Ministerstwo Sportu i Turystyki

Poziom aktywności fizycznej Polaków 2024

Raport z badania ilościowego dla Ministerstwa Sportu i Turystyki

Metodologia badania

Ministerstwo Sportu i Turystyki prowadzi od 2014 roku cykliczne badanie poziomu aktywności fizycznej mieszkańców Polski.

W 2024 roku badanie ilościowe przeprowadzone zostało za pomocą wywiadów telefonicznych (CATI) w oparciu o wystandaryzowany kwestionariusz IPAQ (International Physical Activity Questionnaire).

Badanie podzielono na dwie fale i zrealizowano w okresie wiosennym (marzec, N=2000) oraz jesiennym (październik, N=1000), na próbie Polaków w wieku 15+ reprezentatywnej ze względu na płeć, wiek, województwo i wielkość miejscowości zamieszkania. Przedmiotem analizy są uśrednione wyniki z obu fal.

Cele i zakres badania

Pytania zawarte w kwestionariuszu dotyczyły różnych form aktywności podejmowanych podczas przemieszczania się, a także w czasie wolnym w ciągu ostatnich 7 dni. Przy analizach brano pod uwagę aktywność fizyczną trwającą **co najmniej 10 minut** bez przerwy:

- Chodzenie i jazda na rowerze związane z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce (do pracy, na zakupy, w miejsca rozrywki itp.),
- Spacer, chodzenie, ale niezwiązane z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce (spacer po lesie, parku itp.),
- Umiarkowana oraz intensywna aktywność fizyczna w czasie wolnym.

Celem badania było rozpoznanie, jaka część Polaków spełnia rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące zalecanej dawki podejmowanej aktywności fizycznej pozytywnie wpływającej na zdrowie. Przyjmuje się, że osoby spełniające rekomendacje WHO, to osoby, które podejmują wysiłki:

- umiarkowane, minimum 150 minut tygodniowo lub
- intensywne, minimum 75 minut tygodniowo lub
- ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych

Natomiast za aktywność fizyczną podejmowaną regularnie przyjmuję się wysiłek fizyczny podejmowany zgodnie z rekomendacjami WHO oraz:

- dla aktywności umiarkowanej wysiłek podejmowany co najmniej 5 dni w tygodniu,
- dla aktywności intensywnej od 3 do 4 dni w ciągu całego tygodnia,
- w przypadku kombinacji dwóch rodzajów aktywności: wysiłek fizyczny podejmowany łącznie minimum 3 dni.

Aktywność fizyczna

W 2024 roku odsetek Polaków w wieku 15-69 lat, którzy spełniają normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (nie uwzględniając spacerowania) rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia kształtuje się na poziomie 34%. Jeśli dodatkowo uwzględnimy regularną aktywność związaną z jazdą na rowerze w celu przemieszczania się, odsetek Polaków w wieku 15-69 lat, którzy spełniają normy WHO wzrasta do 38%. Mężczyźni nieco częściej niż kobiety spełniają normy WHO w zakresie aktywności fizycznej wykonywanej w czasie wolnym (bez spacerowania), jednak nie są to już, jak w poprzednich pomiarach, różnice istotne statystycznie.

Tabela 1. Odsetek Polaków spełniających normy WHO dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (bez spacerowania).

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=3000	32%	Ogółem, N=2637	34%	Ogółem, N=2287	35%
Kobieta, N=1551	31%	Kobieta, N=1350	33%	Kobieta, N=1174	34%
Mężczyzna, N=1449	33%	Mężczyzna, N=1287	34%	Mężczyzna, N=1113	35%

Tabela 2. Odsetek Polaków spełniających normy WHO dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (bez spacerowania) lub regularnej jazdy na rowerze w celu przemieszczania się.

