

Aktywność fizyczna Polaków

Znak jakości przyznany CBOS przez
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 11 stycznia 2018 roku



Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl
<http://www.cbos.pl>
(48 22) 629 35 69

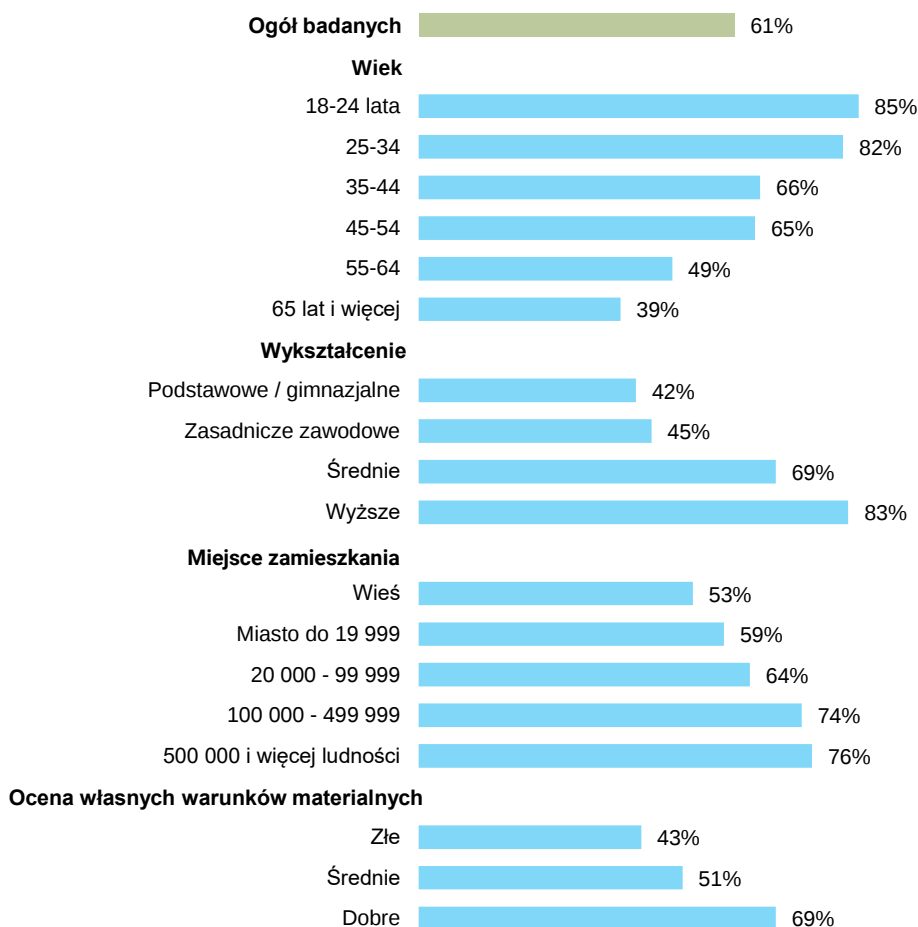
W jednym z naszych ostatnich sondaży¹ powróciliśmy, po pięciu latach przerwy, do problematyki aktywności fizycznej Polaków. Interesowało nas, jakie dyscypliny sportu uprawiają Polacy, czy ćwiczą regularnie czy sporadycznie, a ponadto – z jakich powodów decydują się na podejmowanie aktywności fizycznej.

JAKIE SPORTY UPRAWIAJĄ POLACY?

Sześciu na dziesięciu badanych (61%) deklaruje, że w ciągu ostatniego roku uprawiało sport. Spośród analizowanych zmiennych społeczno-demograficznych podejmowanie aktywności fizycznej najsilniej zależy od wieku – ogromna większość młodych ludzi mających od 18 do 34 lat oraz dwie trzecie respondentów w wieku 35–54 lata uprawiało sport w ciągu ostatniego roku. Wśród starszych badanych (mających 55 lat i więcej) mniej niż połowa decydowała się na podejmowanie aktywności fizycznej. Poza wiekiem istotne znaczenie w tym kontekście odgrywa wykształcenie, położenie materialne oraz miejsce zamieszkania. Wśród ankietowanych lepiej wykształconych, bardziej zadowolonych z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych, mieszkających w większych miejscowościach odsetki tych, którzy uprawiają sport, są wyższe. W grupach społeczno-zawodowych podejmowanie aktywności fizycznej w ciągu ostatniego roku najczęściej deklarowali uczniowie i studenci (91%), dla których zajęcia wychowania fizycznego są często obowiązkowe, oraz średni personel, technicy (86%), kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem (85%) oraz pracujący na własny rachunek (84%).

