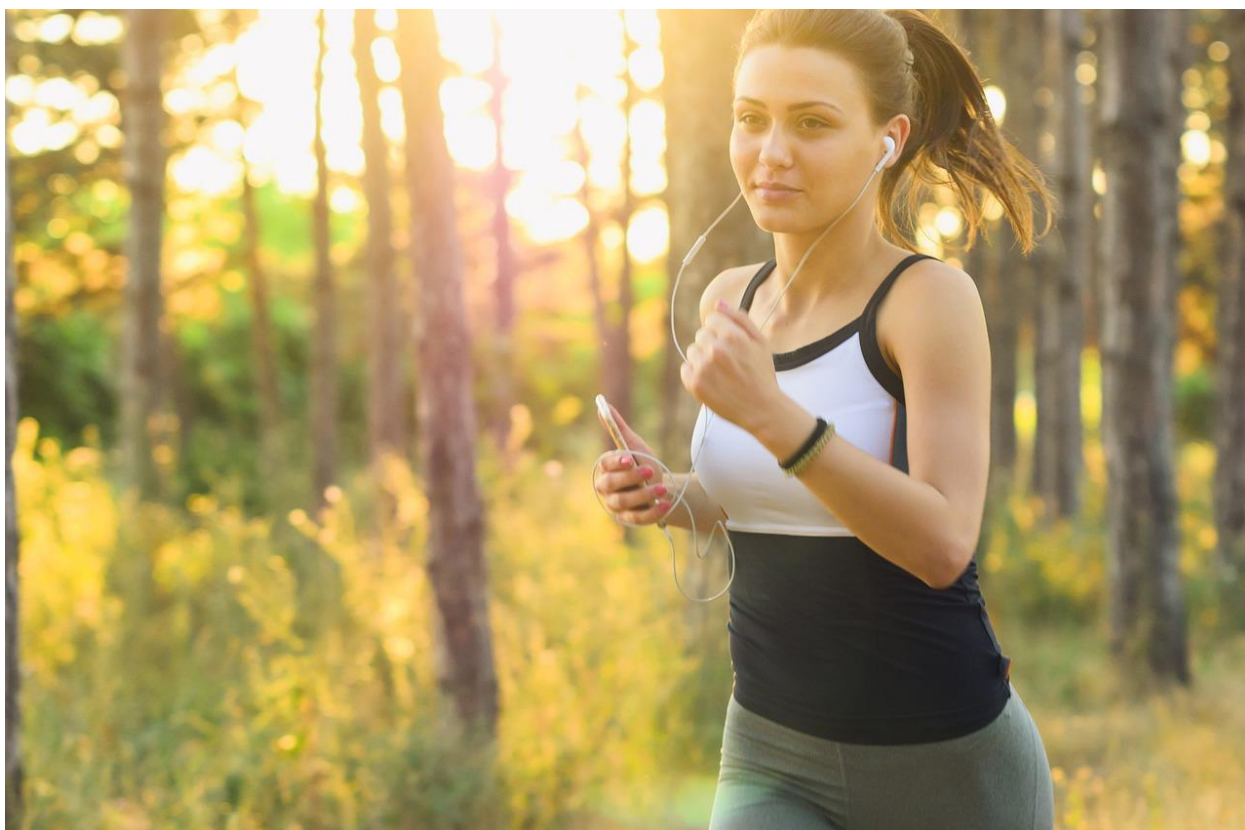


## Poziom aktywności fizycznej Polaków 2022



Credit: Pixabay

# 1. O badaniu

## 1.1 Metodologia badania

Ministerstwo Sportu i Turystyki 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 2022 roku badanie ilościowe zostało zrealizowane przez Kantar Public metodą CAPI (wywiady wspomagane komputerowo) w ramach sondażu Omnibus. Badanie podzielono na dwie fale i zrealizowano w okresie wiosennym (8-13 kwietnia) oraz jesiennym (14-19 października), 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.

Respondenci zostali zapytani o różne formy aktywności podejmowane podczas przemieszczania się, a także w czasie wolnym w ciągu ostatnich 7 dni. W trakcie analizy brano pod uwagę aktywność fizyczną trwającą co najmniej 10 minut bez przerwy:

1. Chodzenie związane z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce (np. z domu do pracy, na zakupy itp.) 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.), 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.)

4. Umiarkowana aktywność fizyczna np. pływanie, rekreacyjna gra w siatkówkę, jazda na rowerze w normalnym tempie – niewymieniona w pkt. 2,
5. Intensywna aktywność fizyczna np. bieganie, aerobik, szybka jazda rowerem, tenis itp.

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:

1. Umiarkowane, minimum 150 minut tygodniowo lub
2. Intensywne, minimum 75 minut tygodniowo lub
3. Ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych

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

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

## 2. Wyniki badania

### 2.1 Spełnianie zaleceń WHO przez Polaków

#### Aktywność fizyczna

W 2022 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 19,4% (to znacznie mniej niż w ubiegłym roku, kiedy odsetek ten kształtował się na poziomie 33,1%).

Odsetek Polaków w wieku 15-69 lat, którzy spełniają normy WHO przy uwzględnieniu regularnej\* aktywności związanej z jazdą na rowerze wynosi w 2022 roku 26,7% (36,7% w 2021 roku).

Normy WHO odnośnie aktywności fizycznej w czasie wolnym częściej są spełniane przez mężczyzn (24,3%), aniżeli przez kobiety (15%), również w przypadku wskaźnika uwzględniającego jazdę na rowerze (mężczyźni 31,5%, kobiety 22,5%).

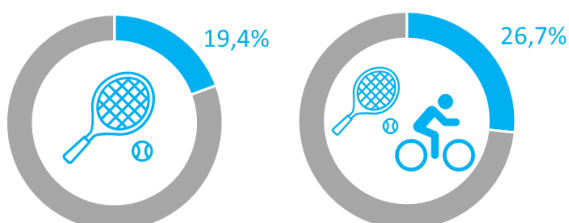


Tabela 1. Odsetek Polaków spełniających normy WHO dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (bez spacerowania).

Płeć/Wiek	15+	15-69 lat	18-64 lat
Ogółem	18,3%	19,4%	20,1%
Kobieta	14,4%	15%	15,4%
Mężczyzna	22,5%	24,3%	25,3%

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	25,6%	26,7%	26,7%
Kobieta	21,8%	22,5%	22,2%
Mężczyzna	29,8%	31,5%	31,6%

#### Aktywność transportowa i chodzenie rekreacyjne

W przypadku osób w wieku 15+ podejmujących regularnie\* transportową aktywność fizyczną wartość wskaźnika odnotowała wzrost w stosunku do poprzedniego roku (25,2%) i wynosi 42,2%. 43,5% badanych przemieszcza się pieszo (jednorazowo co najmniej przez 10 minut), natomiast 11,8% osób korzystało z roweru jako środka transportu.

Ponad jedna czwarta Polaków (26,3%) w wieku 15+ spaceruje regularnie w czasie wolnym. To prawie trzykrotnie więcej niż przed rokiem (9,2%). Odsetek badanych deklarujących, iż w ogóle nie przemieszczają się pieszo utrzymuje się od lat na podobnym poziomie (25,9%). Procent Polaków nie spacerujących w czasie wolnym wzrósł w stosunku do roku ubiegłego i wynosi 39,8% (2021; 34,8%).

#### Spacerowanie Przemieszczanie się

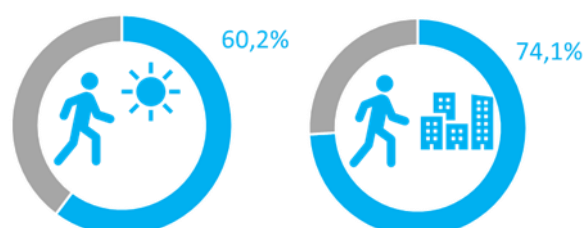


Tabela 3. Odsetek Polaków podejmujących regularną\* aktywność fizyczną w określonym aspekcie.

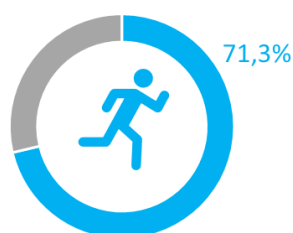
Płeć/Wiek	15+	15-69 lat	18-64 lat
	Transport (chodzenie lub jazda na rowerze w celu przemieszczania się)		
Ogółem	42,2%	43,3%	42,4%
Kobieta	42,9%	43,8%	43,5%
Mężczyzna	41,5%	42,6%	41,4%
Chodzenie w celu przemieszczania się			
Ogółem	44%	44,9%	44,2%
Kobieta	45,8%	46,7%	46,6%
Mężczyzna	42%	42,9%	41,6%
Spacerowanie w czasie wolnym			
Ogółem	26,3%	26,5%	25,8%
Kobieta	27,7%	28,4%	28%
Mężczyzna	24,8%	24,3%	23,4%
Jazda na rowerze w celu przemieszczania się			
Ogółem	11,8%	12%	11,3%
Kobieta	10,8%	11%	10,5%
Mężczyzna	12,6%	13,2%	12,3%

### 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).

W takim przypadku procent osób w wieku 15-69 spełniających kryteria WHO wynosi 71,3% (75,9% w 2021 roku).

Wykres 1. Odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających kryterium 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 w roku 2022 spada do 52,9% (61,2% w 2021 roku).

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	70,1%	71,3%	71%
Kobieta	70,1%	71,3%	71,3%
Mężczyzna	70,1%	71,4%	70,8%

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	51,4%	52,9%	52,7%
Kobieta	49,8%	51%	50,8%
Mężczyzna	53,1%	55,1%	54,9%

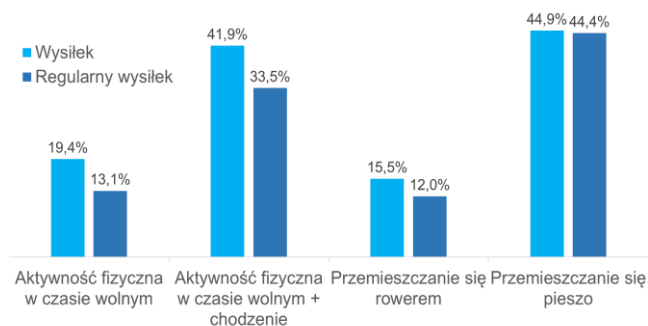
### Regularność podejmowania wysiłku fizycznego wśród osób spełniających kryteria WHO

W roku 2022 odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających kryteria WHO związane z regularną aktywnością\* jest niższy niż ogólnie w przypadku dowolnej aktywności. Największą różnicę widać w aktywnościach niezwiązanych z chodzeniem. W przypadku aktywności dotyczącej przemieszczania się pieszo różnica wynosi jedynie 0,5%.

Co trzeci badany w wieku 15-69 (33,5%) podejmował regularną\* aktywność fizyczną w czasie wolnym, natomiast po odrzuceniu chodzenia rekreacyjnego, wskaźnik ten spada, aż do 13,1%. Wartości te są zauważalnie mniejsze niż w 2021 roku podobnie jak w przypadku uprawiania aktywności fizycznej w czasie wolnym.

W porównaniu do ubiegłego roku, widoczny jest wzrost odsetka badanych przemieszczających się pieszo. Również udział osób regularnie\* poruszających się rowerem zwiększył się w odniesieniu do zeszłego roku.

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

Informacje kontaktowe:

**Tomasz Roszkowski**  
Junior Research Executive

T +48 728 421 643  
E tomasz.roszkowski@kantarp.com

Plac Konesera 9  
03-736 Warszawa

[www.kantarpUBLIC.pl/](http://www.kantarpUBLIC.pl/)