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=3000	37%	Ogółem, N=2637	38%	Ogółem, N=2287	38%
Kobieta, N=1551	37%	Kobieta, N=1350	38%	Kobieta, N=1174	38%
Mężczyzna, N=1449	37%	Mężczyzna, N=1287	38%	Mężczyzna, N=1113	38%

Aktywność transportowa i chodzenie rekreacyjne

Wśród Polaków powyżej 15. roku życia 64% regularnie podejmuje aktywność fizyczną w celu przemieszczania się. W tym celu 61% chodzi pieszo, a 4% jeździ na rowerze. Regularne spacery w czasie wolnym deklaruje 27% badanych. Nie obserwujemy istotnych statystycznie różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami w przypadku chodzenia i spacerów. Natomiast mężczyźni częściej niż kobiety przemieszczają się rowerem.

Tabela 3. Odsetek Polaków podejmujących regularną aktywność w określonym aspekcie:

Chodzenie lub jazda na rowerze w celu przemieszczania się

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=3000	64%	Ogółem, N=2637	65%	Ogółem, N=2287	67%
Kobieta, N=1551	63%	Kobieta, N=1350	64%	Kobieta, N=1174	65%
Mężczyzna, N=1449	65%	Mężczyzna, N=1287	67%	Mężczyzna, N=1113	69%

Chodzenie w celu przemieszczania się

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=3000	61%	Ogółem, N=2637	62%	Ogółem, N=2287	64%
Kobieta, N=1551	62%	Kobieta, N=1350	62%	Kobieta, N=1174	64%
Mężczyzna, N=1449	61%	Mężczyzna, N=1287	62%	Mężczyzna, N=1113	64%

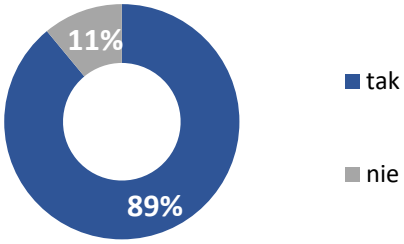
Spacerowanie w czasie wolnym

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=3000	27%	Ogółem, N=2637	26%	Ogółem, N=2287	26%
Kobieta, N=1551	27%	Kobieta, N=1350	27%	Kobieta, N=1174	26%
Mężczyzna, N=1449	26%	Mężczyzna, N=1287	25%	Mężczyzna, N=1113	25%

Jazda na rowerze w celu przemieszczania się

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=3000	4%	Ogółem, N=2637	5%	Ogółem, N=2287	4%
Kobieta, N=1551	3%	Kobieta, N=1350	3%	Kobieta, N=1174	2%
Mężczyzna, N=1449	6%	Mężczyzna, N=1287	6%	Mężczyzna, N=1113	6%

Spełnianie norm WHO z uwzględnieniem wszystkich rodzajów aktywności



Odsetek osób w wieku 15-69 lat spełniających kryteria Światowej Organizacji Zdrowia z uwzględnieniem dwóch rodzajów aktywności fizycznej – tej w czasie wolnym oraz aktywności związanej z przemieszczaniem się (pieszo oraz rowerem) wynosi **89% i jest to istotnie więcej niż w pomiarze z 2023 roku.** Jeśli weźmiemy pod uwagę dowolną aktywność fizyczną w czasie wolnym i jedynie regularną aktywność związaną przemieszczaniem się to odsetek spełniających normy WHO spada do **82%, ale nadal jest bardzo wysoki.**

Tabela 4. Odsetek Polaków spełniających normy WHO z uwzględnieniem dwóch rodzajów aktywności - w czasie wolnym oraz związanych z transportem (chodzenie lub jazda na rowerze w celu przemieszczania się).

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=3000	89%	Ogółem, N=2637	89%	Ogółem, N=2287	91%
Kobieta, N=1551	89%	Kobieta, N=1350	89%	Kobieta, N=1174	91%
Mężczyzna, N=1449	89%	Mężczyzna, N=1287	90%	Mężczyzna, N=1113	91%

Tabela 5. Odsetek Polaków spełniających normy WHO w zakresie aktywności fizycznej w czasie wolnym lub regularnej aktywności transportowej.

