

Aktywność fizyczna seniorów w Polsce

31%

mieszkańców Polski po 60. roku życia przyznaje, że pandemia miała negatywny wpływ na ich zdrowie fizyczne

37%

seniorów deklaruje również, że pandemia nadszarpnęła ich zdrowie psychiczne

Mimo dużej świadomości tej grupy wiekowej w zakresie pozytywnego wpływu ruchu na zdrowie psychofizyczne wciąż

43%

seniorów w Polsce nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej w przeciągu miesiąca

Motywacje seniorów do podejmowania aktywności



49%

zachowanie dobrego zdrowia



35%

wsparcie psychiki



3%

lepszy wygląd i sylwetka

Wspólny ruch łączy pokolenia

59%



seniorów uważa, że rodzina i najbliżsi mają wpływ na popularyzację aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna dla lepszego zdrowia?

Si, Senior!

71%

aktywnych seniorów uważa, że aktywność fizyczna na pozytywny wpływ na powrót sił po przebytych Covid-19.