

Ученые выяснили, какие типы телосложения мужчины и женщины считают наиболее привлекательными



Дата публикации: 19.05.2026

Представления об идеальной фигуре продолжают меняться под влиянием культуры, социальных сетей, моды и массовой индустрии развлечений. Однако новое исследование показывает, что реальные предпочтения людей заметно отличаются от экстремальных стандартов красоты, которые активно продвигаются в интернете и медиа. Оказалось, что большинство людей по-прежнему выбирают более естественные и умеренные типы телосложения.

Исследование, в котором приняли участие более двух тысяч взрослых добровольцев, было посвящено восприятию привлекательности мужских и женских фигур в зависимости от процента жира в организме. Участникам демонстрировали различные варианты телосложения и просили выбрать наиболее привлекательные.

Результаты показали, что люди значительно реже выбирают крайние варианты — как чрезмерно худощавые, так и максимально мускулистые тела.

Вместо этого предпочтение чаще отдавалось фигурам, которые выглядят здоровыми, естественными и физически активными.

Наиболее привлекательным мужским телосложением участники признали фигуру с примерно 15% жира в организме. Такой уровень обычно соответствует спортивному, подтянутому и умеренно мускулистому типу тела без экстремальной «сушки», характерной для бодибилдеров или фитнес-моделей.

На втором месте оказался показатель около 20%, а затем — 25%. Самым непопулярным вариантом стало мужское тело с уровнем жира около 35%. Полученные данные показывают, что женщины и люди, которых привлекают мужчины, чаще воспринимают привлекательными фигуры, ассоциирующиеся со здоровьем, энергией и физической активностью, а не с максимально выраженной мускулатурой.

Интересно, что так называемый «папин живот», который в последние годы стал популярным культурным феноменом, может постепенно терять свои позиции как идеал мужской привлекательности. Хотя умеренно расслабленное телосложение по-прежнему воспринимается положительно, современные предпочтения смещаются в сторону более стройной и подтянутой фигуры.

При этом исследование показывает, что люди вовсе не стремятся к экстремальным образам супергероев из кино или идеализированным телам из социальных сетей. Наиболее высокие оценки получили варианты, которые выглядят реалистично и достижимо для большинства людей.

В отношении женских фигур результаты оказались иными. Наиболее привлекательным участники признали женское телосложение с уровнем жира около 30%. Такой показатель обычно соответствует более мягким, округлым и естественным формам тела. Второе место занял диапазон около 25%, а самым непопулярным вариантом оказался максимально высокий уровень жировой массы.

Полученные данные хорошо демонстрируют физиологические различия между мужским и женским организмом. У женщин естественный процент жира всегда выше, поскольку жировая ткань играет важную роль в гормональной системе, репродуктивной функции и энергетическом обмене.

Именно поэтому одинаковые показатели процента жира у мужчин и женщин визуально воспринимаются совершенно по-разному. Например, мужчина с 15% жира обычно выглядит спортивным и подтянутым, тогда как женщина с аналогичным уровнем жировой массы может выглядеть слишком худой и даже столкнуться с гормональными нарушениями.

С точки зрения биологии предпочтения людей могут формироваться под влиянием эволюционных механизмов. Исследователи давно предполагают, что восприятие привлекательности связано с подсознательной оценкой здоровья, выносливости и способности к воспроизводству.

У мужчин развитые плечи, умеренная мускулатура и низкий, но не экстремальный процент жира могут восприниматься как признаки физической силы, хорошего здоровья и способности защищать потомство. У женщин более мягкие формы исторически ассоциировались с фертильностью и нормальным гормональным балансом.

При этом современные стандарты красоты нередко существенно расходятся с естественными биологическими предпочтениями. Социальные сети и индустрия фитнеса активно продвигают крайне худые или чрезмерно мускулистые тела, которые для большинства людей являются либо генетически недостижимыми, либо требуют экстремального образа жизни.

Исследование показывает, что в реальной жизни люди чаще выбирают более сбалансированные и реалистичные варианты внешности. Это может объяснить растущий интерес к естественным формам тела и снижение популярности жестких стандартов красоты.

Ученые также отмечают, что восприятие привлекательности зависит не только от процента жира, но и от других параметров — роста, пропорций тела, осанки, симметрии лица, состояния кожи и общего впечатления о здоровье человека.

Отдельные исследования ранее показывали, что женщины чаще считают привлекательными мужчин с высоким соотношением плеч к талии. Широкие плечи и более узкая талия традиционно воспринимаются как признак физической силы и хорошей формы. Однако влияние этого фактора также зависит от роста и общего телосложения.

Современная наука все чаще приходит к выводу, что человеческие предпочтения значительно сложнее, чем принято считать. На привлекательность влияет не один параметр, а сочетание биологических, культурных, психологических и социальных факторов.

При этом новые данные могут оказаться полезными не только для психологии и антропологии, но и для общественного здоровья. Исследования подобного типа помогают бороться с нереалистичными стандартами внешности, тревожностью из-за тела и расстройствами пищевого поведения, которые становятся все более распространенными в эпоху социальных сетей.