

Каждый второй уже занимается спортом, а каждый пятый хочет начать уже этой весной.

СберСтрахование жизни и сервис по поиску работы и подбору персонала Работа.ру ко Всемирному дню здоровья выяснили, что каждый второй (52%) россиянин занимается спортом. Большинство опрошенных (86%) делают это для улучшения самочувствия и здоровья.

Ещё 35% ходят на спорт ради похудения, 27% с его помощью отвлекаются от проблем и снижают уровень стресса, а 21% отмечают, что физическая активность тренирует их психологическую устойчивость. 12% респондентов считают, что спорт помогает сосредоточиться на профессиональных задачах.

Каждый второй россиянин (52%) уже занимается спортом, а каждый пятый (19%) не ходит на спорт, но хочет начать уже этой весной. Каждый третий (29%) пока не планирует этого делать.

Около половины респондентов (53%) сообщили, что обычно занимаются спортом дома, а 41% делают это на свежем воздухе. 23% выбирают тренажёрный зал. 12% предпочитают улучшать форму в специально обустроенной студии. У 4% участников исследования тренажёрный зал есть в офисе.

Наталья Тарасова, управляющий директор Управления методологии и компетенций СберСтрахования жизни:

«Наше здоровье напрямую связано с физической активностью: спорт помогает поддерживать общее состояние организма (в том числе психологическое), укрепляет

иммунную систему и снижает риск развития многих заболеваний. И поэтому забота о здоровье — это инвестиция в собственное будущее. Мы, как социально ответственная компания, уделяем внимание здоровью сотрудников. В офисе есть тренажёрный зал с групповыми занятиями, предусмотрены массажные кресла, сотрудники могут заниматься профессионально бегом и сквошом, а также участвовать в корпоративных турнирах».

По данным исследования, самый популярный вид физической активности — фитнес с посещением тренажёрного зала (его отметили 38% респондентов). Бегают 17%, а катаются на велосипеде 15% опрошенных. 12% выбирают йогу. 9% расслабляются в бассейне, 6% предпочитают пилатес, 4% — бокс, 3% — теннис. 36% респондентов назвали другие виды спорта, среди которых айкидо, восточная гимнастика, стрельба, ходьба, ЛФК, и, конечно, зарядка. Процент занимающихся спортом среди мужчин и женщин одинаков.

Опрос проводился в марте 2024 года во всех регионах России среди экономически активного населения старше 18 лет. Его участниками стали более 3600 человек.

Википедия страхования