**36 proc. Rumunów nie uprawia sportu, a Polak co czwarty. Pandemia spowodowała regres formy rodaków**

**Wyniki badań pokazują, że Polacy uprawiają coraz mniej sportu. Często zapominamy również o odpowiednim nawodnieniu, które jest kluczowe dla odpowiedniego zdrowia. W związku z tym firma Waterdrop postanowiła sprawdzić, jak wyglądają nasze nawyki związane z tymi zagadnieniami. Z przeprowadzonego badania wynika, że mniej niż 25 proc. Polaków regularnie uprawia aktywność fizyczną. Z kolei w jej trakcie, 74,8 proc. osób uzupełnia płyny poprzez picie wody. Jednak większość z nas nadal nie przyjmuje jej zalecanej dawki spożycia na dobę, czyli 2 litrów.**

Uprawianie sportu jest receptą na długie życie, pełnie zdrowia oraz dobre samopoczucie. Jednak wyniki [badań](https://arc.com.pl/polacy-mniej-aktywni-fizycznie/) pokazują, że od trzech lat trwa regres w aktywności fizycznej Polaków. Ćwiczymy coraz mniej oraz nieregularnie. Jedynie co dziesiąta osoba dba o swoją kondycję codziennie. W 2022 roku odsetek osób uprawiających sport był o 10 p.p. mniejszy niż trzy lata wcześniej. Zdaniem WHO, osobom dorosłym zaleca się około 150-300 minut tygodniowo aktywności fizycznej o umiarkowanym natężeniu, lub 75-150 minut intensywnych ćwiczeń. Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko m.in. nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia oraz cukrzycy. Niezwykle istotny dla zdrowia jest również odpowiedni poziom nawodnienia, bez względu na porę roku. Naukowcy z National Institutes of Health, [udowodnili](https://academic.oup.com/eurheartj/article/43/35/3335/6553797), że odpowiednie nawodnienie wiąże się z mniejszym ryzykiem niewydolności serca.

**Polacy, Europejczycy i uprawianie sportu**

Z ankiety przeprowadzonej przez [Waterdrop](https://waterdrop.pl/) wynika, że 32,9 proc. badanych Polaków regularnie uprawia sport. Natomiast 42,2 proc. respondentów ćwiczy sporadycznie. Równocześnie 24,9 proc. deklaruje, że nie uprawia sportu wcale. Najmniej aktywni z państw, w których przeprowadzono badanie, są mieszkańcy Rumunii, w której 36 proc. ankietowanych deklaruje brak regularnej aktywności fizycznej. Na drugim biegunie znajdują się natomiast Czesi, gdzie jedynie 20 proc. osób nie uprawia sportu. Kolejnym istotnym aspektem dla zdrowia jest również spożywanie odpowiedniej ilości płynów. Z wcześniejszej ankiety Waterdrop dowiedzieliśmy się, że Polacy piją prawie dwa razy mniej wody niż Europejczycy. Okazało się, że 8,5 proc. obywateli naszego kraju spożywa mniej niż dwie szklanki wody dziennie. Tym razem Waterdrop przeprowadził ankietę na temat tego, co pijemy podczas podejmowania fizycznej aktywności. Wynika z niej, że 74,8 proc. respondentów sięga po czystą wodę.

*Aktywność fizyczna jest kluczowym elementem zdrowego trybu życia, ale także ma wpływ na nasze środowisko. Niestety, badania wskazują na spadek aktywności fizycznej w Polsce. To niepokojący trend, ale jednocześnie szansa na promowanie bardziej ekologicznych nawyków, takich jak rower czy komunikacja publiczna. Warto zachęcać Polaków do uprawiania sportu, jednocześnie zachęcając do dobrych nawyków związanych z transportem i nawadnianiem. Dla zdrowia naszego oraz planety musimy działać w sposób zrównoważony.* - **komentuje Eko edukatorka** [Daria Rogowska](https://www.instagram.com/ekocentryczka/)

**Preferowany rozmiar opakowania**

Wyniki badania pokazują również preferencje dotyczące butelek oraz smaków. Okazuje się, że najpopularniejszym rozmiarem butelki w Polsce jest pojemność 600 ml, wybierana jest przez 58,9 proc. ankietowanych, 22,4 proc. respondentów decyduje się na butelki o pojemności 1 l. Natomiast 13,7 proc. respondentów korzysta z mniejszych opakowań, czyli 400 ml. Jedynie 5,1 proc. badanych sięga po butelki większe niż 1 l.

**Ulubione słodziki**

Ostatnią analizowaną kategorią w badaniu były preferowane słodziki. Wyniki pokazują, że 60,8 proc. respondentów wybiera stevie, inne 29,3 proc. osób, a sukraloza jest faworytem 15,9 proc. ankietowanych.

**Zrównoważony rozwój**

[Waterdrop](https://waterdrop.pl/), dba o to, aby w przyszłości stać się ekologicznym liderem w branży napojów. Ambasadorem oraz inwestorem marki jest uznany tenisista Novak Djoković. Firma promuje idee odpowiedniego nawodnienia oraz świata bez plastiku. Marka oferuje szklane butelki wielokrotnego użytku oraz [Microdrinki](https://waterdrop.pl/collections/microdrinki) bez dodatku cukru.

**Metodologia badania**

Badanie przeprowadzono na grupie 671 osób. Ankietowani to osoby w wieku - mniej niż 18 lat (0,9 proc.) 18-24 lata (10,1 proc.), 25-34 lata (41,8 proc.) 35-44 lata (31,9 proc.) 45-54 lata (12,4 proc.) oraz 55 lat i więcej (2,8 proc.). 90,1 proc. respondentów to kobiety, a 9,6 proc. to mężczyźni.

**Waterdrop®** to marka, która powstała w 2016 roku w Austrii, obecnie działa w 11 krajach europejskich, USA, Singapurze oraz Australii . Przyświecają jej dwie idee – picia większej ilości wody oraz wyeliminowania plastiku w formie jednorazowych butelek. W ofercie waterdrop**®** znajdują się smakowe, rozpuszczalne w wodzie kapsułki wzbogacone o witaminy i ekstrakty roślinne oraz akcesoria, takie jak butelki, termokubki i dzbanki filtrujące wodę. Marka dostarcza innowacyjne rozwiązania wspierające dobre samopoczucie konsumentów poprzez oferowanie wysokiej jakości produktów oraz doświadczeń związanych z kwintesencją życia – wodą.

<https://waterdrop.pl/>

<https://www.facebook.com/waterdroppolska/>