**Badanie ASICS: Ponad połowa kobiet na całym świecie całkowicie rezygnuje z aktywności fizycznej**

**Nadchodzący Międzynarodowy Dzień Kobiet stanowi okazję dla marki ASICS, aby podzielić się danymi pochodzącymi z globalnego badania dotyczącego różnić w aktywności fizycznej pomiędzy kobietami a mężczyznami. Wyniki raportu potwierdzają pozytywną korelację na linii ruch-kondycja psychiczna, przy czym regularne ćwiczenia zwiększają poczucie szczęścia wśród pań o 52%, energii o 50%, pewności siebie o 48%, redukują stres o 67%, a frustrację o 80%. Najpopularniejszym sportem wśród Polek jest bieganie (97% wskazań) przed nordic walking (57%) i treningiem na siłowni (48%).**

Badanie zlecone przez ASICS zostało przeprowadzone na próbie niemal 25 tysięcy osób z całego świata. Kluczowym wnioskiem jest to, że prawie połowa z nich przerywa lub całkowicie zaprzestaje regularnych ćwiczeń, co negatywnie odbija się na ich samopoczuciu. Z raportu wynika również, że ponad połowa kobiet nie jest zadowolona ze swojego poziomu aktywności fizycznej. Doświadczają one wielu różnych przeszkód, które stają na drodze do podejmowania regularnych ćwiczeń. Wiodącymi czynnikami są presja czasu (74%), wstyd (44%) czy niska pewność siebie (35%).

Co więcej, prawie dwie trzecie (61%) matek wskazało macierzyństwo jako główny powód całkowitego zaprzestania regularnych ćwiczeń, co wskazuje na wpływ obowiązków domowych na poziom aktywności wśród kobiet. Uczestniczki grup fokusowych często odnosiły się do sposobu postrzegania ról płciowych przez społeczeństwo. Zgodnie z nimi, to kobiety powinny mieć więcej obowiązków związanych z opieką nad rodziną i utrzymaniem domowego ogniska, co w konsekwencji również przekłada się na ograniczenie aktywności fizycznej.

W badaniu została także uwzględniona percepcja mężczyzn. Tylko 34% z nich uznało brak czasu za przeszkodę w regularnym uprawianiu sportu, mimo że aż 74% kobiet wskazało to jako główne wyzwanie. Za kluczowy problem badani wskazali niepewność kobiet, co do własnej fizyczności (58%), podczas gdy jest to bariera tylko dla 36% z nich. Mężczyźni zupełnie inaczej określają bariery, z którymi na co dzień mierzą się panie. Tylko jedna z nich – koszty – znalazła się wśród pięciu barier wskazywanych zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn.

**Polki stawiają na bieganie i zdrowie psychiczne**

Tylko 38% Polek jest zadowolonych z poziomu swojego zaangażowania w sport, podczas gdy globalny wskaźnik wyniósł 51%. Za główne bariery w regularnym uprawianiu sportu uznają ogólne zobowiązania (69%), brak czasu (66%) oraz koszty (49%). Polki w największym stopniu do uprawiania sportu są motywowane przez przyjaciół (30%), życiowego partnera (24%) i influencerów (14%). Główną przyczyną podejmowania aktywności fizycznej jest chęć zadbania o własne ciało i zdrowie psychiczne (94%), bycia w formie i osiągnięcia szczęścia (92%). Najpopularniejszym sportem wśród Polek jest bieganie (97%), podczas gdy w skali globalnej ten rodzaj ruchu wskazało 65% pań.

*Różnice w podejściu do sportu obu płci są złożonym wyzwaniem, które kształtowało się przez wiele lat. Kobiety zauważyły, że uczynienie sportu bardziej dostępnym, inkluzywnym i uznawanym we wszystkich formach, przy jednoczesnym kwestionowaniu oczekiwań społecznych związanych z płcią, pomogłoby im więcej się ruszać. Biorąc pod uwagę, że taka postawa nie ma jednej przyczyny, nie zostanie rozwiązania za pomocą jednego złotego środka. Najważniejsze jest skoncentrowanie się na kobietach i ich potrzebach. Od zapewnienia opieki nad dziećmi, zawodowej elastyczności, aż po wyzwolenie się od osądów osób trzecich –* mówi **dr Dee Dlugonski, kierowniczka badania, adiunkt w Sports Medicine Research Instytute na Uniwersytecie Kentucky**.

Inspiracją dla przełamywania stereotypów i postrzegania sportu przez kobiety może być Karen Guttridge, która założyła grupę biegową dla kobiet po pięćdziesiątce. Karen była przytłoczona odzewem, gdy na pierwszym spotkaniu pojawiło się siedemdziesiąt podobnie myślących pań. Oferując z czasem zróżnicowane programy dostosowane do poziomu zaawansowania, stwarzając przy tym bezpieczną przestrzeń do uprawiania sportu, grupa okazała się ogromnym sukcesem, wzmacniając wśród kobiet pewność siebie i zachęcając je do regularnej aktywności fizycznej.

W odpowiedzi na wspomniane wyzwania, ASICS stworzył globalną platformę internetową, łączącą kobiety z całego świata. Jednocześnie marka daje przestrzeń do dzielenia się swoim doświadczeniem, wiedzą z zakresu sportu oraz inspirowania innych pań do podejmowania ćwiczeń fizycznych. *– Nasza firma powstała w oparciu o filozofię w zdrowym ciele, zdrowy duch. Sport stanowi dla nas jedynie preludium do wzmocnienia siły mentalnej poprzez pracę nad własnym ciałem. Nasze badanie wykazało, że wiele kobiet nie jest zadowolonych z poziomu swojej aktywności fizycznej. Bardzo duży wpływ na zmianę tego postrzegania mają wszelkiego rodzaju inicjatywy oddolne, pasjonatki, które chcą zarażać swoją pasją innych. Chcemy wesprzeć je w realizacji tych celów. Uruchamiając platformę Move Her Mind, liczymy na masę ciekawych interakcji. Nadszedł moment, aby jak najwięcej kobiet doświadczyło pozytywnych korzyści wynikających z uprawiania sportu –* podsumował **Daniel Bogacki, Activation Specialist w ASICS Polska**.

**Więcej informacji:**

[***https://www.asics.com/pl/pl-pl/mk/move-her-mind/report***](https://www.asics.com/pl/pl-pl/mk/move-her-mind/report)

**O badaniu:**

*Badanie zostało zlecone przez ASICS i zrealizowane pod opieką dr Dee Dlugonski, adiunkta w Sports Medicine Research Institute, University of Kentucky, oraz profesora nadzwyczajnego Brendona Stubbsa z King's College London. Oboje są uznanymi badaczami ruchu i dobrego samopoczucia psychicznego. Badanie trwało od czerwca do września 2023 roku. W sumie na całym świecie odbyło się 26 grup fokusowych z udziałem 187 uczestników, a 24 772 osoby wypełniły ankietę online w ponad 40 krajach, co czyni ją największym, najbardziej dogłębnym, globalnym badaniem tego rodzaju. Wszystkie grupy fokusowe były prowadzone przez wiodących naukowców i ekspertów branżowych.*