

**KANTAR**



Ministerstwo  
Sportu

## Poziom aktywności fizycznej Polaków 2020



Credit: Getty Images/iStockphoto

# 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 2020 roku badanie zostało zrealizowane przez Kantar w ramach sondażu Omnibus. Ze względu na pandemię fala wiosenna była przeprowadzana 24-29 kwietnia, natomiast fala jesienna w dniach 2-7 października, techniką wywiadów telefonicznych CATI (próba 1000) realizowanych na ogólnopolskiej próbie Polaków w wieku 15 i więcej lat.

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, ( $\geq 150$  min./tydz.) lub
- intensywne, ( $\geq 75$  min./tydz.) lub
- ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.

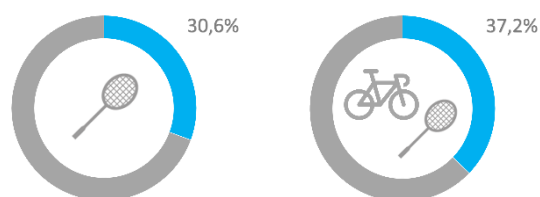
Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w przynajmniej 10-minutowych seriach oraz może składać się z kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.

#### 2.1.1 Spełnianie zaleceń WHO przez Polaków

##### Aktywność fizyczna

W dobie pandemii koronawirusa ze względu na zamknięcie obiektów sportowych, izolację i wprowadzone obostrzenia związane z uprawianiem sportu na świeżym powietrzu aktywność fizyczna Polaków została w dużej mierze ograniczona. Mimo wszystko w 2020 roku wzrosła liczba Polaków (30,6%) w wieku 15-69 lat, którzy spełniają normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia (17% w 2019 roku). Tak wysoki wynik świadczy o tym, iż obecna sytuacja zmobilizowała Polaków do adaptacji i poszukiwań innych alternatyw aktywności fizycznej, a także poprawy swojej kondycji. Dobrym tego przykładem jest chętniej niż dotychczas wybierany rower jako środek transportu, podyktowany również w dużej mierze chęcią uniknięcia tłoku w komunikacji miejskiej i zachowaniem dystansu społecznego.

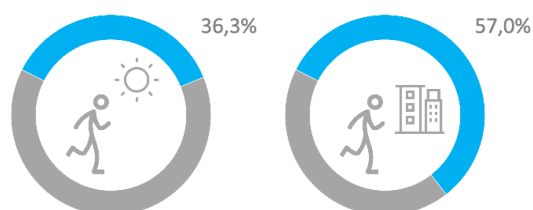
Ponadto przy uwzględnieniu regularnej\* aktywności związanej z jazdą na rowerze liczba Polaków spełniających normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym rekomendowanej przez WHO jest nieco wyższa i stanowi 37,2%. Mężczyźni częściej niż kobiety spełniają normy WHO w odniesieniu do aktywności w czasie wolnym (32,4% w stosunku do 28,9%), oraz aktywności uwzględniającej jazdę na rowerze (kolejno 39,8% w stosunku do 34,7%).



##### Aktywność transportowa i chodzenie rekreacyjne

Odsetek Polaków w wieku 15+, którzy w 2020 roku regularnie\* podejmują transportową aktywność fizyczną spadła w stosunku do 2019 roku i wynosi 50% (wobec 60,4% w 2019) - 57,0% przemieszcza się pieszo (jednorazowo co najmniej przez 10 minut), a 14,4% jeździ rowerem – tutaj widoczny wzrost o 3,8% względem roku poprzedniego, z czego wynika, że w okresie pandemii aktywni fizycznie Polacy chętniej jeżdżą na rowerze. Przyczyną mogą być nie tylko względy zdrowotno-sportowe, lecz także kwestie bezpieczeństwa i dystansu społecznego.

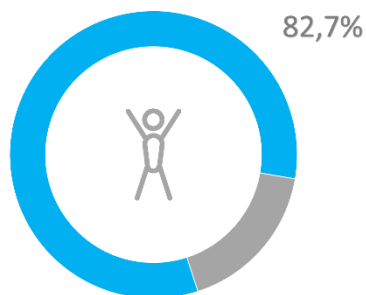
36,3% Polaków w wieku 15+ spaceruje regularnie także w czasie wolnym, jednak nie wszyscy Polacy podejmują jakąkolwiek aktywność fizyczną związaną z chodzeniem. Podobnie jak i w latach poprzednich 26,2% badanych wciąż nie przemieszcza się w ogóle pieszo, natomiast 36,7% nie spaceruje w czasie wolnym.



## 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 w roku 2020 wśród osób w wieku 15-69 lat, 82,7% spełnia kryteria WHO.



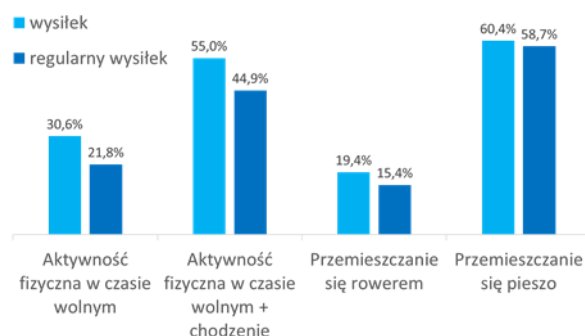
Aktywność związana z przemieszczaniem się może być podejmowana od czasu do czasu lub regularnie\*. Jeśli weźmiemy pod uwagę dowolną aktywność fizyczną w czasie wolnym i jedynie regularną aktywność związaną z przemieszczaniem się odsetek osób spełniających normy WHO w roku 2020 spada do 64,5%.

## Regularność podejmowania wysiłku fizycznego wśród osób spełniających kryteria WHO

W roku 2020 i podczas pandemii COVID-19 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 2020 Polacy częściej niż w roku poprzednim deklarują regularne korzystanie z roweru jako środka transportu. Jeśli chodzi o piesze przemieszczanie się i spacerowanie w wolnym czasie, Polacy wykazują się większą regularnością niż w przypadku innych aktywności. Natomiast biorąc pod uwagę aktywność fizyczną 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@kantat.com](mailto:agata.zadrozna@kantat.com)

Plac Konesera 9  
03-736 Warszawa

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