

Аналитики сервиса по поиску онлайн-тренера WowFit и страховой компании «Росгосстрах Жизнь» опросили свыше 1200 россиян и выяснили, что каждый четвертый ежедневно сталкивается с плохим настроением ежедневно, еще 39% – один-два раза в неделю, а 20% – несколько раз в месяц.

Чаще всего волнение у респондентов вызывают работа или учеба (57%), желание улучшить финансовое состояние (49%) и недостаток отдыха (42%). В топ тревожащих факторов также входят отношения с противоположным полом или внутри семьи (28%) и желание улучшить свое самочувствие (17%).

«Согласно нашему опросу, среди тех, кто занимается спортом, большинство отмечает, что после физической нагрузки ощущают прилив энергии (52%) и улучшение настроения (49%). Немного реже респонденты чувствуют спокойствие (36%) и снижение тревожности (33%). Интересно, что только у 21% в результате физических нагрузок снижается усталость. Эти цифры подтверждают, что такая активность влияет на общий эмоциональный фон человека, помогая «убежать от стресса». Однако важно подходить к этому вопросу разумно и с учетом индивидуальных особенностей организма. Прежде, чем приступить к занятиям, лучше пройти медицинский и генетический чекапы, которые помогут узнать, какими видами спорта можно заниматься без вреда для здоровья и какие из них будут наиболее результативными. Помимо этого, необходимо предусмотреть страховую защиту на случай травм, которая обеспечит финансовую поддержку в непредвиденных ситуациях», – уверена Гульнара Орлова, директор по страховым продуктам и развитию клиентского опыта СК «Росгосстрах Жизнь».

Лишь четверть россиян редко или совсем не занимаются спортом (27%). Регулярная физическая активность сопровождает жизнь 29% опрошенных. При этом время от времени выбирают спорт порядка половины – 44%. На вопрос, почему вы выбираете физическую активность, абсолютное большинство отметили оздоровление (58%). Еще 46% сообщили, что физическая активность помогает им чувствовать себя лучше эмоционально и только 41% заявил, что таким образом поддерживают форму.

Среди тех, кто не занимается спортом, 54% сослались на нехватку времени, 47% – на усталость после работы. Каждый третий честно признался в отсутствии мотивации для физической активности, а 29% заявили, что у них слишком нестабильный график работы. При этом для 81% участников опроса спорт – отличный способ борьбы с плохим настроением. В частности, 42% отмечают его сильную помощь, а 39% говорят, что он им скорее помогает. Об отсутствии влияния спорта на внутреннее эмоциональное

состояние указали лишь 19%.

Исследование проведено в мае 2026 г. методом онлайн-анкетирования респондентов среди 1202 родителей из 16 крупных городов России с населением свыше 1 млн человек. Отвечая на вопросы, можно было выбирать несколько вариантов ответов.

Википедия страхования, 29.06.2026 г.