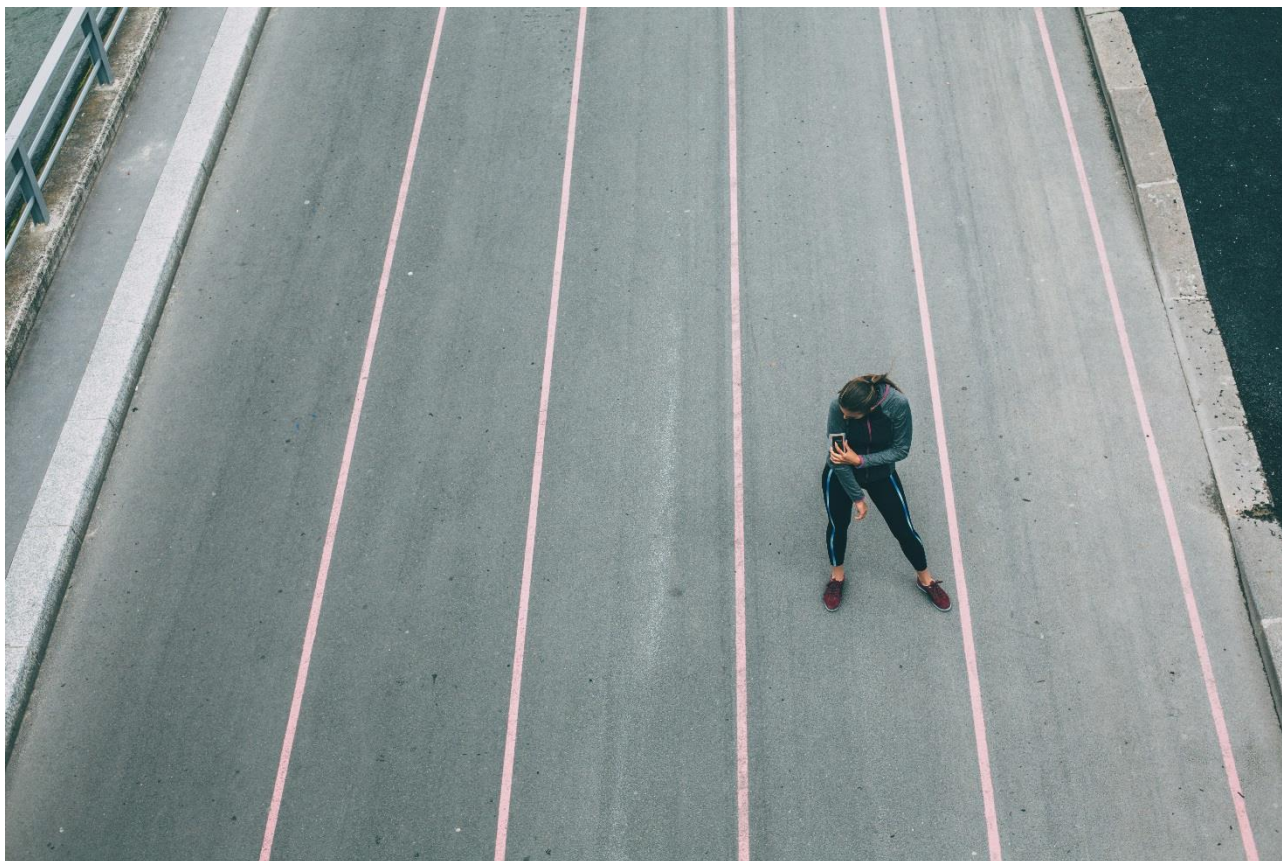


Poziom aktywności fizycznej Polaków 2017



1. O badaniu

1.1 Założenia badawcze i metodologiczne

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 2017 roku badanie zostało zrealizowane przez Kantar Public (dawniej Zespół Badań Społecznych TNS Polska) 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 pracy, przemieszczania się (do pracy, na zakupy, w miejsca rozrywki itp.), podczas prac domowych, porządkowych i opieki nad rodziną, a także w czasie wolnym (poza obowiązkami np. domowymi). W badaniu uwzględnione zostały tylko takie aktywności fizyczne, które trwały co najmniej 10 minut:

1. Intensywna aktywność fizyczna w pracy i w domu (np. podnoszenie ciężkich rzeczy, kopanie, prace budowlane) trwająca jednorazowo więcej niż 10 minut
2. Umiarkowana aktywność fizyczna w pracy i w domu (np. porównywalna z przenoszeniem lekkich rzeczy – bez uwzględniania chodzenia) trwająca jednorazowo więcej niż 10 minut
3. Chodzenie co najmniej 10 minut bez przerwy w czasie pracy zawodowej (bez wliczania czasu dojazdu do pracy lub z pracy)
4. 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)
5. 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)
6. 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
7. Umiarkowana aktywność fizyczna np. pływanie, rekreacyjna gra w siatkówkę, wolna jazda rowerem – nie wymieniona w pkt. 4, trwająca jednorazowo więcej niż 10 minut
8. 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.

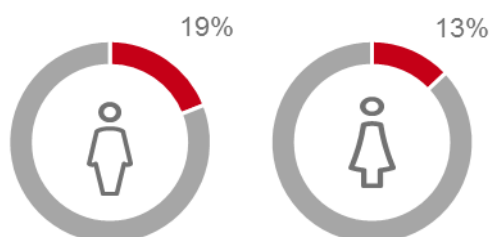
Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w przynajmniej 10-minutowych seriach oraz może składać się z kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.

2.1.1 Spełnianie zaleceń WHO przez Polaków

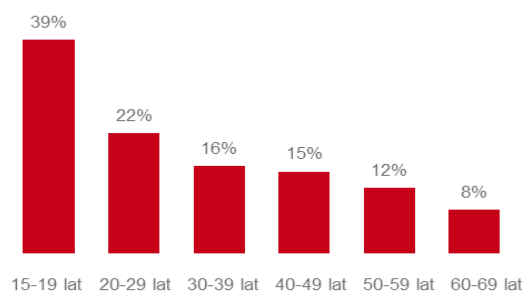
Aktywność fizyczna w czasie wolnym oraz w ramach transportu

Niemal co siódmy Polak w wieku 15-69 lat – 16,1% – spełnia normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia, nieco więcej – 21,9%, jeśli weźmiemy pod uwagę także regularną aktywność transportową podejmowaną m.in. na rowerze. Wśród ogółu Polaków w wieku 15 i więcej lat odsetek ten wynosi 15,2% (odpowiednio 21% z aktywnością transportową).

Wśród mężczyzn w wieku 15-69 lat udział osób spełniających zalecenia WHO jest nieco większy niż wśród kobiet – 18,9% wobec 13,4%.



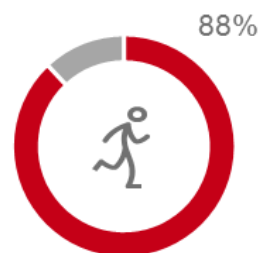
Warto również zauważyć, że odsetek osób spełniających zalecenia WHO w poszczególnych grupach wiekowych maleje wraz z wiekiem – im starsza grupa wiekowa, tym mniejszy udział osób spełniających zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia w czasie wolnym i podczas aktywności związanej z przemieszczaniem.



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 wszystkich rodzajów aktywności fizycznej.

Wśród osób w wieku 15-69 lat 87,6% spełnia kryteria WHO. Wśród ogółu Polaków odsetek ten jest niewiele niższy i wynosi 86,9%.



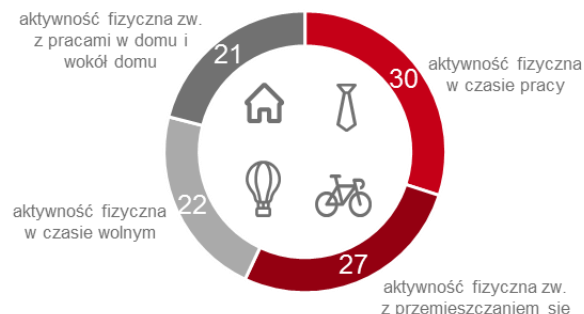
Kobiety i mężczyźni w wieku 15-69 lat nie różnią się znacznie, jeśli wziąć pod uwagę wszystkie rodzaje aktywności (odpowiednio 87,2% i 88%).

Aktywność fizyczna w zależności od okoliczności podejmowanego wysiłku wśród osób spełniających kryteria WHO

Gdy przyjrzymy się aktywnościom fizycznym Polaków w wieku od 15 do 69 lat, którzy spełniają kryteria WHO, można zauważyć, że najczęstsza jest aktywność fizyczna w czasie pracy (30,3%). Jeśli wziąć pod uwagę ogół Polaków w wieku 15 i więcej lat, aktywność fizyczna w czasie pracy wynosi 27,9% wszystkich rodzajów aktywności fizycznej.

Drugi najpopularniejszy rodzaj aktywności to aktywność związana z przemieszczaniem się – stanowi ona ponad jedną czwartą wszystkich aktywności (26,4%), zarówno wśród osób w wieku od 15 do 69 lat, jak i ogółu Polaków (27,1%).

Nieco mniej niż jedną czwartą wszystkich aktywności wykonywanych przez osoby spełniające kryteria, stanowi aktywność fizyczna w czasie wolnym (22,3%) oraz aktywność związana z pracami w domu i wokół domu (21%). Dla ogółu Polaków jest to odpowiednio 22,9% i 22,1%.



Informacje kontaktowe:

Agata Zadrożna

Account Manager

T +48 22 598 97 14

M +48 504 129 565

E agata.zadrozna@kantarpublish.com

Wspólna 56

00-687 Warszawa

www.tnsglobal.pl/