

Несмотря на то, что российская молодежь все чаще признается в интернет-зависимости (26,5%), большинство также активно занимается спортом (74%). В преддверии Дня молодежи – 27 июня – Страховой Дом ВСК провел исследование об образе жизни современных молодых людей.

Интернет-зависимость является самой пагубной привычкой среди молодежи – об этом заявили 26,5% респондентов. Причем, она характерна больше для женщин (37,6%), чем для мужчин (11,6%). Самая высокая доля людей, зависящих от соцсетей среди молодых людей с низким уровнем дохода (40% против 26% и 24% среди респондентов со средним и высоким достатком), а также среди жителей регионов (29,5% против 21% среди москвичей).

Больше четверти молодых людей проводят в интернете (без учета работы и учебы) 5-6 часов в день, 22% опрошенных – 3-4 часа в день, 18,5% — 8-9 часов в день. И только около 3% смотрят мемы, читают посты в соцсетях или новости менее 1 часа в день. Около 59% респондентов хотели бы сократить время, проведенное в интернете. Большинство из них – 21% — взамен готовы проводить время с семьей. 18% отправились бы за город, 17% потратили бы время на живое общение с друзьями, 15% — просто прогулялись, 12% — занялись саморазвитием, 7% — почитали книгу, 5% — занялись спортом.

При этом несмотря на интернет-зависимость молодежь ведет активный образ жизни: большинство молодых россиян занимается спортом – суммарно около 74%. 51% респондентов занимаются самостоятельно (дома или на улице), а 23,5 ходят в спортзал или фитнес. Причем, среди москвичей спортсменов больше, чем среди молодежи в регионах (84% против 67%). Также, регулярная физическая активность больше характерна для девушек (77%), чем для молодых людей (69%).

Основная мотивация молодежи для занятий спортом – улучшение самочувствия (63%), смена обстановки (30%), хороший сон (21%). Также, по мнению респондентов, спорт отвлекает от смартфона и видеоигр (15%).

В топ-5 самых популярных видов спорта входят бег и ходьба (31%), базовые занятия в спорт/фитнес-зале (30%), йога (23%), плавание (19%) и катание на велосипеде (15%). В антирейтинг наименее востребованных среди молодежи занятий попали – шахматы (5,8%), фигурное катание (5,8%), киберспорт (5%), биатлон и боевые искусства (по 3%). При этом, девушки чаще бегают (36% против 22% среди мужчин), катаются на велосипеде (21% против 6%), занимаются киберспортом (5,6% против 4%) и боевыми искусствами (4% против 2%). Мужчины охотнее ходят в спортзал (35% против 26%), плавают (21% против 18%).

*Исследование проводилось в формате онлайн опроса среди респондентов 18-34 лет (мужчин и женщин) в Москве и городах-миллионниках. При ответе на вопросы респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа.

Википедия страхования