

## **Badanie poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa w 2015 r.**

Od 2014 r. Ministerstwo Sportu i Turystyki prowadzi systematyczne **badanie poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa**. Jest ono przeprowadzane w oparciu o standaryzowany kwestionariusz IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Aby zminimalizować wpływ czynników zewnętrznych na wyniki badania, jest ono realizowane w okresie wiosennym i jesiennym, z wyłączeniem tygodni z większą niż przeciętnie liczbą dni wolnych od pracy. Wynik dla danego roku jest uśrednionym wynikiem z dwóch edycji badania w danym roku.

Badanie jest realizowane metodą ankietową na reprezentacyjnej grupie Polaków w wieku powyżej 15 lat na próbie ok. 1000 osób. W 2015 r. badanie było **realizowane przez GfK Polonia** w dniach 12-16 marca oraz 1-5 października. Ankieterzy pytali respondentów o aktywność fizyczną podejmowaną w tygodniu poprzedzającym badanie. Kwestionariusz dotyczył aktywności fizycznej podejmowanej w czasie wolnym od pracy oraz w celach transportowych (np. jazda na rowerze do pracy).

Celem badania jest **pomiar odsetka społeczeństwa spełniającego rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dot. zalecanej dawki podejmowanej aktywności fizycznej pozytywnie wpływającej na zdrowie**. Według WHO, osoby zdrowe, dorosłe<sup>1</sup> powinny podejmować wysiłki:

- umiarkowane,  $\geq 150$  min./tydzień lub
- intensywne,  $\geq 75$  min./tydzień lub
- ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.

Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w przynajmniej 10 min. seriach oraz może składać się z kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.

W 2015 r. odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających kryteria WHO dot. **aktywności fizycznej podejmowanej w czasie wolnym** kształtuje się na poziomie **15,5%** (15% dla osób w wieku powyżej 15 lat). Wśród mężczyzn udział osób spełniających zalecenia jest większy niż w grupie kobiet (18% wobec 13%). Podobnie jak w roku ubiegłym, odsetek osób aktywnych w stopniu zalecanym przez WHO jest większy wśród osób młodych, zamożniejszych oraz posiadających wyższe wykształcenie.

W porównaniu z 2014 r. nastąpił spadek odsetka Polaków spełniających zalecenia WHO o 3 p. proc. Ze względu jednak na dość małą próbę badania, należy wstrzymać się z wnioskiem dot. tendencji spadkowych aktywności fizycznej społeczeństwa do badania w 2016 r. Należy podkreślić, że spadek aktywności odnotowano we wszystkich grupach, co jeszcze bardziej zwiększa dysproporcje między odsetkiem mężczyzn i kobiet spełniających rekomendacje WHO (na korzyść mężczyzn).

W badaniu zapytano respondentów również o **aktywność fizyczną związaną z przemieszczaniem się** (spacer, jazda na rowerze, jazda na rolkach itp.). Wyniki pokazują, że prawie połowa Polaków (48%)

---

<sup>1</sup> Ze względu na charakterystykę metodologiczną badania, osoby w wieku 15-18 są traktowane jako osoby dorosłe.

w wieku powyżej 15 lat w ciągu siedmiu dni poprzedzających badanie nie zadeklarowała żadnego spaceru<sup>2</sup>, zarówno w celach rekreacyjnych, jak i transportowych (do pracy, sklepu itp.). Natomiast regularnie – 5 i więcej dni w tygodniu – spaceruje 16,5% Polaków chodzących rekreacyjnie oraz 36% Polaków wykorzystujących chodzenie w celach przemieszczenia się z miejsca na miejsce. Uzyskane w 2015 r. wartości były zbliżone do tych sprzed roku.

Pozostałą aktywność fizyczną w celach transportowych (jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze itp.) podejmuje przynajmniej raz w tygodniu 18% Polaków w wieku powyżej 15 lat, przy czym większość robi to maksymalnie 2 razy w tygodniu, co może sugerować wykorzystanie w celach transportowo-rekreacyjnych podczas weekendu. Regularnie – 5 i więcej dni w tygodniu – poruszało się w ten sposób 6% respondentów. Różnice w stosunku do wyników z 2014 r. są na poziomie błędu statystycznego.

**Tabela 1. Odsetek Polaków spełniających rekomendacje WHO dot. aktywności fizycznej w 2015 r. (%)**

	Osoby dorosłe (15–69 lat)		Osoby dorosłe (15+)	
	Czas wolny	Czas wolny + transport	Czas wolny	Czas wolny + transport
<b>Mężczyźni</b>	18,0	21,0	18,0	21,0
<b>Kobiety</b>	13,0	15,5	12,0	14,5
<b>Ogółem</b>	15,5	18,0	15,0	17,5

Ponadto, w 2015 r. zapytano również po raz pierwszy (wzorując się na kwestionariuszu IPAQ) zapytano o ilość godzin, które respondenci spędzają w pozycji siedzącej (bez czasu przeznaczanego na sen). Uzyskane wyniki nie wskazują na znaczące zróżnicowanie tej czynności ze względu na płeć – średnio jest to ok. 4,5 h dziennie. Co ciekawe, średni czas spędzany w pozycji siedzącej jest taki sam niezależnie od faktu, czy jest to dzień powszedni, czy dzień wolny od pracy.

<sup>2</sup> Należało wskazać, czy w ostatnim tygodniu respondent chodził jednorazowo (nieprzerwanie) przez min. 10 minut.