

## Poziom aktywności fizycznej Polaków 2016



Zdjęcie 1. Źródło: Ministerstwo Sportu i Turystyki

# 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 2016 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 (chodzenie, jazda na rowerze, rolkach 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. 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, rolkach związane z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce (np. z domu do pracy, na zakupy itp.) trwające 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. joga, 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 (18-64 roku życia) powinny podejmować wysiłki:

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

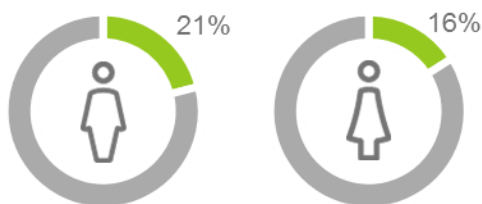
Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w przynajmniej 10-minutowych seriach oraz może składać się z kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.

#### 2.1.1 Spełnianie zaleceń WHO przez Polaków

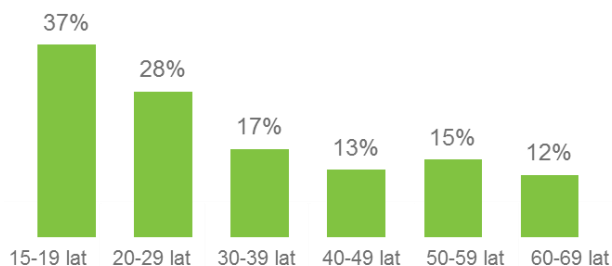
##### Aktywność fizyczna w czasie wolnym oraz w ramach transportu

Niemal co piąty Polak w wieku 15-69 lat – 17,5% – spełnia normy dotyczące się poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia, nieco więcej – 18,3% jeśli weźmiemy pod uwagę także regularną aktywność transportową podejmowaną m.in. na rowerze. Wśród ogółu Polaków w wieku 15 i więcej lat odsetek ten jest nieco niższy i wynosi 16,5% (odpowiednio 17,4% z aktywnością transportową).

Wśród mężczyzn w wieku 15-69 lat udział osób spełniających zalecenia WHO jest nieco większy niż wśród kobiet – 21% wobec 16%.



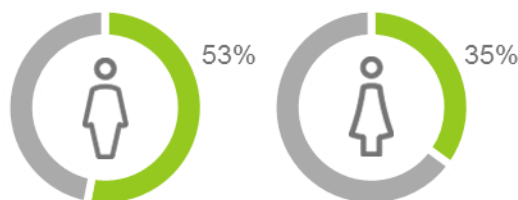
Warto również zauważyć, że odsetek osób spełniających zalecenia WHO w poszczególnych grupach wiekowych maleje wraz z wiekiem – im starsza grupa wiekowa, tym mniejszy udział osób spełniających zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia w czasie wolnym i podczas aktywności związanej z przemieszczaniem.



##### Aktywność fizyczna z uwzględnieniem aktywności w pracy

Inaczej kształtuje się poziom aktywności fizycznej wśród Polaków, jeśli uwzględnimy aktywność fizyczną wykonywaną w czasie pracy zawodowej.

Wtedy wśród osób w wieku 15-69 lat nieco ponad dwie piąte – 43,6% spełnia normy aktywności fizycznej według zaleceń WHO. Wśród ogółu Polaków w wieku 15 i więcej lat odsetek ten jest nieco mniejszy i wynosi 41,1%.



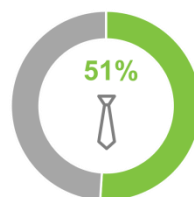
Szczególnie pod tym względem wyróżniają się mężczyźni w wieku 15-69 lat – 53% z nich spełnia normy Światowej Organizacji Zdrowia, podczas gdy wśród kobiet odsetek ten jest znacząco niższy i wynosi 35% (18 punktów procentowych różnicy).

## Aktywność fizyczna w zależności od rodzaju podejmowanego wysiłku

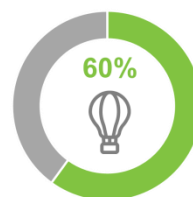
Przedstawione wyżej wyniki dotyczą aktywności fizycznej podejmowanej w wymiarze odpowiadającym normom rekomendowanym przez Światową Organizację Zdrowia.

Gdy przyjrzymy się deklaracjom Polaków bez uwzględnienia rygoru odpowiedniej ilości wysiłku w podejmowaniu aktywności fizycznej, to można zauważyć, że 51,3% Polaków w wieku 15 i więcej lat w ciągu siedmiu dni poprzedzających badanie, podejmowało różne aktywności fizyczne w czasie

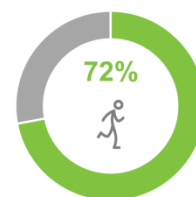
pracy, 60,0% w czasie wolnym, a 71,8% uprawiało aktywność fizyczną związaną wyłącznie z przemieszczaniem się (zarówno chodzenie, jak i jazda na rowerze, rolkach itp., ale z wyłączeniem chodzenia rekreacyjnego).



aktywność fizyczna w czasie pracy



aktywność fizyczna w czasie wolnym



aktywność fizyczna zw. z przemieszczaniem się

Informacje kontaktowe:

**Dorota Kachaniak**

Research Executive

**T** +48 22 598 97 99

**M** +48 728 421 637

**E** dorota.kachaniak@kantarpublish.com

Wspólna 56

00-687 Warszawa

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