

## Raport Newspoint - Aktywności sportowe i diety Polaków

Firma Newspoint specjalizująca się w monitoringu mediów przygotowała wraz z partnerami raport "Aktywności sportowe i diety Polaków". Opracowanie zawiera informacje zarówno o tym, jak dbać o swoje zdrowie zgodnie z obecną wiedzą medyczną, jak i prezentuje nawyki oraz wybory Polaków. Dodatkowo można w nim znaleźć wypowiedzi i rady znanych osób profesjonalnie zajmujących się tematyką sportu i zdrowia.

Dziedzina zdrowia jest niezwykle ważna, nie tylko ze względu na życie jednostek, ale i funkcjonowanie społeczeństwa. Od lat obserwujemy różnego rodzaju kampanie namawiające do profilaktyki oraz dbania o własne ciało, co jest związane zarówno z wiedzą o tym, jak się odżywiać, jak i z regularnymi aktywnościami fizycznymi. Dodatkowo wprowadzane jest coraz więcej regulacji prawnych mających na celu ochronę zdrowia – wśród nich warto wspomnieć wprowadzoną niedawno w Wielkiej Brytanii ustawę, która wpłynęła na ograniczenie ilości cukru w wielu produktach spożywczych w tym kraju. Cukry proste przez wiele lat uważane były za lepszy wybór niż tłuszcze – badania pokazują jednak, że ich spożycie nie jest neutralne dla naszego zdrowia oraz mają one znacznie większy wpływ na przyrost wagi, niż kiedyś zakładano.

### Sport to zdrowie



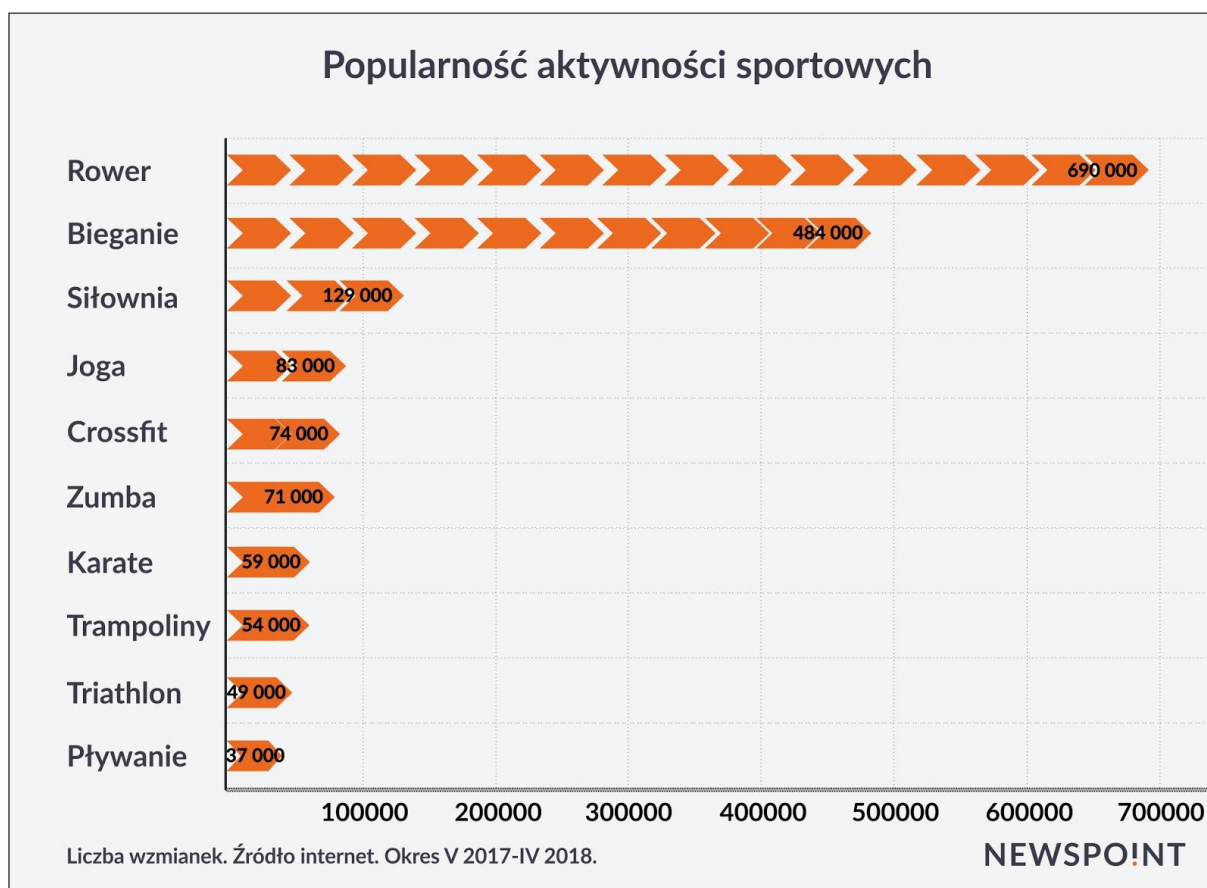
Systematyczne uprawianie sportu znacząco wpływa na obniżenie prawdopodobieństwa zachorowania na wiele chorób, w tym cywilizacyjnych. **Na najniższym stopniu najnowszej wersji piramidy żywienia znajduje się właśnie aktywność fizyczna**, która zgodnie z obecną wiedzą, ma większe znaczenie niż to, co i w jakich proporcjach spożywamy.

