**Globalne badanie ASICS odkrywa związek pomiędzy aktywnością fizyczną nastolatków a zdrowiem psychicznym w wieku dorosłym**

**Marka ASICS ogłasza wyniki swojego drugiego badania Global State of Mind Study, które odkrywa związek pomiędzy aktywnością fizyczną w wieku nastoletnim a pozytywnym samopoczuciem psychicznym w wieku dorosłym.**

Badanie przeprowadzono na próbie ponad 26 tysięcy respondentów z 22 krajów. Wykazało ono, że im więcej ludzie ćwiczą, tym wyższe są ich wyniki w zakresie „stanu umysłu”. Na całym świecie respondenci, którzy są aktywni, mają średni wynik na poziomie 67/100, podczas gdy osoby nieaktywne uzyskują poziom 54/100.

Co więcej, badanie wykazało, że aktywność fizyczna w wieku nastoletnim ma bezpośredni wpływ na umysł w późniejszym życiu. Uczestnicy, którzy angażowali się w ćwiczenia przez cały okres dojrzewania, zgłaszali wyższe poziomy aktywności i wyniki „stanu umysłu” w wieku dorosłym. Odkrycia wskazują, że pozostawanie aktywnym jako nastolatek jest kluczem do uzyskania właściwych nawyków ruchowych, które przetrwają do dorosłości i pozytywnie wpłyną na samopoczucie psychiczne.

Raport wskazuje wiek 15-17 lat jako najbardziej krytyczny dla pozostania aktywnym i czas, w którym porzucenie ćwiczeń znacząco wpływa na stan psychiczny w kolejnych latach. Okazało się, że osoby, które regularnie ćwiczyły w wieku 15-17 lat, częściej pozostawały aktywne w późniejszym okresie życia i zgłaszały wyższe wyniki stanu umysłu w wieku dorosłym (64/100 vs. 61/100) niż osoby, które nie były aktywne we wskazanym okresie.

Dla porównania, respondenci, którzy zrezygnowali z ćwiczeń przed ukończeniem 15. roku życia, wykazywali najniższy poziom aktywności i najniższe wyniki „stanu umysłu” w dorosłości. 30% z nich jest nadal nieaktywnych w wieku dorosłym i wykazano, że są o 11% mniej skoncentrowani, o 10% mniej pewni siebie, o 10% mniej spokojni i o 10% mniej opanowani w porównaniu do osób, które były aktywne przez cały okres dojrzewania.

W rzeczywistości każdy rok, w którym nastolatek pozostawał zaangażowany w regularne ćwiczenia, wiązał się z lepszymi wynikami „stanu umysłu” w wieku dorosłym. Osoby, które przestały ćwiczyć przed ukończeniem 15. roku życia, uzyskały średni wynik o 15% niższy niż średnia globalna, podczas gdy spadek aktywności fizycznej w wieku 16-17 lat i przed ukończeniem 22. roku życia zmniejszył ich średnie wyniki odpowiednio o 13% i 6%.

Co niepokojące, badanie ujawniło również lukę pokoleniową w zakresie ćwiczeń fizycznych, przy czym młodsze pokolenia są coraz mniej aktywne. 57% „cichego pokolenia” (w wieku 78+) stwierdziło, że codziennie było aktywne w dzieciństwie, w porównaniu do zaledwie 19% pokolenia Z (w wieku 18-27 lat), co pokazuje niepokojącą tendencję do porzucania aktywności fizycznej przez młodsze pokolenia wcześniej i w większej liczbie niż starsze pokolenia.

W skali globalnej, członkowie pokolenia Z mają najniższy wynik „stanu umysłu” ze średnią 62/100 w porównaniu do „Baby Boomers” – 68/100 i Silent Generation (tzw. „ciche pokolenie”) – 70/100. – *Niepokojące jest obserwowanie tego spadku poziomu aktywności wśród młodszych respondentów w tak krytycznym wieku zwłaszcza, że badanie ujawniło związek z gorszym samopoczuciem w wieku dorosłym. Pokolenie Z na całym świecie już teraz osiąga najniższe wyniki w zakresie „stanu umysłu” (62/100) w porównaniu z „cichym pokoleniem” (70/100), więc może to mieć ogromny wpływ na zdrowie psychiczne na całym świecie już w niedalekiej przyszłości* – mówi **prof. Brendon Stubbs, wiodący badacz w dziedzinie ćwiczeń i zdrowia psychicznego z King's College w Londynie**.

*Firma ASICS powstała w oparciu o przekonanie, że sport i ćwiczenia przynoszą korzyści nie tylko ciału, ale także umysłowi. Właśnie dlatego nazywamy się ASICS: „Anima Sana in Corpore Sano”, czyli „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. Wyniki naszego drugiego, globalnego badania State of Mind Study pokazują, jak ważne jest, aby młodzi ludzie byli aktywni i jaki wpływ może to mieć na ich umysły przez wiele lat. W ASICS jesteśmy zaangażowani we wspieranie i inspirowanie ludzi do ruchu na rzecz dobrego samopoczucia psychicznego przez całe życie –* podsumował **Gary Raucher, Executive Vice President w ASICS EMEA.**

**O badaniu:**

*Badanie State of Mind Study 2024 zostało przeprowadzone w dn. 17 listopada-21 grudnia 2023 roku i zbadało związek pomiędzy ćwiczeniami a stanem umysłu na całym świecie. Przebadano ponad 26 tysięcy osób z 22 krajów, w tym z Australii, Brazylii, Kanady, Chile, Chin, Kolumbii, Francji, Niemiec, Indii, Włoch, Japonii, Malezji, Holandii, Arabii Saudyjskiej, Singapuru, RPA, Hiszpanii, Szwecji, Tajlandii, Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Wielkiej Brytanii i Stanów Zjednoczonych. Każda próba była reprezentatywna dla danego kraju pod względem wieku i płci.*