski,
neurobiolog

W stanie zakochania i podczas aktywności fizycznej nasz mózg działa podobnie.

- **WIĘKSZE POCZUCIE SPOKOJU**
(kora przedczołowa)

- **POCZUCIE BŁOGOŚCI, PRZYJEMNOŚCI**
(jądro półleżące)

- **ZMNIEJSZONY POZIOM LĘKU**
(ciało migdałowe)



W stanie zakochania i podczas aktywności fizycznej nasz mózg działa podobnie – opinia eksperta.

MultiSport
INDEX WALENTYNKI

Kiedy ruch sprawia nam przyjemność, aktywizują się te same obwody mózgu, co w stanie zakochania. Możemy zaobserwować podniesioną aktywność jądra półęzającego – struktury mózgowej, która powoduje, że jest nam dobrze. Istotne są również te obszary mózgu, które się deaktywizują – zarówno w zakochaniu, jak i w aktywności fizycznej (takiej wykonywanej dla relaksu) obniża się aktywność ciała migdałowatego – struktury odpowiedzialnej za wykrywanie zagrożenia i lęk. Mniej się boimy. W wyniku rytmicznego ruchu oraz w stanie zakochania obniża się też aktywność kory przedczołowej – obniżają się zdolności analitycznego myślenia i wykrywania potencjalnych zagrożeń. Zwiększa się stężenie neuroprzekazników, czyli substancji chemicznych takich jak: dopamina i endorfiny, które odpowiadają za uczucie szczęścia. Przy długotrwałych związkach miłosnych do pełnego obrazu dołączają takie neurohormony jak oksytocyna i wazopresyna, odpowiedzialne za tworzenie trwałych więzi. Nie wykluczone, że to dzięki nim równie chętnie zakochujemy się także w aktywności fizycznej. Podobieństwo odczuwania efektów aktywności fizycznej i zakochania to dobra informacja dla singli, którzy dzięki treningom mogą poczuć przysłowiowe motylki w brzuchu.

dr Paweł Boguszewski,
neurobiolog



© **MultiSport** **INDEX WALENTYNKI**

Informacje o walentynkowej edycji badania MultiSport Index

Badanie zrealizowane na zlecenie Benefit Systems przez Kantar.

PRÓBA BADAWCZA

Badanie zrealizowane zostało na reprezentatywnej losowej próbie 1000 Polaków w wieku 18-59 lat.

NARZĘDZIA BADAWCZE

Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI). Wywiady zostały zrealizowane z wykorzystaniem platformy Kartezjusz.

Projekt został zrealizowany przez Kantar zgodnie z Kodeksem postępowania w dziedzinie badań rynkowych i społecznych – ICC/ESOMAR oraz z Normą ISO 20252.

Kantar działa w pełni respektując i przestrzegając powszechnie obowiązujących przepisów prawa, w tym Kodeksu cywilnego, ustawy o ochronie danych osobowych, ustawy o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji, ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych.