

KANTAR



Ministerstwo
Sportu

Poziom aktywności fizycznej Polaków 2019



1. O badaniu

1.1 Założenia badawcze i metodologiczne

Ministerstwo Sportu od 2014 roku prowadzi powtarzalne badanie poziomu aktywności fizycznej polskiego społeczeństwa. Badania są przeprowadzane w oparciu o wystandaryzowany kwestionariusz International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). W celu zminimalizowania wpływu czynników zewnętrznych (np. pory roku) na wyniki badania, jest ono realizowane dwa razy w roku – w okresie wiosennym i jesiennym, z wyłączeniem tygodni z większą niż przeciętnie liczbą dni wolnych od pracy. Uzyskane wyniki są następnie uśredniane na podstawie dwóch pomiarów z danego roku.

W 2019 roku badanie zostało zrealizowane przez Kantar w ramach sondażu Omnibus (ok. 1000 wywiadów CAPI realizowanych na ogólnopolskiej próbie Polaków w wieku 15 i więcej lat w ramach jednej fali).

W tym roku badanie uwzględniało pytania dotyczące różnych form aktywności fizycznej podejmowanej podczas przemieszczania się (do pracy, na zakupy, w miejsca rozrywki itp.), a także w czasie wolnym (poza obowiązkami np. domowymi). W badaniu uwzględnione zostały tylko takie aktywności fizyczne, które trwały co najmniej 10 minut:

1. Chodzenie związane z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce (np. z domu do pracy, na zakupy itp.) trwające jednorazowo więcej niż 10 minut, bez uwzględniania spacerów w celach rekreacyjnych (np. po parku, lesie)
2. Jazda na rowerze związana z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce (np. z domu do pracy, na zakupy itp.) trwająca jednorazowo więcej niż 10 minut, bez uwzględniania jazdy na rowerze w celach rekreacyjnych (np. do lasu)
3. Spacer, chodzenie, ale niezwiązane z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce (czyli np. spacer po lesie, w parku itp.) trwające jednorazowo więcej niż 10 minut
4. Umiarkowana aktywność fizyczna np. pływanie, rekreacyjna gra w siatkówkę, wolna jazda rowerem – niewymieniona w pkt. 2, trwająca jednorazowo więcej niż 10 minut
5. Intensywna aktywność fizyczna np. bieganie, aerobik, szybka jazda rowerem, tenis itp. trwająca jednorazowo więcej niż 10 minut.

2. Wyniki badania

2.1 Zalecenia WHO

Celem badania było sprawdzenie, jaka część społeczeństwa polskiego spełnia rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące zalecanej dawki podejmowanej aktywności fizycznej pozytywnie wpływającej na zdrowie. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia osoby zdrowe, dorosłe (od 18 do 64 roku życia) powinny podejmować wysiłki:

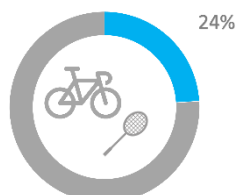
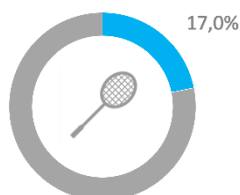
- umiarkowane, (≥150 min./tydz.) lub
- intensywne, (≥75 min./tydz.) lub
- ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.

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

2.1.1 Spełnianie zaleceń WHO przez Polaków

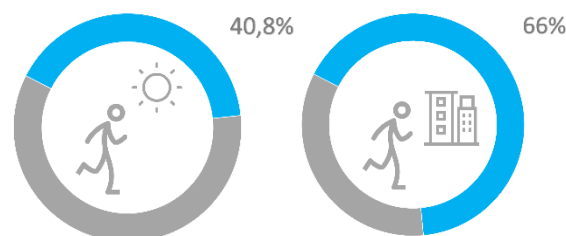
Aktywność fizyczna

17,0% Polaków w wieku 15-69 lat spełnia normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia. Nieco więcej – 24,0% – jeśli uwzględnimy regularną* aktywność związaną z jazdą na rowerze. Mężczyźni częściej niż kobiety spełniają normy WHO w odniesieniu do aktywności w czasie wolnym (21,3% w stosunku do 13,0%), oraz aktywności uwzględniającej jazdę na rowerze (kolejno 28,3% w stosunku do 20%).