Ogólne zalecenia dietetyków i lekarzy to jedno, codzienne życie - drugie. Wiedząc, jak ważny dla zdrowia jest sport, warto zadać pytanie, czy Polacy chętnie ćwiczą. Jakie aktywności fizyczne uprawiają najczęściej? Wolą jazdę na rowerze czy siłownię?

W 2011 roku profesor Wojciech Drygas, kierownik Zakładu Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia Instytutu Kardiologii w Warszawie przeprowadził badanie **NATPOL 2011**. Objęto nim 2418 dorosłych Polaków w wieku 18-79 lat. Tylko 48% Polaków ćwiczyło przynajmniej 2 razy w tygodniu, po minimum 30 minut.

## Jeśli już ćwiczymy, to jakie sporty wybieramy najchętniej?

Przy pomocy monitoringu mediów sprawdziliśmy, uprawianie których sportów internauci najczęściej deklarują w swoich wpisach w social media.

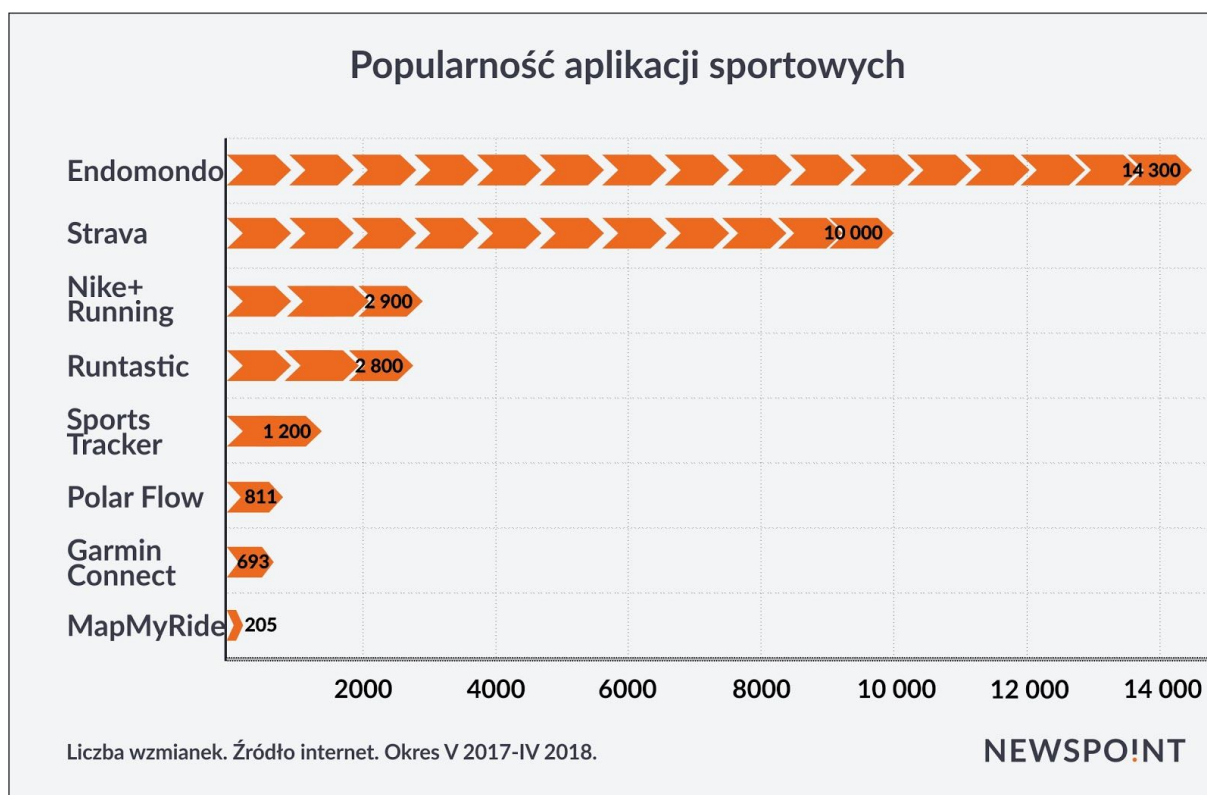


Niekwestionowanym zwycięzcą tego rankingu została jazda na rowerze, która była wspominana ponad 5 razy częściej niż ćwiczenia na siłowni, na które panuje trend wśród osób chcących poprawić stan swojej kondycji lub popracować nad