



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Badanie poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa w 2018 r. – wyniki wstępne z fali wiosennej

Od 2014 r. Ministerstwo Sportu i Turystyki prowadzi systematyczne badanie poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa. Jest ono przeprowadzane w oparciu o standaryzowany kwestionariusz IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Aby zminimalizować wpływ czynników zewnętrznych na wyniki badania, jest ono realizowane w okresie wiosennym i jesiennym, z wyłączeniem tygodni z większą niż przeciętnie liczbą dni wolnych od pracy. Wynik dla danego roku jest uśrednionym wynikiem z dwóch edycji badania w danym roku.

Badanie jest realizowane metodą ankietową na reprezentacyjnej grupie Polaków w wieku powyżej 15 lat na próbie ok. 1000 osób. W 2018 r. fala wiosenna badania była realizowana przez Kantar Polska SA w dniach 20-25 kwietnia. Ankieterzy pytali respondentów o aktywność fizyczną podejmowaną w tygodniu poprzedzającym badanie. Kwestionariusz dotyczył aktywności fizycznej podejmowanej w czasie wolnym od pracy oraz w celach transportowych (np. jazda na rowerze do pracy). Celem badania jest pomiar odsetka społeczeństwa spełniającego rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dot. zalecanej dawki podejmowanej aktywności fizycznej pozytywnie wpływającej na zdrowie.

Wyniki z fali wiosennej pokazują, że odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających kryteria WHO dot. aktywności fizycznej podejmowanej w czasie wolnym kształtuje się na poziomie 23% (22 % dla osób w wieku powyżej 15 lat). Wśród mężczyzn udział osób spełniających zalecenia jest większy niż w grupie kobiet (24% wobec 22%).

Tab. 1 Odsetek Polaków spełniających kryteria WHO dot. aktywności fizycznej w czasie wolnym

Termin realizacji badania	Odsetek Polaków - grupa wieku 15-69	Odsetek Polaków w wieku 15 +
20-25 kwietnia 2018 r.	23 %	22 %
6-11 kwietnia 2017 r.	18 %	16 %

W badaniu pytano także o aktywność fizyczną w celach transportowych (jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze itp.).

Tab. 2 Odsetek Polaków spełniających kryteria WHO dot. aktywności fizycznej w czasie wolnym lub regularnie podejmujących transportową aktywność fizyczną (łącznie)

Termin realizacji badania	Odsetek Polaków - grupa wieku 15-69	Odsetek Polaków w wieku 15 +
20-25 kwietnia 2018 r.	33 %	31 %
6-11 kwietnia 2017 r.	23 %	22 %

Pełne wyniki badania za 2018 r. opracowane na podstawie fali wiosennej i jesiennej będą dostępne w grudniu 2018 r.