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (339) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganych komputerowo (CAPI) w dniach 16–23 sierpnia 2018 roku na liczącej 1066 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

RYS. 1. Deklarujący uprawianie sportu, ćwiczeń w ciągu ostatniego roku

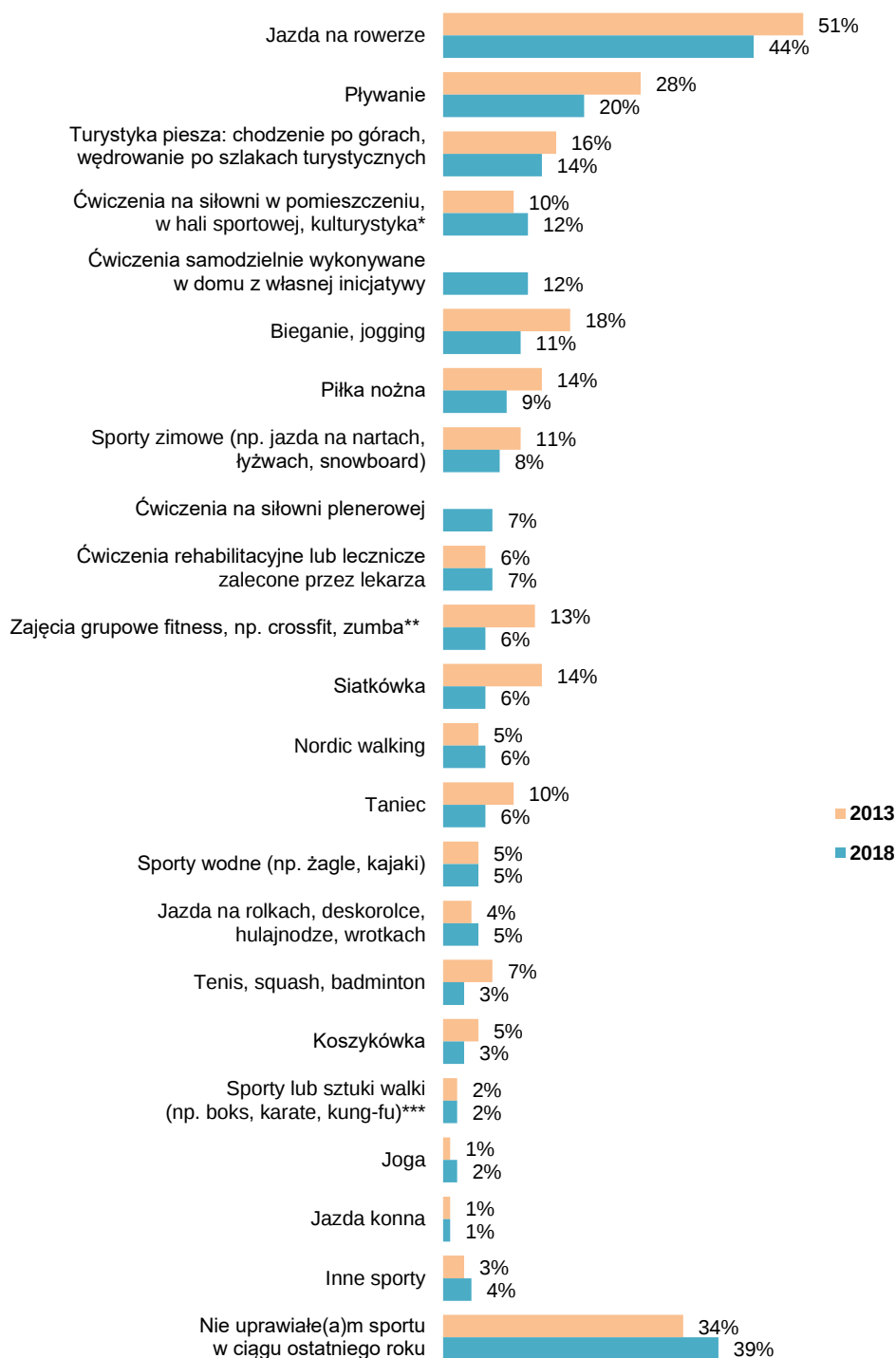


Najpopularniejszą formą aktywności fizycznej, podobnie jak pięć lat temu, jest jazda na rowerze – w ciągu ostatniego roku ponad dwie piąte respondentów (44%) jeździło na rowerze. Na drugim miejscu pod względem popularności, tak samo jak w roku 2013, sytuuje się pływanie (20%), a na trzecim – turystyka piesza, chodzenie po górach, wędrowanie po szlakach turystycznych (14%).

Do stosunkowo popularnych form rekreacji należy zaliczyć ćwiczenia na siłowni w pomieszczeniu (12%, częściej uprawiane niż na siłowni plenerowej – 7%), ćwiczenia samodzielnie wykonywane w domu z własnej inicjatywy (12%) oraz bieganie (11%). Niespełna jedna dziesiąta badanych grała w tym roku w piłkę nożną (9%), inne sporty zespołowe uprawiane były jeszcze rzadziej (siatkówka – 6%, koszykówka – 3%).

Co trzynasty respondent uprawiał w ciągu ostatniego roku sporty zimowe (8%), a zbliżone liczebnie grupy badanych wykonywały ćwiczenia rehabilitacyjne zalecone przez lekarza (7%), uczęszczały na zajęcia fitness, tańca oraz uprawiały nordic walking (po 6%). Nieco rzadziej badani deklarują, że w ciągu ostatniego roku uprawiali sporty wodne oraz jazdę na rolkach, deskorolce, hulajnodze czy wrotkach (po 5%). Pozostałe aktywności fizyczne podejmowane były jeszcze rzadziej.

RYS. 2. Jakie sporty uprawiał(a) Pan(i) w ciągu ostatniego roku? Proszę wskazać wszystkie uprawiane sporty, ćwiczenia.