sylwetką. Drugie miejsce w rankingu zajęło bieganie. Warto zwrócić uwagę jeszcze na jogę, która na dobre zadomowiła się nad Wisłą. Zaskakujący jest także wynik „trampolin” - Polacy wydają się być bardziej zainteresowani tą formą aktywności niż pływaniem.

## Aplikacje sportowe

Olbrzymią pomocą dla osób aktywnych są wszelkie aplikacje online w których możemy archiwizować i dokładnie analizować nasze treningi, sprawdzać postępy oraz oczywiście porównywać się z innymi na naszych ulubionych trasach (segmentach). Możemy nawiązywać nowe znajomości z osobami równie aktywnymi, jak my. Tradycyjne prowadzenie dzienniczka treningowego odchodzi do lamusa.

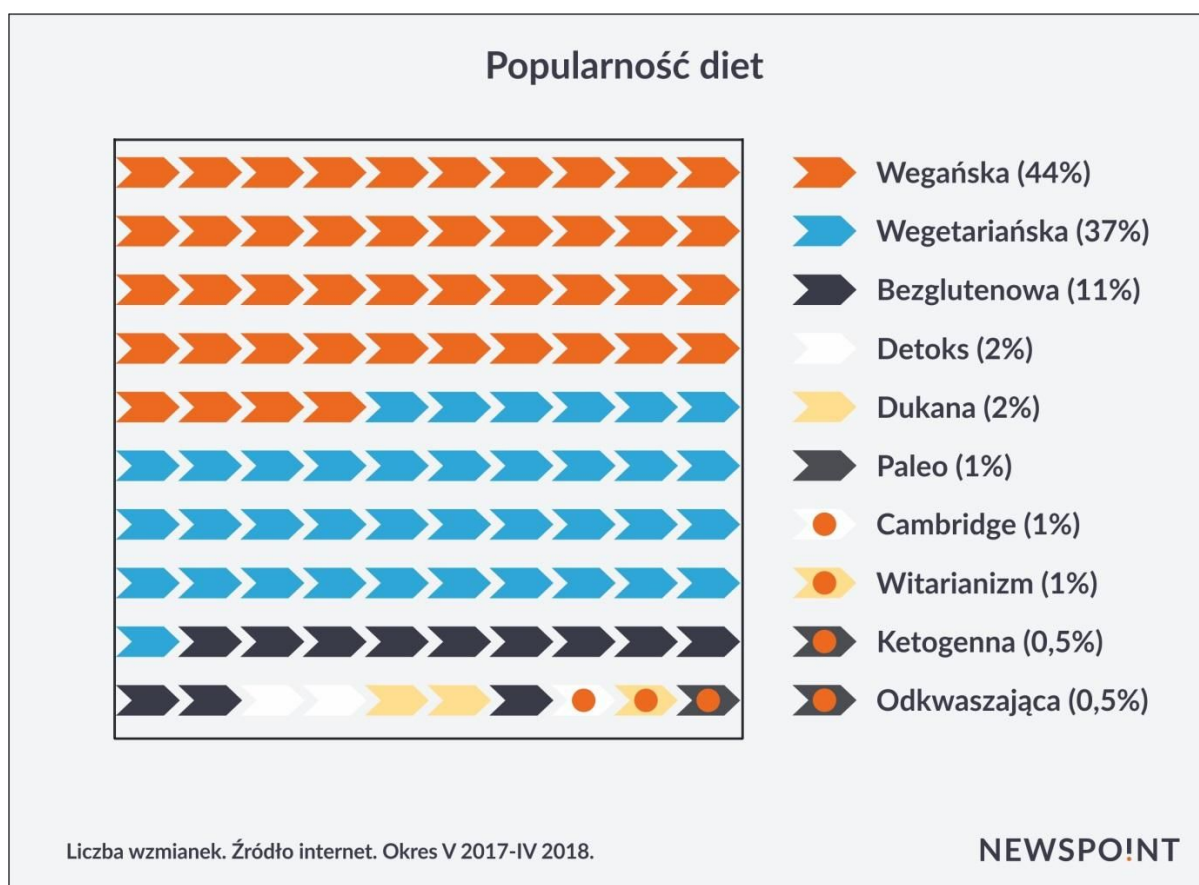
Która z aplikacji jest najpopularniejsza i o której się najwięcej mówiło w social mediach na przestrzeni ostatnich 12 miesięcy? W analizie Newspoint otrzymaliśmy dwóch liderów. Polacy korzystają głównie z Endomondo i Stravy. Z dużą stratą kolejne miejsca zajęły Nike+ Running i Runtastic. Pozostałe aplikacje nie cieszą się jeszcze u nas dużą popularnością.



