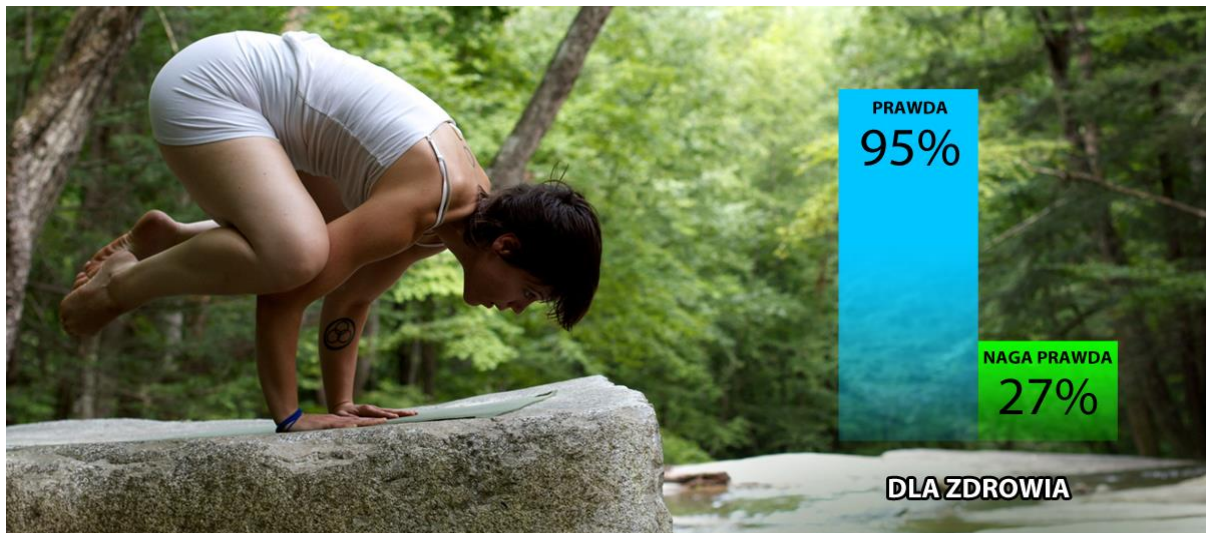


Kondycja fizyczna Polaka

69% osób biorących udział w naszym badaniu zadeklarowało, że uprawia sport co najmniej kilka razy w tygodniu. Brawo!

A teraz, przedstawimy wyniki jakie ujawnia BIOCODE™ dotyczące pobudek i motywacji do uprawiania sportu. Osoby, które nie ćwiczą regularnie niestety nie brały udziału w badaniu, dlatego też poniższe wyniki procentowe dotyczą tylko tych, którzy ukończyli naszą ankietę (ćwiczących kilka razy w tygodniu).



Aż 95% osób podejmujących regularny wysiłek fizyczny zadeklarowało, że ćwiczy dla lepszego zdrowia. I gdyby to była zwykła ankieta, a nie badanie utajonych postaw, to byłibyśmy mistrzami zdrowego rozsądku. BIOCODE™ ujawnia, że jesteśmy mistrzami, ale postświadomej racjonalizacji. Większość z tych osób, sama nie wierzy w deklarowaną motywację zdrowotną. Tylko 27% z nich faktycznie chce poprzez sport wzmocnić swój organizm.

Czyżby moda na sport stała się nie modna? Nikt nie chce przyznać, że ćwiczy pod wpływem zalewającej nas propagandy sportowej. 89% osób zadeklarowało, że uprawianie przez nich sportu, nie ma nic wspólnego z panującą modą, ale pewnych swojej deklaracji jest tylko 10%.



Indeks Pewności Opinii, który jest miarą BIOCODE™, ujawnił trzy prawdziwe motywacje do ćwiczeń. Pierwsza, to oczywiście zgrabna sylwetka i nikt nie ośmielił się temu zaprzeczyć! Dla 60% osób, to uroda jest szczerą motywacją do uprawiania sportu. Kolejne dwie dotyczą przyjemności oraz lepszego samopoczucia. Różnorodność oferowanych dziś zajęć, pozwala niemal każdemu znaleźć coś dla siebie. 61% osób, emocjonalnie pewnie kliknęła, że ćwiczy dla przyjemności. Natomiast „lepszym samopoczuciem” bijemy rekord emocjonalnej pewności naszych sportowych motywacji. Aż 86% osób pewnie zadeklarowała, że to co skłania ich do ćwiczeń, to lepsze samopoczucie po wysiłku.



Wniosek z naszego badania jest taki. Nie ma sensu krzyczeć, że „sport to zdrowie”, nie ma sensu pisać, że wzmacnia organizm, bo to co jest dla nas prawdziwie ważne i co nas motywuje to szczęście! Hedonizm jest głównym motywem naszego postępowania ogólnie, więc jak mogłoby być inaczej w tym przypadku. Chodzenie na siłownię jest jak chodzenie do terapeuty, ciężko jest zacząć, jeszcze trudniej przestać ;)