* W roku 2013 pytaliśmy o ćwiczenia na siłowni, kulturystykę

** W roku 2013 pytaliśmy o gimnastykę, fitness, aerobik

*** W roku 2013 pytaliśmy o boks lub inne sporty walki

Jak wynika z wcześniejszych analiz, uprawianie sportu w znacznej mierze zależy od wieku. Biorąc pod uwagę poszczególne dyscypliny sportowe można zauważyć, że większość z nich częściej uprawiają młodszy badani. Pewnym wyjątkiem od tej reguły są ćwiczenia rehabilitacyjne, które najczęściej wykonują respondenci mający od 55 do 64 lat. Innym sportem najczęściej wybieranym przez nieco starszych badanych jest nordic walking – forma rekreacji ciesząca się największą popularnością w grupie wiekowej 45–54 lata (9%).

Warto podkreślić, że wpływ wieku bardzo silnie zaznacza się w przypadku sportów zespołowych, sztuk walki oraz jazdy na rolkach, deskorolce czy hulajnodze – sporty te uprawiają w zasadzie tylko młodszy respondenci, a ci, którzy ukończyli 45 rok życia, aktywności tych praktycznie nie podejmują.

Mimo że odsetki kobiet i mężczyzn uprawiających sport są praktycznie takie same (38% i 39%), kobiety preferują inne dyscypliny sportowe niż mężczyźni. W ciągu ostatniego roku kobiety znacznie częściej uczęszczały na grupowe zajęcia fitness (10% wobec 1%), częściej jeździły na rolkach, hulajnodze, deskorolce lub wrotkach (6% wobec 3%), częściej też uprawiały taniec (9% wobec 3%), nordic walking (9% wobec 2%), a także częściej wykonywały ćwiczenia rehabilitacyjne (9% wobec 6%) oraz samodzielnie ćwiczyły w domu z własnej inicjatywy (15% wobec 9%). Z kolei wyraźnie więcej mężczyzn niż kobiet grało w piłkę nożną (17% wobec 2%), a trochę więcej pływało (23% wobec 18%).

Biorąc pod uwagę wielkość miejscowości zamieszkania warto zwrócić uwagę, że zajęcia grupowe fitness, ćwiczenia na siłowni plenerowej oraz sporty zimowe są znacznie popularniejsze wśród mieszkańców dużych i największych miast niż wśród pozostałych. Z analizy zróżnicowań społeczno-demograficznych wynika również, że pływanie jest wyraźnie mniej popularne wśród mieszkańców wsi niż miast.

Porównując wyniki tegoroczne z tymi sprzed pięciu lat można zauważyć, że wzrósł odsetek badanych w ogóle nieuprawiających sportu (o 5 punktów procentowych), co można wiązać z procesem starzenia się polskiego społeczeństwa. Na popularności straciły takie dyscypliny, jak: pływanie (spadek wskazań o 8 punktów), jazda na rowerze (o 7 punktów), bieganie (o 7 punktów), a także takie sporty zespołowe, jak siatkówka (o 8 punktów) i piłka nożna (o 5 punktów). Natomiast więcej badanych niż pięć lat temu zadeklarowało, że ćwiczyło na siłowni (wzrost wskazań o 6 punktów – w ciągu ostatniego roku w sumie 16% badanych ćwiczyło na siłowni w pomieszczeniu lub w plenerze), choć należy zaznaczyć, że w tym roku osobno pytaliśmy o siłownie w pomieszczeniach i plenerowe, co mogło mieć wpływ na uzyskane rezultaty.

Interesowało nas także, z jaką częstotliwością badani uprawiają poszczególne sporty. Okazuje się, że w grupie najbardziej popularnych form aktywności fizycznej z największą regularnością badani uczęszczają na zajęcia grupowe fitness oraz ćwiczą na siłowni (w pomieszczeniu), czyli takie zajęcia, w których uczestnictwo często wiąże się z koniecznością zakupu karnetu. Te aktywności wyraźnie częściej podejmowane są regularnie niż sporadycznie. Ponadto do sportów uprawianych dosyć regularnie można zaliczyć: bieganie, ćwiczenia samodzielnie wykonywane w domu z własnej

inicjatywy oraz jazdę na rowerze (od 45% do 55% badanych uprawia je regularnie). Pozostałe aktywności fizyczne podejmowane są na ogół sporadycznie, choć warto podkreślić, że blisko dwie piąte uprawiających nordic walking, taniec oraz ćwiczących na siłowni plenerowej robi to regularnie.

TABELA 1

Jaki sport uprawiał(a) Pan(i) w ciągu ostatniego roku?	Czy sporty te uprawiał(a) Pan(i) regularnie czy też sporadycznie?	
	Regularnie	Sporadycznie
	w procentach	
Zajęcia grupowe fitness, np. crossfit, zumba	64	36
Ćwiczenia na siłowni w pomieszczeniu, w hali sportowej, kulturystyka	62	38
Bieganie, jogging	55	45
Ćwiczenia samodzielnie wykonywane w domu z własnej inicjatywy	52	48
Jazda na rowerze	45	55
Nordic walking	38	62
Taniec	38	62
Ćwiczenia na siłowni plenerowej	37	63
Piłka nożna	32	68
Ćwiczenia rehabilitacyjne lub lecznicze zalecone przez lekarza	32	68
Sporty zimowe	29	72
Pływanie	29	71
Chodzenie po górach, wędrowanie po szlakach turystycznych	29	71
Siatkówka	22	78

Uwzględnione zostały dyscypliny sportowe, uprawiane przez więcej niż 5% ankietowanych

DLACZEGO POLACY UPRAWIAJĄ SPORT?

