**Typowy Polak to wysportowany geek. Przesada? Ani trochę!**

**Kilka razy w tygodniu sport uprawia prawie połowa Polaków, a codziennie niemal jedna czwarta. W dodatku blisko dwie trzecie z nas pomaga sobie w treningach, używając smartwatcha lub opaski sportowej, a zdecydowana większość słucha wtedy muzyki ze słuchawek Bluetooth. Reasumując, ponad połowa rodaków wspomaga się przy aktywności fizycznej nowymi technologiami. Takie wnioski i wiele innych wynikają z ankiety, przeprowadzonej podczas niedawno zakończonych zawodów Ironman, jednych z największych zawodów triathlonowych w tej części Europy.**

Sport to zdrowie, w zdrowym ciele zdrowy duch, nie ma złej pogody, są tylko złe wymówki - te często powtarzane życiowe hasła zna każdy z nas. Okazuje się, że nie są to tylko puste frazesy, które lubimy buńczucznie rzucać, by zaraz potem samemu rzucić się na kanapę z pilotem od telewizorem lub tabletem w dłoni. Faktycznie lubimy aktywny odpoczynek, a nawyki sportowe i prozdrowotne rodaków wyglądają naprawdę optymistycznie. W dodatku nie stronimy od wykorzystania najnowszych technologii i gadżetów elektronicznych, przydatnych przy wyciskaniu z siebie siódmych potów. Znamy je i ich używamy świadomie, by siebie motywować. Ba! To już prawie druga natura.

Tak jednoznacznie wynika z ankiety, przeprowadzonej przez markę Hama podczas zakończonych we wrześniu zawodów Ironman. Jest to jedna z największych w Europie Środkowo–Wschodniej triathlonowych imprez sportowych. Producent elektroniki użytkowej, w tym smartwatchów, powerbanków, słuchawek i głośników mobilnych oraz akcesoriów GSM był partnerem tych zawodów. Firma postanowiła przeprowadzić szeroko zakrojoną ankietę, pytając 454 dorosłe osoby o ich różne nawyki sportowe, motywacje im towarzyszące i wykorzystanie gadżetów elektronicznych, powstałych z myślą o sporcie. Prezentujemy wyniki sondażu, przeprowadzonego wśród uczestników zawodów Ironman, ich rodzin i kibiców. Sprawdziliśmy nawyki sportowe osób w różnym wieku: 18-25 lat (27,97 proc. ankietowanych), 26-35 (22,91 proc.), 36-45 (26,87 proc.) i 46 lat oraz starszych (22,25 proc.).

**Być w formie! Sport i technologia idą w parze**

Jak to jest z częstotliwością uprawiania przez nas jakiejkolwiek formy ćwiczeń fizycznych? Okazuje się, że codziennie sport uprawia ok. 23,13 proc. Polaków, a kilka razy w tygodniu już 47,8 proc. Ćwiczenie raz w tygodniu deklaruje 20,04 % ankietowanych, a rzadziej lub w ogóle zaledwie 9,03 proc. A co z zaangażowaniem familii? Jest naprawdę dobrze, bo 45,81 proc. rodaków często trenuje razem z rodziną, ale nieregularnie 33,92 proc. Odpowiedź „rzadko” wybrała tylko 15,42 proc. respondentów. Z kolei 4,85 proc. z nich ćwiczy bez udziału nikogo bliskiego.

Teraz czas przyjrzeć się temu, jakie zdrowotne codzienne nawyki są dla nas najważniejsze. Regularne ćwiczenia i aktywność fizyczną deklaruje 65,64 proc. Na zdrowe odżywianie stawia 66,30 proc., odpowiednią ilość tylko snu 1,76 proc.(!), a z kolei unikanie używek i regularne badania lekarskie to wybór ok. 49,12 proc. ankietowanych. Wniosek? Polacy to pracowita nacja, która chce żyć zdrowo i coraz bardziej zwraca uwagę na swój jadłospis, ale nie wystarcza nam doby na spełnienie wszystkich ambitnych celów.

Zdecydowanie nie stronimy od technologicznych nowinek, pomagających w ustanawianiu nowych rekordów i coraz to lepszych wyników treningowych. Smartwatch lub opaskę fitnessową z obsługą mnóstwa dyscyplin sportowych i monitoringiem rozmaitych funkcji zdrowotnych zakłada na nadgarstki 65,20 proc. z nas. Muzyka, podcasty czy audycje radiowe też nie przeszkadzają ankieterom w dbaniu o formę. Słuchawki bezprzewodowe zakłada 61,01 proc. Te ostatnie, tak samo jak smartfon, trzeba jednak kiedyś naładować, dlatego 11,45 proc. zabiera ze sobą na trening na wszelki wypadek mały, poręczny powerbank. Po inne gadżety sięga taki sam odsetek respondentów.

