



DANA E



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ POLAKÓW 2021

RAPORT KOŃCOWY

Ogólnopolskie badanie dotyczące aktywności fizycznej Polaków w wieku 15 i więcej lat realizowane wiosną oraz jesienią 2021 roku przeprowadzone na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki.

1. Metodologia badania

Ministerstwo Sportu i Turystyki prowadzi od 2014 roku cykliczne badanie poziomu aktywności fizycznej mieszkańców Polski. W 2021 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 (19.04-25.04) oraz jesiennym (11.10-17.10), na próbie 1000 Polaków w wieku 15+ reprezentatywnej ze względu na płeć, wiek, województwo i wielkość miejscowości zamieszkania. Przedmiotem analizy są uśrednione wyniki z obu fal.

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:**

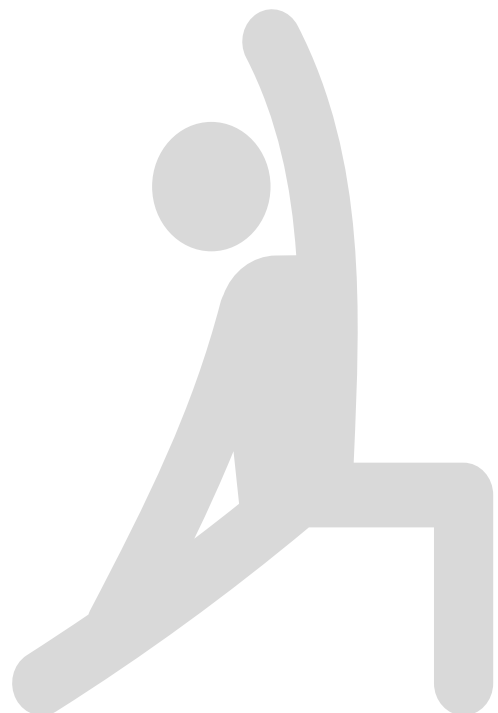
- Chodzenie i jazda na rowerze związane z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce (do pracy, na zakupy, w miejsca rozrywki itp.),
- Spacer, chodzenie, ale niezwiązane z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce (spacer po lesie, parku itp.),
- Umiarkowana oraz intensywna aktywność fizyczna w czasie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



2. Wyniki badania – Spełnianie zaleceń WHO przez Polaków

●●● Aktywność fizyczna

W 2021 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 33,1%. Natomiast jeśli dodatkowo uwzględnimy regularną* aktywność związaną z jazdą na rowerze w celu przemieszczania się to odsetek Polaków w wieku 15-69 lat, którzy spełniają normy WHO wzrasta do 36,7%. Mężczyźni nieco częściej niż kobiety spełniają normy WHO w zakresie aktywności fizycznej wykonywanej w czasie wolnym – nie uwzględniając spacerowania (37,1% vs. 29,5%) oraz aktywności związanej z regularną* jazdą na rowerze w celu przemieszczania się (41,4% vs. 32,5%).

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

Płeć/Wiek	15+	15-69 lat	18-64 lat
Ogółem	30,1%	33,1%	37,0%
Kobieta	27,0%	29,5%	34,3%
Mężczyzna	33,5%	37,1%	39,8%

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.

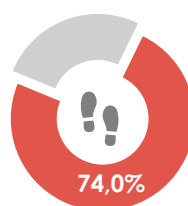
Płeć/Wiek	15+	15-69 lat	18-64 lat
Ogółem	33,6%	36,7%	40,9%
Kobieta	29,8%	32,5%	37,5%
Mężczyzna	37,7%	41,4%	44,3%

●●● Aktywność transportowa i chodzenie rekreacyjne

Odsetek Polaków powyżej 15. roku życia, którzy regularnie* podejmują transportową aktywność fizyczną kształtuje się na poziomie 25,2%. Obecnie tylko co piąty Polak (19,5%) regularnie* przemieszcza się pieszo, a 7,0% osób w wieku 15+ regularnie* jeździ rowerem w celu przemieszczania się.

Zaledwie co dziesiąty mieszkaniec Polski (9,2%) w wieku 15+ regularnie* spaceruje w czasie wolnym. Należy podkreślić, że 34,8% badanych nie spaceruje w czasie wolnym, a 26,0% w ogóle nie przemieszcza się pieszo.

