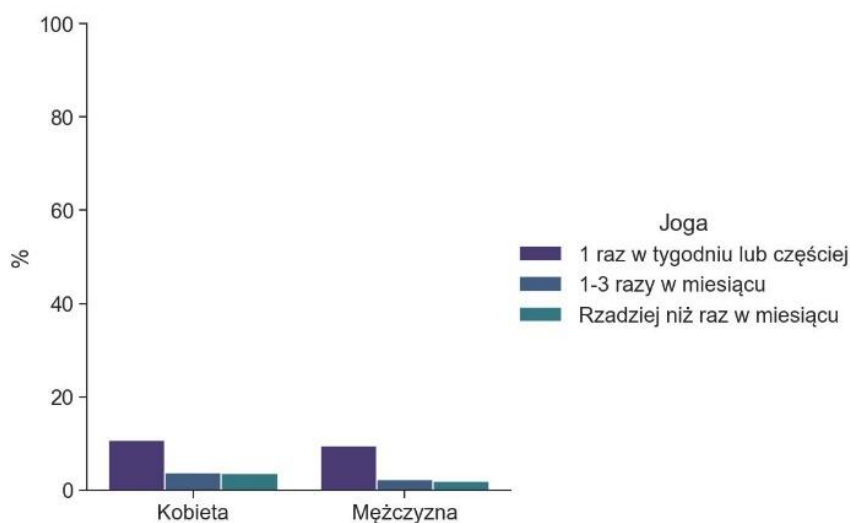


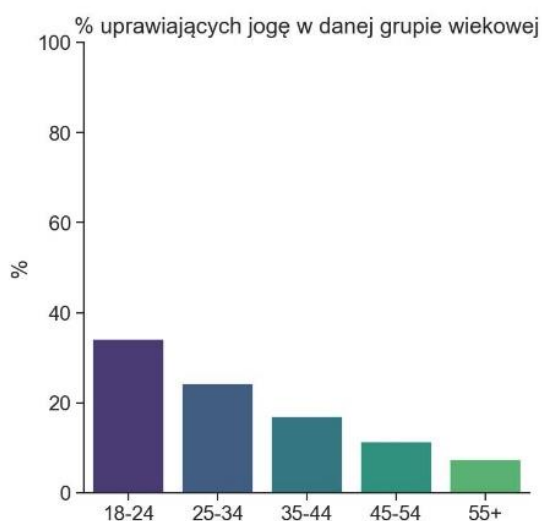
Popularność jogi w Polsce - komunikat z badań

Badania naukowe wskazują na szereg korzyści zdrowotnych płynących z jogi (Dutta et al. 2022). Joga wpływa na pozytywnie na zdrowie fizyczne. Poprawia równowagę i elastyczność, wzmacnia ciało i jego wytrzymałość, łagodzi bóle pleców i stawów, poprawia postawę, wspiera żywotność organów wewnętrznych i serca. Pomaga radzić sobie z objawami towarzyszącymi chorobom przewlekłym. Joga jest również korzystna dla zdrowia psychicznego. Pozytywnie wpływa na samopoczucie poprzez odprężenie, wpływa na lepszy sen i równowagę emocjonalną. Pomaga ludziom radzić sobie ze stresem, lękiem i objawami depresji i obniżonego nastroju. Zwiększa koncentrację. Pomaga w rezygnacji ze złych nawyków, takie jak palenie.

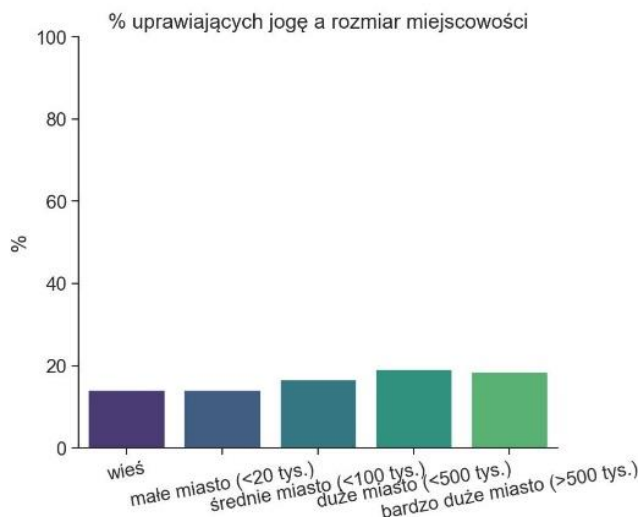
Coraz więcej Polek i Polaków docenia korzyści płynące z praktyki jogi. Rośnie popularność jogi w Polsce. Obecnie 16% Polek i Polaków praktykuje jogę, 10% robi to raz w tygodniu lub częściej. Jogę praktykuje nieco więcej kobiet (18%) niż mężczyzn (14%).



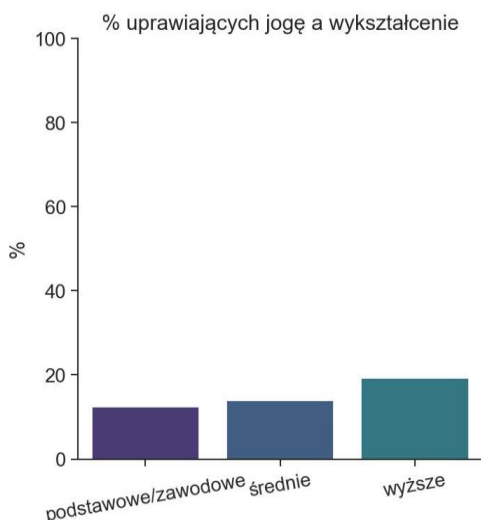
Praktykującymi są głównie młodzi. Aż 34% osób w wieku 18-24 lat i 24% osób w wieku 25-34 ma kontakt z jogą w życiu codziennym (raz lub częściej niż raz w miesiącu).