W obszarze naszych zainteresowań znalazły się także motywacje związane z uprawianiem sportu. Z deklaracji badanych wynika, że sport najczęściej uprawiany jest dla zdrowia (69%), w drugiej kolejności dla przyjemności (55%), a w trzeciej – dla lepszego samopoczucia, żeby odreagować stres (44%). Dla mniej więcej jednej czwartej podejmujących aktywność fizyczną (27%) sport jest przede wszystkim sposobem spędzania czasu wspólnie ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną, a niewiele mniej osób z tej grupy (25%) uprawia sport głównie po to, żeby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę.

RESPONDENCI, KTÓRZY W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU UPRAWIALI SPORT, ĆWICZENIA (N=654)

CBOS

RYS. 3. Deklarowane powody uprawiania sportu, ćwiczeń



*Obliczone na podstawie odpowiedzi na pytania o powody uprawiania poszczególnych dyscyplin sportowych, ćwiczeń. Procenty nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź

Motywacje związane z uprawianiem sportu w znacznej mierze związane są z wiekiem oraz płcią badanych. Wprawdzie we wszystkich grupach wyróżnionych ze względu na wiek oraz płeć ankietowani najczęściej deklarują, że uprawiają sport dla zdrowia, lecz można zauważyć, że mężczyźni częściej niż kobiety podejmują aktywność fizyczną dla przyjemności (61% wobec 50%), a kobiety – żeby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę (30% wobec 19%). Z analiz wynika również, że osoby młodsze ponadprzeciętnie często podejmują aktywność fizyczną dla urody, dla lepszego samopoczucia, odreagowania stresu, dla przyjemności, a ponadto sport jest dla nich – częściej niż dla starszych – sposobem na wspólne spędzanie czasu z innymi. Z kolei starsi respondenci w większym stopniu kierują się motywacjami prozdrowotnymi.

Uzasadnienia związane z uprawianiem sportu różnią się w zależności od dyscypliny. Większość najpopularniejszych dyscyplin sportowych uprawiana jest przede wszystkim dla zdrowia. Są jednak pewne wyjątki, takie jak: turystyka piesza, piłka nożna, sporty zimowe, taniec oraz siatkówka. Te aktywności uprawiane są głównie dla przyjemności. W przypadku sportów zespołowych – siatkówki i piłki nożnej – istotny jest także aspekt społeczny; sporty te częściej niż pozostałe traktowane są jako forma wspólnego spędzenia czasu z innymi. Z kolei dla urody, poprawy sylwetki respondenci ponadprzeciętnie często wybierają się na siłownię, grupowe zajęcia fitness lub samodzielnie ćwiczą w domu. Aby zaś poprawić sobie samopoczucie, odreagować stres badani najczęściej biegają, a w dalszej kolejności – chodzą na zajęcia fitness, pływają, jeżdżą na rowerze oraz uprawiają turystykę pieszą.

TABELA 2

	Z jakich powodów przede wszystkim uprawiał(a) Pan(i) ten sport / te sporty? Proszę wskazać nie więcej niż dwa powody.							
	Dla zdrowia	Żeby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę	Dla lepszego samopoczucia, żeby odreagować stres, być w dobrej formie	Jest to sposób na wspólne spędzanie czasu ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną	Dla przyjemności, po prostu to lubię	W dzisiejszych czasach wypada uprawiać jakiś sport	Z konieczności, np. rower jako środek komunikacji, sport uprawiany w ramach zajęć WF	Inny powód
	w procentach							
Jazda na rowerze	56	9	31	14	40	0	13	6
Pływanie	62	13	32	13	43	0	2	1
Turystyka piesza: chodzenie po górach, wędrowanie po szlakach turystycznych	46	2	31	27	60	0	2	2
Ćwiczenia na siłowni w pomieszczeniu	68	45	24	7	20	0	4	
Ćwiczenia samodzielnie wykonywane w domu z własnej inicjatywy	72	42	33	1	14	0	2	1
Bieganie, jogging	74	29	39	1	24	0	1	1
Piłka nożna	34	4	23	44	56	0		2
Sporty zimowe	37	4	23	25	76	0		
Ćwiczenia na siłowni plenerowej	65	34	26	5	31	0	5	
Ćwiczenia rehabilitacyjne	97	4	17		2	0	9	2
Zajęcia grupowe fitness	60	41	33	10	24	0	2	
Nordic walking	74	22	26	10	25	0		
Taniec	15	7	27	21	77	2		2
Siatkówka	28	4	21	45	50	0	3	

Procenty w wierszach nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać dwa powody

W tabeli umieszczone zostały najpopularniejsze dyscypliny sportowe, uprawiane przez więcej niż 5% ankietowanych



W ciągu ostatniego roku sześciu na dziesięciu Polaków uprawiało jakiś sport bądź ćwiczenia fizyczne. Najpopularniejszym sportem wśród badanych jest jazda na rowerze, w drugiej kolejności – pływanie, a następnie turystyka piesza. W rankingu najczęściej podejmowanych aktywności fizycznych wysokie miejsce zajmują również: ćwiczenia na siłowni w hali sportowej, ćwiczenia samodzielnie wykonywane w domu z własnej inicjatywy oraz bieganie, jogging.