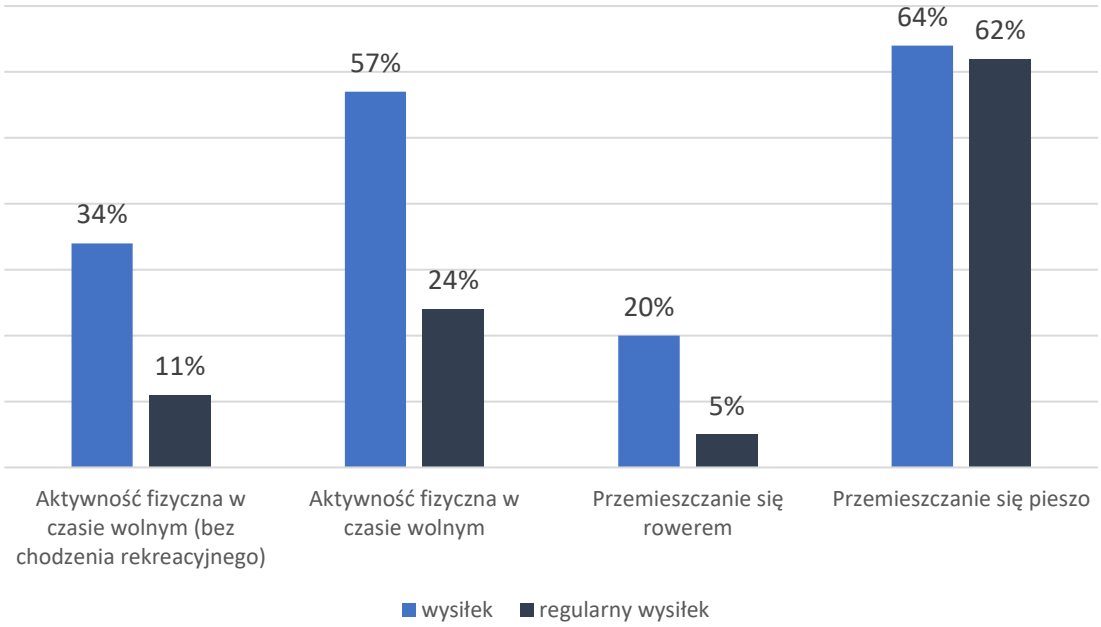
Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=3000	81%	Ogółem, N=2637	82%	Ogółem, N=2287	84%
Kobieta, N=1551	82%	Kobieta, N=1350	83%	Kobieta, N=1174	84%
Mężczyzna, N=1449	80%	Mężczyzna, N=1287	82%	Mężczyzna, N=1113	83%

Regularność podejmowania wysiłku fizycznego wśród osób spełniających kryteria WHO

Aktywność fizyczna może być podejmowana regularnie lub od czasu do czasu.

W każdej podejmowanej aktywności fizycznej odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających kryteria WHO związane z regularną aktywnością jest niższy od odsetka osób podejmujących wysiłek sporadycznie.

Odsetek osób, które regularnie podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym kształtuje się na poziomie 57%. Natomiast, gdy wykluczymy chodzenie rekreacyjne, odsetek ten spada do 34%. Najmniejszą regularność odnotowano w przypadku przemieszczania się rowerem (20% i 5% regularnie). Aż 64% badanych w wieku 15-69 lat spełnia normy WHO w zakresie przemieszczania się pieszo.



* Aktywność regularna oznacza aktywność podejmowaną co najmniej 5 dni w tygodniu w przypadku aktywności umiarkowanej, 3-4 dni w tygodniu w przypadku aktywności intensywnej i co najmniej 3 dni w tygodniu w przypadku kombinacji tych dwóch rodzajów aktywności.