## Diety

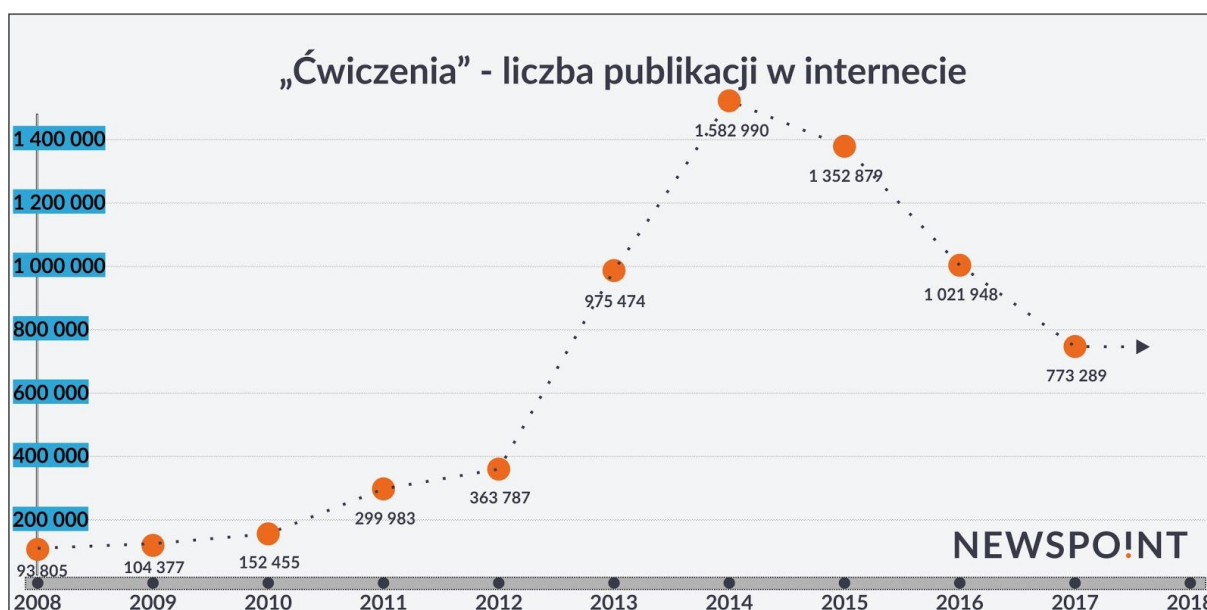
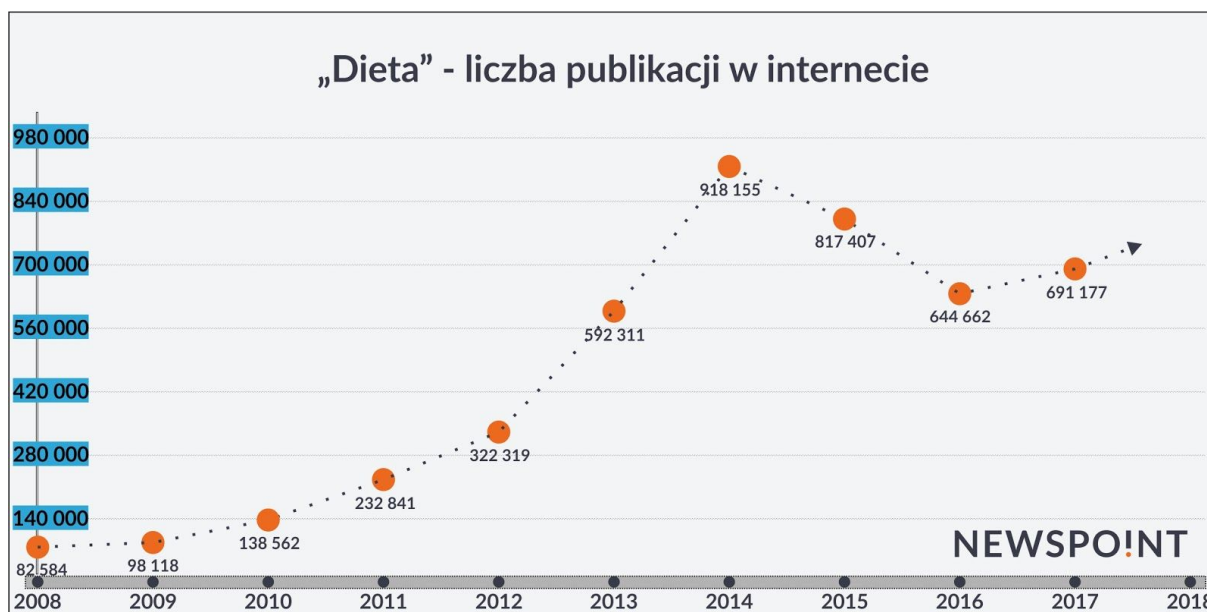
Oprócz regularnej aktywności fizycznej istotnym aspektem naszego zdrowia są diety. Wybór jednej z nich może mieć różne uzasadnienie – światopoglądowe lub zdrowotne. Internet jest popularnym miejscem dyskusji o żywieniu i wymiany przepisów.