**Fit na cyfrowo, czyli nowa era**

Jak nietrudno sobie wyobrazić, regularne stosowanie gadżetów wpływa na nasze nawyki sportowe, bo w końcu smartwatch jest w stanie nawet zastąpić trenera personalnego (oczywiście w mocno ograniczonym zakresie). Ale jak to wygląda w szczegółach, jeśli chodzi o powody wspomagania się technologią? Cykliczne poprawianie wyników sportowych wskazuje 65,64 proc., natomiast motywowanie do regularnych treningów 61,45 proc. Zgodnie z sondażem, z nafaszerowanego nowoczesną elektroniką sprzętu w celu monitorowania parametrów zdrowotnych korzysta ok. 41 proc. z nas. Natomiast dla 31,94 proc. najbardziej przydatne w takich urządzeniach jest wyznaczanie trasy biegu czy jazdy na rowerze i ułatwianie jej śledzenia lub inne funkcjonalności.

Czy w ciągu ostatniego roku uczestnicy ankiety kupili jakiekolwiek akcesoria elektroniczne? A jeśli tak, to jakie? Tutaj wyniki raczej nie zaskakują i kształtują się następująco: etui, powerbank lub gadżety do telefonu kupiło 45,37 proc., akcesoria do noszenia (opaski, pokrowce na smartfon do zawieszenia na ramieniu czy kamerki) 21,37 proc., a sprzęt do sprawdzania stanu zdrowia (smartwatch, opaska fitness) 39,21 proc. W żadne akcesorium nie zainwestowało z kolei 24,89 proc. Tak oto wyłania nam się przed oczami obraz połowy Polaków, która śledzi rynek nowinek technologicznych, zna swoje priorytety i potrzeby w tej dziedzinie oraz śmiało wykorzystuje różne gadżety do uzupełnienia treningów, ale też dbałości o zdrowie. Koresponduje to z najnowszymi danymi Głównego Urzędu Statystycznego, według których w 2023 r. przeciętna długość życia Polaka wydłużyła się o 1,3 roku, a Polki o 0,9 roku w porównaniu do sytuacji z roku wcześniej.

W ankiecie znalazło się również pytanie, jakie są główne powody, dla których używamy akcesoriów elektronicznych lub ich unikamy. Za podstawową przyczynę ich wyboru respondenci uznali ułatwianie monitorowania aktywności sportowej i postępów treningowych (64,98 proc.) oraz zwiększenie motywacji do regularnych ćwiczeń (21,37 proc.). Jedynie ok. 6 proc. badanych unika sprawiania sobie tego typu elektroniki użytkowej, wskazując, że jest zbyt droga i skomplikowana w obsłudze. Żadnych gadżetów z przeznaczeniem dbania o siebie nie kupuje 7,71 proc. ankietowanych, bo zaawansowanie monitorowanie postępów w sporcie nie jest im potrzebne. Oznacza to w prostym przełożeniu, że elektronika wspomaga i motywuje, a Polacy się w tej tematyce dobrze orientują.

Podsumowując, Polacy licznie i coraz chętniej angażują się w aktywność fizyczną, a nowoczesna technologia stała się już nieodłącznym elementem ich sportowej rutyny. Dzięki przydatnym akcesoriom elektronicznym zdrowy styl życia staje się bardziej dostępny i atrakcyjny, niezależnie od wieku. Nasza ojczyzna rośnie w siłę jako kraj, w którym dbanie o formę idzie w parze z wykorzystaniem szerokiej gamy technologii, a to pozwala na poprawę stanu własnego zdrowia. Można się spodziewać, że trend ten będzie jedynie rósł.

*Badanie własne marki Hama „Nawyki sportowe i zdrowotne Polaków oraz wykorzystanie technologii” zostało wykonane podczas tegorocznych zawodów triathlonowych Ironman, edycja w Warszawie (8-9.06) i Gdyni (3-4.08) na reprezentatywnej próbie 454 pełnoletnich osób. Zostało zrealizowane techniką ankiety bezpośredniej**z 8 pytaniami, w tym z 4 wielokrotnego wyboru.*