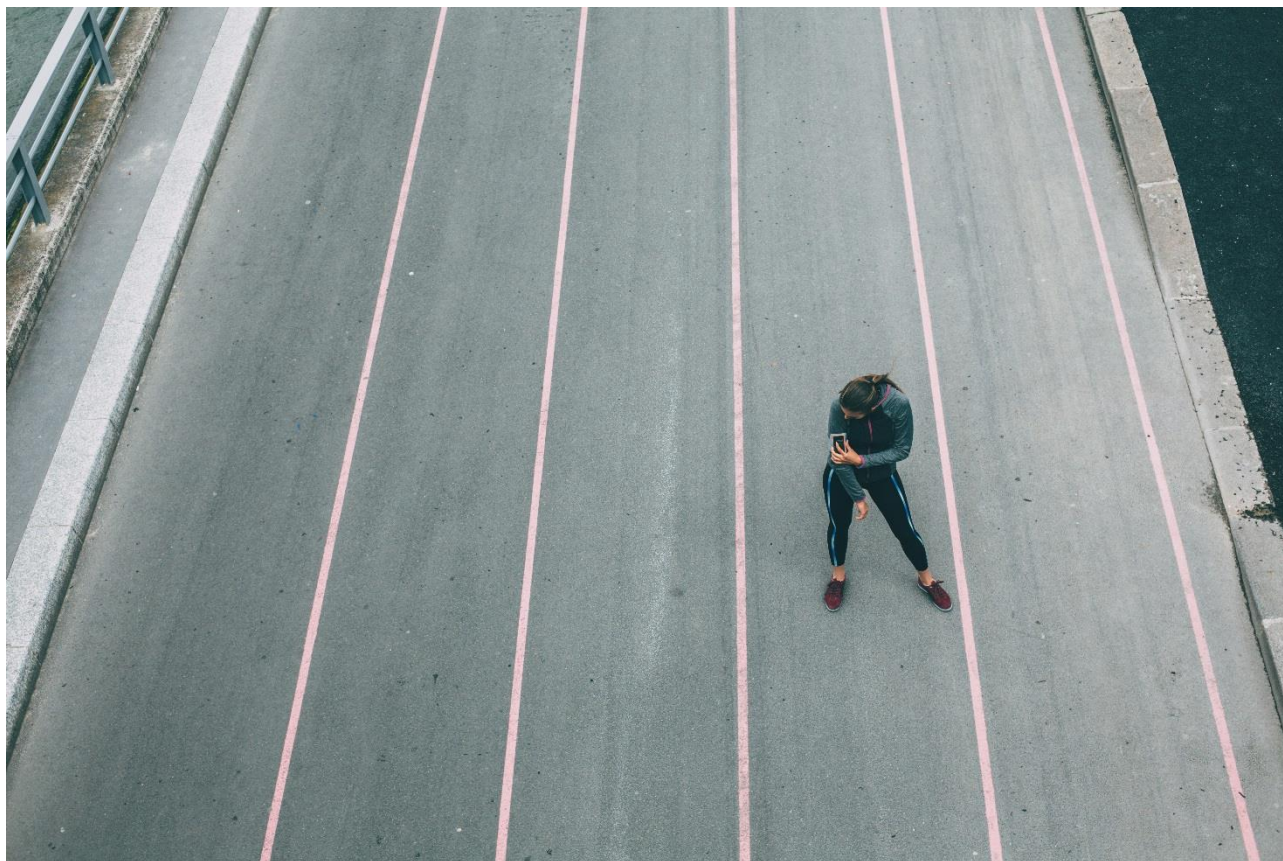




## Poziom aktywności fizycznej Polaków 2017



# 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 (np. podnoszenie ciężkich rzeczy, kopanie, prace budowlane) trwająca jednorazowo więcej niż 10 minut
2. Umiarkowana aktywność fizyczna w pracy (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, ( $\geq 150$  min./tydz.) lub
- intensywne, ( $\geq 75$  min./tydz.) lub
- ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.

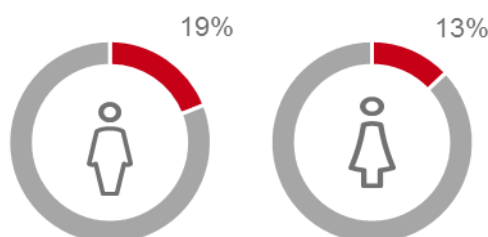
Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w przynajmniej 10-minutowych seriach oraz może składać się z kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.

#### 2.1.1 Spełnianie zaleceń WHO przez Polaków

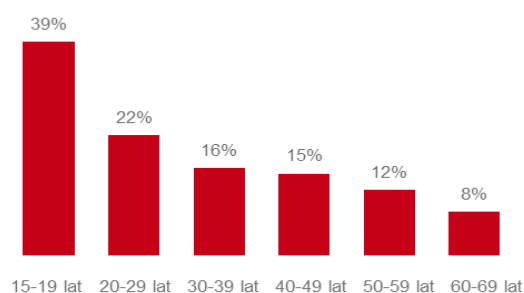
##### Aktywność fizyczna w czasie wolnym oraz w ramach transportu

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%.



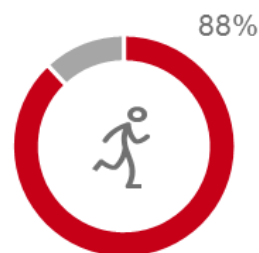
Warto również zauważyć, że odsetek osób spełniających zalecenia WHO w poszczególnych grupach wiekowych maleje wraz z wiekiem – im starsza grupa wiekowa, tym mniejszy udział osób spełniających zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia w czasie wolnym i podczas aktywności związanej z przemieszczaniem.



##### 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%.



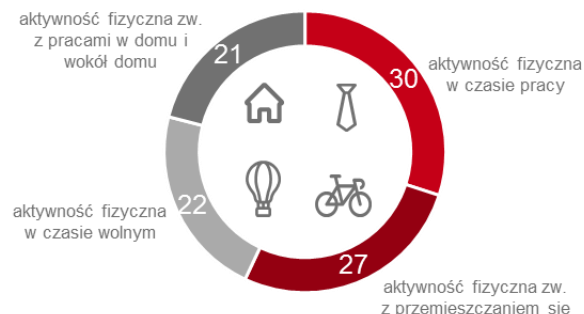
Kobiety i mężczyźni w wieku 15-69 lat nie różnią się znacznie, jeśli wziąć pod uwagę wszystkie rodzaje aktywności (odpowiednio 87,2% i 88%).

## 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](mailto:agata.zadrozna@kantarpublish.com)

Wspólna 56  
00-687 Warszawa

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