Jak wynika z analiz, sport jest domeną ludzi młodych. Poza wiekiem istotne znaczenie w tym kontekście odgrywa również wykształcenie, położenie materialne oraz miejsce zamieszkania. Na uprawianie sportu częściej decydują się respondenci lepiej wykształceni, bardziej zadowoleni z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych, mieszkający w większych miejscowościach.

Polacy decydują się na uprawianie sportu z rozmaitych powodów. Najczęściej są to motywacje prozdrowotne, w drugiej kolejności – sport uprawiany jest dla przyjemności, a w trzeciej – dla lepszego samopoczucia i odreagowania stresów.

Opracowała

Małgorzata Omyła-Rudzka

TABELA 1

		Uprawianie sportu w ciągu ostatniego roku		Liczba osób
		Nieuprawiający sportu	Uprawiający sport	
		%	%	
Ogółem		39	61	1064
Płeć	Mężczyźni	39	61	501
	Kobiety	38	62	563
Wiek	18-24 lata	15	85	82
	25-34	18	82	205
	35-44	34	66	199
	45-54	35	65	161
	55-64	51	49	193
	65 lat i więcej	61	39	225
Miejsce zamieszkania	Wieś	47	53	423
	Miasto do 19 999	41	59	152
	20 000 - 99 999	36	64	241
	100 000 - 499 999	26	74	163
	500 000 i więcej mieszk.	24	76	85
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	58	42	202
	Zasadnicze zawodowe	55	45	261
	Średnie	31	69	325
	Wyższe	17	83	277
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	15	85	115
	Średni personel, technicy	14	86	35
	Pracownicy adm.-biurowi	26	74	65
	Pracownicy usług	20	80	66
	Robotnicy wykwalifikowani	41	59	127
	Robotnicy niewykwalifik.	48	52	53
	Rolnicy	58	42	52
	Pracujący na własny rach.	16	84	54
	Bezrobotni	39	61	32
	Emeryci	58	42	270
	Renciści	54	46	59
	Uczniowie i studenci	9	91	45
	Gospodynie domowe i inni	41	59	91
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	25	75	137
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	29	71	94
	sekt. prywat. poza rolnict.	28	72	285
	prywatnym gosp. rolnym	51	49	53
Dochody na jedną osobę	Do 899 zł	46	54	151
	Od 900 zł do 1299 zł	43	57	170
	Od 1300 zł do 1799 zł	38	62	163
	Od 1800 zł do 2499 zł	32	68	137
	2500 zł i więcej	16	84	157
Ocena własnych war. mater.	Złe	57	43	68
	Średnie	49	51	340
	Dobre	31	69	656
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	45	55	43
	Raz w tygodniu	40	60	421
	1-2 razy w miesiącu	34	66	166
	Kilka razy w roku	40	60	278
	W ogóle nie uczestniczy	33	67	146
Poglądy polityczne	Lewica	30	70	191
	Centrum	36	64	271
	Prawica	38	62	335
	Trudno powiedzieć	48	52	250

TABELA 2

		Jakie sporty uprawiał(a) Pan(i) w ciągu ostatniego roku? Proszę wskazać wszystkie uprawiane sporty, ćwiczenia?						
		Pływanie	Sporty zimowe	Jogging, bieganie	Jazda na rowerze	Sporty wodne	Ćwiczenia na siłowni plenerowej	Ćwiczenia na siłowni w pomieszczeniu
		%	%	%	%	%	%	%
Ogółem		20	8	11	44	5	7	12
Płeć	Mężczyźni	23	8	11	44	5	6	13
	Kobiety	18	8	10	43	5	8	11
Wiek	18-24 lata	53	16	28	59	12	13	42
	25-34	32	15	22	63	10	14	25
	35-44	21	7	11	45	5	7	9
	45-54	19	8	8	44	3	6	10
	55-64	12	4	3	33	2	4	5
	65 lat i więcej	5	1	2	27	1		0
Miejsce zamieszkania	Wieś	12	3	10	40	2	4	7
	Miasto do 19 999	24	7	11	47	8	5	15
	20 000 - 99 999	24	9	8	41	4	6	11
	100 000 - 499 999	29	15	14	53	7	12	22
	500 000 i więcej mieszk.	23	15	15	42	10	13	15
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	9	2	5	29	2	4	6
	Zasadnicze zawodowe	7	2	3	31	1	4	7
	Średnie	24	4	12	47	4	5	14
	Wyższe	36	21	21	62	11	13	19
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	34	20	22	62	11	9	19
	Średni personel, technicy	27	6	17	57	3	3	12
	Pracownicy adm.-biurowi	30	11	16	56	2	12	14
	Pracownicy usług	25	6	13	54	12	2	26
	Robotnicy wykwalifikowani	15	5	8	40	3	9	16
	Robotnicy niewykwalifik.	17	3	11	38	5	12	15
	Rolnicy	9			32		6	3
	Pracujący na własny rach.	43	29	13	61	9	11	8
	Bezrobotni	23		19	37	4	3	21
	Emeryci	6	2	3	29	1	2	2
	Renciści	8			29			9
	Uczniowie i studenci	59	23	45	65	11	21	39
	Gospodynie domowe i inni	19	5	9	48	8	8	10
	inst. państw., publicznej	29	13	17	61	6	9	16
Pracuje w:	spółce właścicieli prywatnych i państwa	29	9	9	53	3	6	17
	sekt. prywat. poza rolnict.	25	12	14	46	7	8	17
	prywatnym gosp. rolnym	12		1	34	1	9	4
Dochody na jedną osobę	Do 899 zł	11	3	6	41	1	4	2
	Od 900 zł do 1299 zł	15	4	8	44	1	5	9
	Od 1300 zł do 1799 zł	23	7	6	43	5	10	15
	Od 1800 zł do 2499 zł	22	8	13	46	5	6	14
	2500 zł i więcej	35	22	19	58	13	12	22
Ocena własnych war. mater.	Złe	11		5	25	4	1	5
	Średnie	13	2	7	35	2	5	9
	Dobre	25	11	13	50	6	8	15
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	16	2	6	30		3	2
	Raz w tygodniu	18	7	8	46	4	4	7
	1-2 razy w miesiącu	18	9	8	45	4	8	9
	Kilka razy w roku	20	6	12	43	5	8	13
	W ogóle nie uczestniczy	30	13	19	43	9	12	33
Poglądy polityczne	Lewica	23	12	13	52	8	9	10
	Centrum	24	8	15	45	5	10	13
	Prawica	20	7	9	44	4	4	11
	Trudno powiedzieć	15	5	7	37	3	5	15