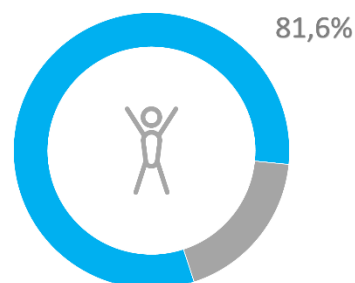
Aktywność transportowa i chodzenie rekreacyjne

Odsetek Polaków w wieku 15+, którzy regularnie* podejmują transportową aktywność fizyczną to 60,4% - 10,6% jeździ rowerem, a 66,0% przemieszcza się pieszo (jednorazowo co najmniej przez 10 minut). 40,8% Polaków w wieku 15+ spaceruje także regularnie w czasie wolnym, jednak nie wszyscy Polacy podejmują jakąkolwiek aktywność fizyczna związaną z chodzeniem. 24,8% badanych nie przemieszcza się pieszo, natomiast 37,6% nie spaceruje w czasie wolnym.



Spełnianie norm WHO z uwzględnieniem wszystkich rodzajów aktywności

Inaczej kształtuje się poziom aktywności fizycznej wśród Polaków, jeśli weźmiemy pod uwagę spełnianie kryteriów Światowej Organizacji Zdrowia z uwzględnieniem dwóch rodzajów aktywności fizycznej - tej w czasie wolnym oraz aktywności związanej z przemieszczaniem się (pieszym i rowerowym). Okazuje się wtedy, że wśród osób w wieku 15-69 lat 81,6% spełnia kryteria WHO.

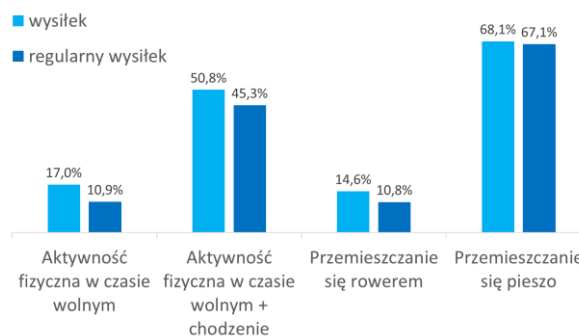


Aktywność związana z przemieszczaniem się może być podejmowana od czasu do czasu lub regularnie*. Jeśli weźmiemy pod uwagę dowolną aktywność fizyczną w czasie wolnym i jedynie regularną aktywność związaną z przemieszczaniem się odsetek osób spełniających normy WHO spada do 66,7%.

Regularność podejmowania wysiłku fizycznego wśród osób spełniających kryteria WHO

Odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających kryteria WHO związane z regularną aktywnością* jest nieco niższy niż ogólnie w przypadku dowolnej aktywności. Największą różnicę widać w aktywnościach niezwiązanych z chodzeniem. Jeśli chodzi o piesze przemieszczanie się i spacerowanie w wolnym czasie, Polacy wykazują się większą regularnością niż w przypadku innych aktywności. Natomiast w przypadku aktywności fizycznej w czasie wolnym odnotowano mniejszą regularność niż w przypadku wysiłku związanego z przemieszczaniem się.

* 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. Aktywność umiarkowana powinna jednorazowo trwać co najmniej 30 minut, a intensywna 20 minut.



Informacje kontaktowe:

Agata Zadrożna
Account Manager

T +48 504 129 565
E agata.zadrozna@kantar.com

Plac Konesera 9
03-736 Warszawa

www.tnsglobal.pl/