Joga jest nieco bardziej popularna wśród mieszkańców miast średnich i większych (29%) ale praktykują również osoby mieszkające na wsi i w małych miastach (26%).

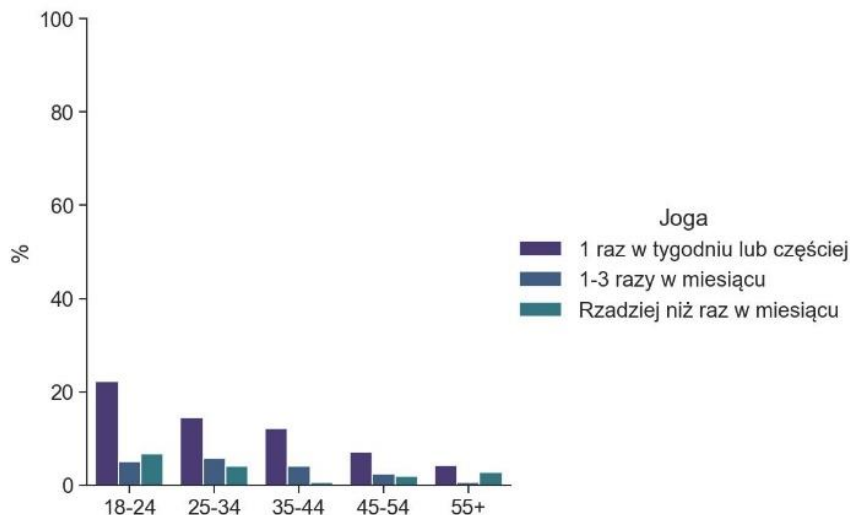


Chociaż jogę częściej praktykują osoby z wyższym wykształceniem (29%) to jest ona nieobca także osobom z niższym wykształceniem. 22% osób z wykształceniem podstawowym oraz 24% osób z wykształceniem średnim również praktykuje jogę.



Najczęściej praktykują osoby pracujące na etacie (29%) oraz osoby pracujące na o dzieło (29%) oraz uczniowie i studenci (26%), nieco rzadziej osoby pracujące na zlecenie (25%), prowadzące własną działalność (25%) i bezrobotne (25%). Najrzadziej praktykują emeryci i renciści (9%) oraz osoby zajmujące się prowadzeniem domu (9%).

Regularna praktyką (co najmniej raz w tygodniu) cieszy się 22% ludzi młodych (18-24 lat) i 14% osób nieco starszych (25-34 lat). Osoby ze starszych grup wiekowych rzadziej praktykują tak regularnie. Częściej niż raz w tygodniu praktykuje 13% osób w wieku 35-44 i 6% osób w wieku 45-54 i 4% osób powyżej 55 roku życia.



Wyniki wskazują na rosnącą popularność Jogi w Polsce. Oznaczają, że około 5,5 miliona obywateli i obywaterek praktykuje jogę, zaś 3,5 miliona robi to regularnie (ponad raz w tygodniu).

W porównaniu do szacunkowych danych pochodzących z Diagnozy Społecznej z 2015 roku, gdzie wskazano, że jedynie 1% Polaków praktykuje jogę (300 tysięcy) (Czapiński i Panek 2015). Można zatem mówić o ogromnym wzroście popularności jogi w Polsce w ostatnich latach.

Co więcej widać, że joga jest pokonuje bariery związane z płcią, klasą społeczną i wiekiem. Chociaż jest bardziej popularna wśród kobiet, osób z wyższym wykształceniem i mieszkających w większych miejscowościach i młodszych to różnice w porównaniu z mężczyznami, osobami o niższym wykształceniu, mieszkających w mniejszych miejscowościach i starszymi nie są tak duże, jak można by było przypuszczać.

Wzrost popularności jogi jest zgodny ze światowymi trendami. Obecnie szacuje się, że około 300 milionów ludzi na świecie praktykuje jogę i chociaż joga jest bardziej popularna wśród kobiet to staje się ona coraz bardziej popularna także wśród mężczyzn (Yoginidra 2022). Można przypuszczać, że wzrost zainteresowania jogą wspierają również inicjatywy skierowane do grup wykluczonych oraz rosnąca popularność lekcji jogi online.

Badanie “Popularność Jogi w Polsce” zostało przeprowadzone przez Panel Ariadna metodą CAWI w grudniu 2022 na ogólnopolskiej próbie liczącej N=1076 osób na zlecenie dr Agaty Stasińskiej (Collegium Civitas) oraz dr Justyny Świdrak (Instytut Psychologii PAN). Kwoty dobrane wg reprezentacji w populacji Polaków w wieku 18 lat i więcej dla płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania.

do celów odwoływania się do badania w publikacjach prosimy o następujący zapis bibliograficzny:

“Popularność Jogi w Polsce”, Agata Stasińska i Justyna Świdrak (2022), dane zebrane na ogólnopolskiej próbie N=1076 przez Panel Ariadna metodą CAWI.

CAWI - *Computer-Assisted Web Interview* – wspomagany komputerowo wywiad przy pomocy strony WWW, za: Wikipedia

Bibliografia: Dutta, Abhijit, Mooventhan Aruchunan, Anindya Mukherjee, Kashinath G. Metri, Kuntal Ghosh, and Indranill Basu-Ray. 2022. ‘A Comprehensive Review of Yoga Research in 2020’. *Journal of Integrative and Complementary Medicine* 28 (2): 114–23. Yoginidra, J. R. 2022. ‘50 Blissful Yoga Statistics for 2022’. *Yoga Earth* (blog). 7.01. 2022. <https://yogaeearth.com/yoga-research/yoga-statistics/>.