TABELA 2 (cd.)

		Jakie sporty uprawiał(a) Pan(i) w ciągu ostatniego roku? Proszę wskazać wszystkie uprawiane sporty, ćwiczenia?						
		Zajęcia grupowe fitness	Tenis, squash, badminton	Piłka nożna	Siatkówka	Koszykówka	Turystyka piesza	Jazda konna
		%	%	%	%	%	%	%
Ogółem		6	3	9	6	3	14	1
Płeć	Mężczyźni	1	4	17	7	5	13	0
	Kobiety	10	2	2	5	2	14	1
Wiek	18-24 lata	8	5	33	32	23	19	4
	25-34	9	6	14	11	5	23	2
	35-44	7	5	10	3	1	14	1
	45-54	4	2	6	1	0	15	0
	55-64	5	1	3	2		8	0
	65 lat i więcej	2	0	0	0	0	6	
Miejsce zamieszkania	Wieś	1	2	9	6	2	6	1
	Miasto do 19 999	5	1	9	9	6	19	1
	20 000 - 99 999	7	3	8	5	4	13	1
	100 000 - 499 999	13	6	9	5	1	27	1
	500 000 i więcej mieszk.	10	4	5	7	2	17	2
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	1	1	9	6	4	4	1
	Zasadnicze zawodowe	1	0	4	3	0	7	1
	Średnie	6	3	12	8	6	12	1
	Wyższe	13	7	8	7	2	28	1
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	11	8	10	8	2	26	1
	Średni personel, technicy	7	6	10	13		17	7
	Pracownicy adm.-biurowi	11	3	4	3	4	20	
	Pracownicy usług	18	4	12	9	7	23	
	Robotnicy wykwalifikowani	1	5	15	3	4	11	1
	Robotnicy niewykwalifik.	3		17	8	7	16	
	Rolnicy	3		10	5			
	Pracujący na własny rach.	3	7	18	10	3	29	
	Bezrobotni			7	16	7	7	
	Emeryci	3		1	0	0	7	
	Renciści			2			2	
	Uczniowie i studenci	8	3	31	39	25	27	4
	Gospodynie domowe i inni	9	4	1	2		9	4
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	12	7	4	9	3	24	1
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	10	4	15	3	2	16	1
	sekt. prywat. poza rolnict.	5	4	15	7	4	19	1
	prywatnym gosp. rolnym	3	2	13	6	1	3	
Dochody na jedną osobę	Do 899 zł	3	1	6	4	1	8	2
	Od 900 zł do 1299 zł	2	1	11	6	4	13	2
	Od 1300 zł do 1799 zł	5	4	11	8	2	14	0
	Od 1800 zł do 2499 zł	6	3	6	4	3	15	
	2500 zł i więcej	13	6	12	10	5	27	2
Ocena własnych war. mater.	Złe	6		2	3	2	8	
	Średnie	2	1	7	3	1	9	1
	Dobre	7	4	10	8	4	16	1
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	4	3	7	4	1	11	
	Raz w tygodniu	6	3	8	5	2	10	1
	1-2 razy w miesiącu	3	3	8	4	2	15	1
	Kilka razy w roku	5	2	9	5	4	14	1
	W ogóle nie uczestniczy	10	4	10	14	7	22	1
Poglądy polityczne	Lewica	7	3	10	4	3	20	
	Centrum	8	5	9	6	2	17	2
	Prawica	3	1	10	8	4	13	0
	Trudno powiedzieć	5	3	6	5	3	7	1

TABELA 2 (cd.)