O czym w tym kontekście polscy internauci pisali najczęściej? Okazuje się, że zdecydowanie najwięcej uwagi poświęcono weganizmowi oraz wegetarianizmowi, które zdominowały dyskusje o dietach. W przeciwieństwie do innych popularnych diet, na ich wybór częściej wpływały osobiste przekonania, niż chęć dbania o wygląd lub zdrowie. Internauci stosunkowo często pisali także o diecie bezglutenowej, która stała się modna względnie niedawno. Kolejnymi systemami żywienia, pod względem liczby wzmianek, był detoks oraz dieta Dukana, która mimo swojej niezaprzeczalnej skuteczności, jest odradzana przez większość dietetyków i lekarzy.



## Co się mówi i pisze o aktywnościach i dietach?

Sprawdziliśmy zainteresowanie aktywnościami sportowymi i dietami w social mediach i na blogach. Z monitoringu Newspoint ładnie widać, że popularność diet rośnie w ciągu ostatniej dekady. Największy pik odnotowaliśmy w 2014 roku, kiedy najwięksi znani dziś influencerzy zaczęli promowanie swoich porad i ćwiczeń w social mediach. Inaczej jest z ćwiczeniami. Po osiągnięciu maksimum w roku 2014 mamy spadki we wzmiankach o aktywnościach fizycznych.



## Postanowienia noworoczne a praktyka

Postanowienia noworoczne robi już 40% Polaków (badanie LightBox). 37% ankietowanych chce w 2018 roku schudnąć, natomiast 35% więcej się ruszać, niemal co trzeci badany przyznał, że planuje lepiej się odżywiać, a 20% zamierza rzucić palenie. Polacy chętnie robią noworoczne postanowienia i są one głównie nakierowane na zdrowy styl życia. Niestety nie są w stanie w nich wytrwać. Według badania Interaktywnego Instytutu Badań Rynkowych, 90 proc. ponosi klęskę. Zdecydowana większość poddaje się już po trzech miesiącach. Tylko nielicznym udaje się zrealizować swoje postanowienia noworoczne. Czemu brakuje wytrwałości i motywacji?

Odpowiedź na to pytanie i jeszcze więcej o dobrych nawykach dla naszego zdrowia i o tym, o czym i ile pisze się w tematyce diet i sportu w internecie znajduje się w raporcie Newspoint.

Raport można pobrać z: <https://www.newspoint.pl/SportPolakow.pdf>