Chodzenie w celu przemieszczania się



Spacerowanie

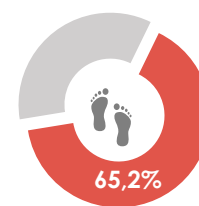


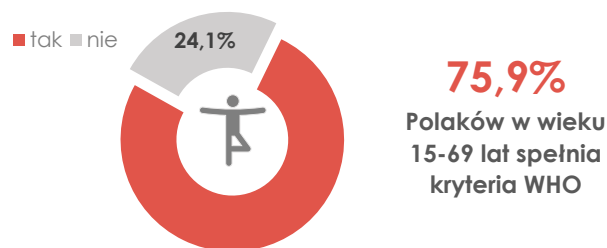
Tabela 3. Odsetek Polaków podejmujących regularną* aktywność fizyczną w określonym aspekcie.

Płeć/Wiek	15+	15-69 lat	18-64 lat
	Transport (chodzenie lub jazda na rowerze w celu przemieszczania się)		
Ogółem	25,2%	27,0%	28,5%
Kobieta	24,2%	25,9%	27,9%
Mężczyzna	36,2%	28,4%	29,2%
Chodzenie w celu przemieszczania się			
Ogółem	19,5%	21,0%	22,1%
Kobieta	20,2%	21,4%	23,1%
Mężczyzna	18,9%	20,5%	21,0%
Spacerowanie w czasie wolnym			
Ogółem	9,2%	9,3%	9,5%
Kobieta	10,0%	10,3%	11,2%
Mężczyzna	8,2%	8,2%	7,8%
Jazda na rowerze w celu przemieszczania się			
Ogółem	7,0%	7,6%	8,1%
Kobieta	5,3%	5,8%	6,4%
Mężczyzna	8,7%	9,5%	9,9%

●●● Spełnianie norm WHO z uwzględnieniem wszystkich rodzajów aktywności

Jak wynika z przeprowadzonego badania, aż 94,2% Polaków w wieku 15-69 lat deklaruje, że podejmuje jakąkolwiek aktywność fizyczną, trwającą minimum 10 minut. Natomiast 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 oraz rowerem) odsetek takich osób wynosi 75,9%.

Wykres 1. Odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających kryterium WHO.



Aktywność związana z przemieszczaniem się może być podejmowana regularnie* lub od czasu do czasu. Jeśli weźmiemy pod uwagę dowolną aktywność fizyczną w czasie wolnym i jedynie regularną* aktywność związaną przemieszczaniem się to odsetek spełniających normy WHO spada do 61,2%.

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	15+	15-69 lat	18-64 lat
Ogółem	72,2%	75,9%	77,5%
Kobieta	71,4%	75,3%	78,1%
Mężczyzna	73,1%	76,7%	76,9%

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

Płeć/Wiek	15+	15-69 lat	18-64 lat
Ogółem	57,3%	61,2%	64,6%
Kobieta	55,6%	59,6%	64,3%
Mężczyzna	58,9%	63,1%	64,9%

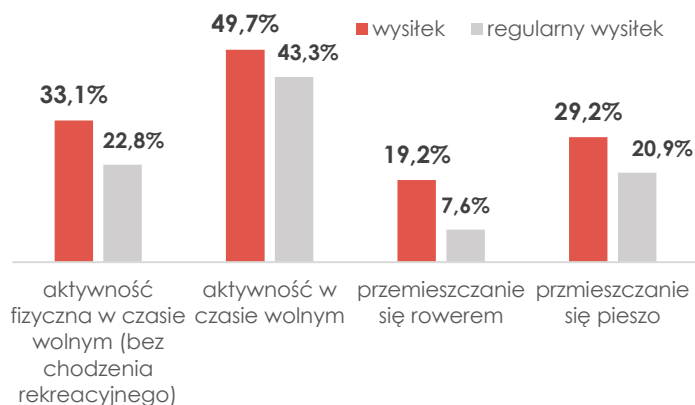
●●● Regularność podejmowania wysiłku fizycznego wśród osób spełniających kryteria WHO

W 2021 roku odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających kryteria WHO związane z regularną* aktywnością jest niższy od odsetka osób podejmujących wysiłek sporadycznie – dotyczy to dowolnej podejmowanej aktywności fizycznej. Największą różnicę widać w aktywnościach związanych z chodzeniem rekreacyjnym oraz jazdą na rowerze.

Odsetek osób, które regularnie* podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym kształtuje się na poziomie 43,3%. Natomiast gdy wykluczmy chodzenie rekreacyjnie odsetek ten spada do 22,8%. Najmniejszą regularność* odnotowano w przypadku przemieszczania się rowerem. Co trzeci badany w wieku 15-69 lat (29,2%) spełnia normy WHO w zakresie przemieszczania się pieszo, a co piąty (20,9%) wykonuje tę czynność regularnie*.



Wykres 2. Odsetek Polaków w wieku 15-69 lat podejmujących określony wysiłek fizyczny w wymiarze rekomendowanym przez WHO oraz regularnie* uprawiających aktywność fizyczną w danym aspekcie.



* 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.