		Jakie sporty uprawiał(a) Pan(i) w ciągu ostatniego roku? Proszę wskazać wszystkie uprawiane sporty, ćwiczenia?				
		Jazda na rolkach, deskorolce, hulajnodze, wrotkach	Sporty lub sztuki walki	Ćwiczenia rehabilitacyjne lub lecznicze zalecone przez lekarza	Ćwiczenia samodzielnie wykonywane w domu, z własnej inicjatywy	Nordic walking
		%	%	%	%	%
Ogółem		5	2	7	12	6
Płeć	Mężczyźni	3	4	6	9	2
	Kobiety	6	1	9	15	9
Wiek	18-24 lata	18	7	4	20	1
	25-34	10	4	8	19	4
	35-44	5	4	4	11	6
	45-54	1	2	9	9	9
	55-64			11	9	6
	65 lat i więcej	0		7	7	6
Miejsce zamieszkania	Wieś	2	2	3	9	6
	Miasto do 19 999	7	3	10	12	7
	20 000 - 99 999	6	3	9	12	5
	100 000 - 499 999	5	1	11	19	5
	500 000 i więcej mieszk.	7	3	9	10	7
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	2	3	4	3	3
	Zasadnicze zawodowe	1	2	6	5	3
	Średnie	6	3	6	15	7
	Wyższe	9	2	13	21	9
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	6		8	21	9
	Średni personel, technicy	11	6	11	16	5
	Pracownicy adm.-biurowi	10		4	13	7
	Pracownicy usług	12	7	4	16	3
	Robotnicy wykwalifikowani	2	6	4	7	4
	Robotnicy niewykwalifik.	5	5	13	12	6
	Rolnicy			4	6	4
	Pracujący na własny rach.	6	2	6	10	5
	Bezrobotni	5		5	13	10
	Emeryci			10	8	7
	Renciści			12	6	3
	Uczniowie i studenci	21	9	3	24	5
	Gospodynie domowe i inni	4	4	8	15	3
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	7	2	10	17	7
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	4	1	3	11	4
	sekt. prywat. poza rolnict.	7	4	6	12	6
	prywatnym gosp. rolnym		2	4	8	8
Dochody na jedną osobę	Do 899 zł	4	1	4	8	2
	Od 900 zł do 1299 zł	5	3	5	8	4
	Od 1300 zł do 1799 zł	3	3	9	12	6
	Od 1800 zł do 2499 zł	2	2	7	18	6
	2500 zł i więcej	8	3	12	17	8
Ocena własnych war. mater.	Złe	4	1	9	9	8
	Średnie	2	2	6	9	3
	Dobre	6	3	8	13	7
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	5	6	13	5	9
	Raz w tygodniu	4	2	8	13	7
	1-2 razy w miesiącu	4	1	5	9	4
	Kilka razy w roku	5	3	6	13	4
	W ogóle nie uczestniczy	7	5	10	11	5
Poglądy polityczne	Lewica	6	2	7	12	7
	Centrum	5	2	8	15	6
	Prawica	3	4	10	11	6
	Trudno powiedzieć	6	2	4	10	4

TABELA 2 (cd.)

		Jakie sporty uprawiał(a) Pan(i) w ciągu ostatniego roku? Proszę wskazać wszystkie uprawiane sporty, ćwiczenia?				Liczba osób
		Joga	Taniec	Inne sporty	Nie uprawiał(a)m	
		%	%	%	%	
Ogółem		2	6	4	39	1064
Płeć	Mężczyźni	1	3	6	39	501
	Kobiety	3	9	2	38	563
Wiek	18-24 lata	4	10	3	15	82
	25-34	2	12	3	18	205
	35-44	2	7	5	34	199
	45-54	1	5	6	35	161
	55-64	1	3	2	51	193
	65 lat i więcej	1	3	3	61	225
Miejsce zamieszkania	Wieś	1	5	2	47	423
	Miasto do 19 999	2	8	6	41	152
	20 000 - 99 999	1	7	4	36	241
	100 000 - 499 999	2	9	2	26	163
	500 000 i więcej mieszk.	5	4	12	24	85
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	1	3	1	58	202
	Zasadnicze zawodowe	1	4	3	55	261
	Średnie	1	6	5	31	325
	Wyższe	5	12	4	17	277
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	5	12	5	15	115
	Średni personel, technicy			17	14	35
	Pracownicy adm.-biurowi	5	13	5	26	65
	Pracownicy usług		6	2	20	66
	Robotnicy wykwalifikowani	0	3	1	41	127
	Robotnicy niewykwalifik.		3	9	48	53
	Rolnicy		3		58	52
	Pracujący na własny rach.	1	12	6	16	54
	Bezrobotni	2	4		39	32
	Emeryci	1	4	3	58	270
	Renciści			2	54	59
	Uczniowie i studenci	9	8	6	9	45
	Gospodynie domowe i inni	3	13		41	91
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	4	12	5	25	137
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	2	5	5	29	94
	sekt. prywat. poza rolnict.	1	7	5	28	285
	prywatnym gosp. rolnym		3		51	53
Dochody na jedną osobę	Do 899 zł	1	4	4	46	151
	Od 900 zł do 1299 zł		8	3	43	170
	Od 1300 zł do 1799 zł	1	5	3	38	163
	Od 1800 zł do 2499 zł	3	8	4	32	137
	2500 zł i więcej	2	11	9	16	157
Ocena własnych war. mater.	Złe	3	1	2	57	68
	Średnie	1	4	3	49	340
	Dobre	2	8	4	31	656
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	2	4	7	45	43
	Raz w tygodniu	1	6	2	40	421
	1-2 razy w miesiącu	1	8	3	34	166
	Kilka razy w roku	2	5	5	40	278
	W ogóle nie uczestniczy	3	7	7	33	146
Poglądy polityczne	Lewica	2	11	6	30	191
	Centrum	2	7	2	36	271
	Prawica	1	3	5	38	335
	Trudno powiedzieć	2	7	2	48	250

TABELA 3

		Z jakich powodów przede wszystkim uprawiał(a) Pan(i) ten sport / te sporty?			
		Dla zdrowia	Żeby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę	Dla lepszego samopoczucia, żeby odreagować stres, być w dobrej formie	Jest to sposób na wspólne spędzanie czasu ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną
		%	%	%	%
Ogółem		69	25	44	27
Płeć	Mężczyźni	67	19	43	26
	Kobiety	70	30	45	27
Wiek	18-24 lata	68	52	53	46
	25-34	68	31	48	39
	35-44	59	22	45	28
	45-54	68	21	37	21
	55-64	78	12	40	14
	65 lat i więcej	75	11	39	5
Miejsce zamieszkania	Wieś	60	22	41	24
	Miasto do 19 999	73	29	46	29
	20 000 - 99 999	69	27	47	28
	100 000 - 499 999	75	25	43	31
	500 000 i więcej mieszk.	80	19	46	21
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	52	14	35	20
	Zasadnicze zawodowe	64	14	34	17
	Średnie	67	28	46	31
	Wyższe	78	31	50	31
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	75	31	52	30
	Średni personel, technicy	60	14	41	28
	Pracownicy adm.-biurowi	72	22	42	32
	Pracownicy usług	58	41	55	28
	Robotnicy wykwalifikowani	56	18	40	37
	Robotnicy niewykwalifik.	79	33	44	32
	Rolnicy	46	15	34	33
	Pracujący na własny rach.	85	18	49	38
	Bezrobotni	49	31	41	5
	Emeryci	78	12	42	11
	Renciści	64		21	
	Uczniowie i studenci	80	56	42	48
	Gospodynie domowe i inni	59	32	43	24
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	73	26	47	31
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	61	19	45	29
	sekt. prywat. poza rolnict.	69	27	47	34
	prywatnym gosp. rolnym	51	22	43	35
Dochody na jedną osobę	Do 899 zł	51	15	44	29
	Od 900 zł do 1299 zł	60	23	43	35
	Od 1300 zł do 1799 zł	76	28	43	26
	Od 1800 zł do 2499 zł	81	28	47	21
	2500 zł i więcej	71	28	54	27
Ocena własnych war. mater.	Złe	64	22	38	9
	Średnie	60	14	39	22
	Dobre	72	29	46	30
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	83	13	60	6
	Raz w tygodniu	73	23	45	23
	1-2 razy w miesiącu	64	24	33	37
	Kilka razy w roku	64	27	50	27
	W ogóle nie uczestniczy	67	28	40	30
Poglądy polityczne	Lewica	67	26	47	31
	Centrum	64	27	45	31
	Prawica	73	19	43	20
	Trudno powiedzieć	69	28	42	27

TABELA 3 (cd.)

		Z jakich powodów przede wszystkim uprawia(a) Pan(i) ten sport / te sporty?				Liczba osób
		Dla przyjemności, po prostu to lubię	W dzisiejszych czasach wypada uprawiać jakiś sport	Z konieczności, np. rower jako środek komunikacji, sport uprawiany w ramach zajęć WF itp.	Inny powód	
		%	%	%	%	
Ogółem		55	1	11	3	654
Płeć	Mężczyźni	61	2	11	4	307
	Kobiety	50		12	2	346
Wiek	18-24 lata	75	3	15	8	70
	25-34	59		6		167
	35-44	61	1	9	3	132
	45-54	50	1	14	3	104
	55-64	45	1	15	1	94
	65 lat i więcej	39		16	3	87
Miejsce zamieszkania	Wieś	51	1	16	0	224
	Miasto do 19 999	63		12	6	89
	20 000 - 99 999	51	1	8	6	155
	100 000 - 499 999	62		8	2	121
	500 000 i więcej mieszk.	53	2	8	2	64
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	55	3	24		85
	Zasadnicze zawodowe	51	2	17	1	116
	Średnie	45	0	9	5	222
	Wyższe	67		6	3	231
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	63		5	1	98
	Średni personel, technicy	67	5	10	6	30
	Pracownicy adm.-biurowi	53		1	2	48
	Pracownicy usług	50	2	6	2	52
	Robotnicy wykwalifikowani	47	2	8	1	75
	Robotnicy niewykwalifik.	61		24	4	28
	Rolnicy	59	3	31		22
	Pracujący na własny rach.	63		5	3	46
	Bezrobotni	62	5	12		20
	Emeryci	36		15	4	114
	Renciści	43		30		27
	Uczniowie i studenci	83		16	7	41
	Gospodynie domowe i inni	60		14	5	54
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	54		8	3	103
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	59		2	3	67
	sekt. prywat. poza rolnict.	58	1	8	2	205
	prywatnym gosp. rolnym	61	8	26		26
Dochody na jedną osobę	Do 899 zł	55		18		82
	Od 900 zł do 1299 zł	50	1	14	2	96
	Od 1300 zł do 1799 zł	61	1	16	2	101
	Od 1800 zł do 2499 zł	51		6	6	93
	2500 zł i więcej	61		6	3	132
Ocena własnych war. mater.	Złe	55	3	15		30
	Średnie	51	1	15	3	174
	Dobre	56	1	10	3	450
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	42	6	12	12	24
	Raz w tygodniu	49	1	11	3	251
	1-2 razy w miesiącu	62		9	2	111
	Kilka razy w roku	57	1	13	1	167
	W ogóle nie uczestniczy	59		14	4	98
Poglądy polityczne	Lewica	64	1	10	1	133
	Centrum	57	1	10	2	174
	Prawica	53	1	13	5	209
	Trudno powiedzieć	48		13	2	131