

BS/129/2013

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POLAKÓW

Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 11 stycznia 2013 roku



Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
ul. Żurawia 4a, 00-503 Warszawa
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl
<http://www.cbos.pl>
(48 22) 629 35 69

- ▶ Z deklaracji badanych wynika, że dwie trzecie z nich (66%) uprawiało sport bądź ćwiczenia w ciągu ostatniego roku, przy czym 40% podejmowało aktywność fizyczną regularnie, zaś 26% sporadycznie.
- ▶ Uprawianie sportu to przede wszystkim domena ludzi młodych, dobrze wykształconych, zadowolonych ze swojej sytuacji materialnej, mieszkańców miast.
- ▶ Zdecydowanie najbardziej popularnym sportem jest jazda na rowerze (51%), a na drugim miejscu pływanie (28%). Inne stosunkowo popularne formy rekreacji to: bieganie (18%), turystyka piesza (16%), piłka nożna (14%), siatkówka (14%), gimnastyka, fitness, aerobik (13%).
- ▶ Polacy najczęściej uprawiają sport dla zdrowia (70%) i dla przyjemności (61%). Blisko co drugi podejmujący aktywność fizyczną deklaruje, że ćwiczy dla lepszego samopoczucia, żeby odreagować stres, być w dobrej formie (47%).
- ▶ Różne są motywy uprawiania poszczególnych dyscyplin sportowych. Bieganie, pływanie, gimnastyka i fitness, jazda na rowerze to sporty uprawiane przede wszystkim dla zdrowia. Ćwiczenia na siłowni, kulturystyka uprawiane są porównywalnie często dla zdrowia co dla urody – żeby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę. Natomiast przyjemność to główny powód uprawiania tańca, turystyki pieszej, piłki nożnej, sportów zimowych i siatkówki.
- ▶ Umiejętność jazdy na rowerze jest wśród Polaków powszechna (97%). Większość badanych potrafi pływać (64%), a mniej więcej co drugi jeździć na łyżwach (51%). Blisko co trzeci badany umie jeździć na nartach (30%). Ponad dwie piąte ankietowanych (43%) deklaruje, że potrafi grać w szachy, natomiast w brydża zaledwie co siódmy (14%).

W jednym z naszych ostatnich sondaży¹ zapytaliśmy Polaków o podejmowanie różnych form aktywności fizycznej. Interesowało nas, jakie dyscypliny sportu uprawiają, czy robią to regularnie, czy też sporadycznie, jakie umiejętności sportowe posiadają, a także dlaczego uprawiają sport, jakie motywy nimi kierują.

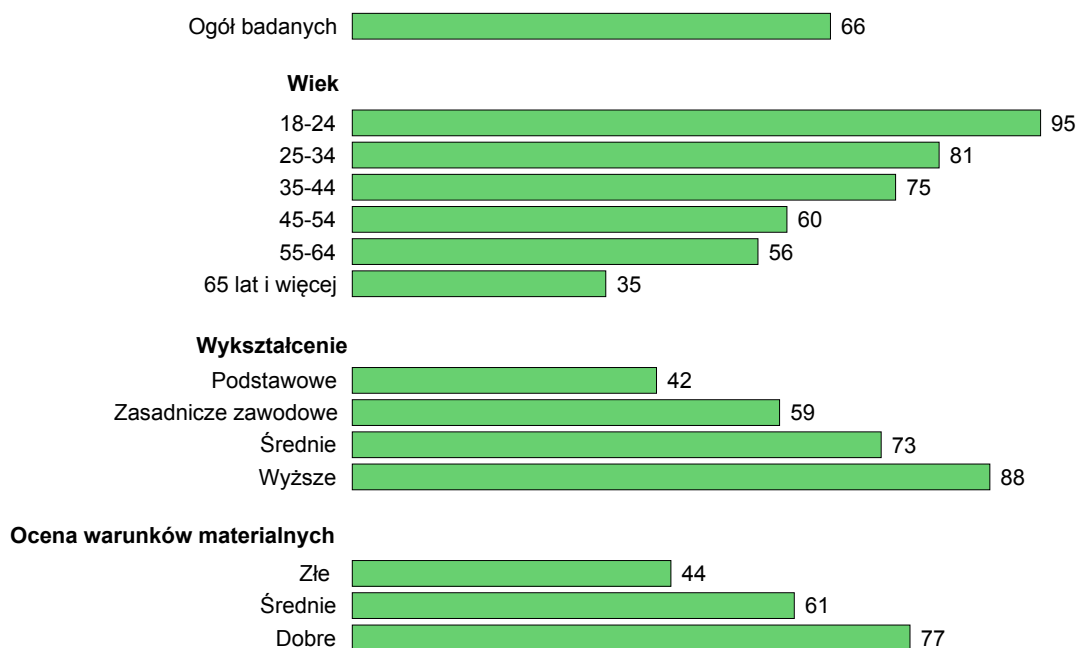
JAKIE SPORTY UPRAWIAJĄ POLACY?

Z deklaracji badanych wynika, że dwie trzecie z nich (66%) uprawiało sport bądź ćwiczenia w ciągu ostatniego roku, w tym 40% podejmowało aktywność fizyczną regularnie, zaś 26% sporadycznie.

Aktywność fizyczna badanych w znacznej mierze zależy od ich wieku, wykształcenia oraz sytuacji materialnej. Im młodszy wiek, wyższy poziom wykształcenia, lepsza ocena sytuacji materialnej, tym wyższy odsetek badanych uprawiających sport. Wśród badanych w wieku 18–44 lata, mających co najmniej średnie wykształcenie i zadowolonych z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych odsetek uprawiających sport jest wyższy od przeciętnego. Zauważalna jest także zależność między podejmowaniem aktywności fizycznej a miejscem zamieszkania i płcią – sport częściej uprawiają mieszkańcy miast niż mieszkańcy wsi (72% wobec 56%), a także trochę częściej mężczyźni niż kobiety (69% wobec 63%). W grupach społeczno-zawodowych uprawianie sportu w ciągu ostatniego roku najczęściej deklarowali uczniowie i studenci (95%), dla których zajęcia wychowania fizycznego często są obowiązkowe oraz kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem (87%).

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (279) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 1–12 sierpnia 2013 roku na liczącej 904 osoby reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

RYS. 1. ODSETKI BADANYCH DEKLARUJĄCYCH UPRAWIANIE SPORTÓW, ĆWICZEŃ W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU



Obliczone na podstawie odpowiedzi na pytania o uprawianie poszczególnych sportów, ćwiczeń

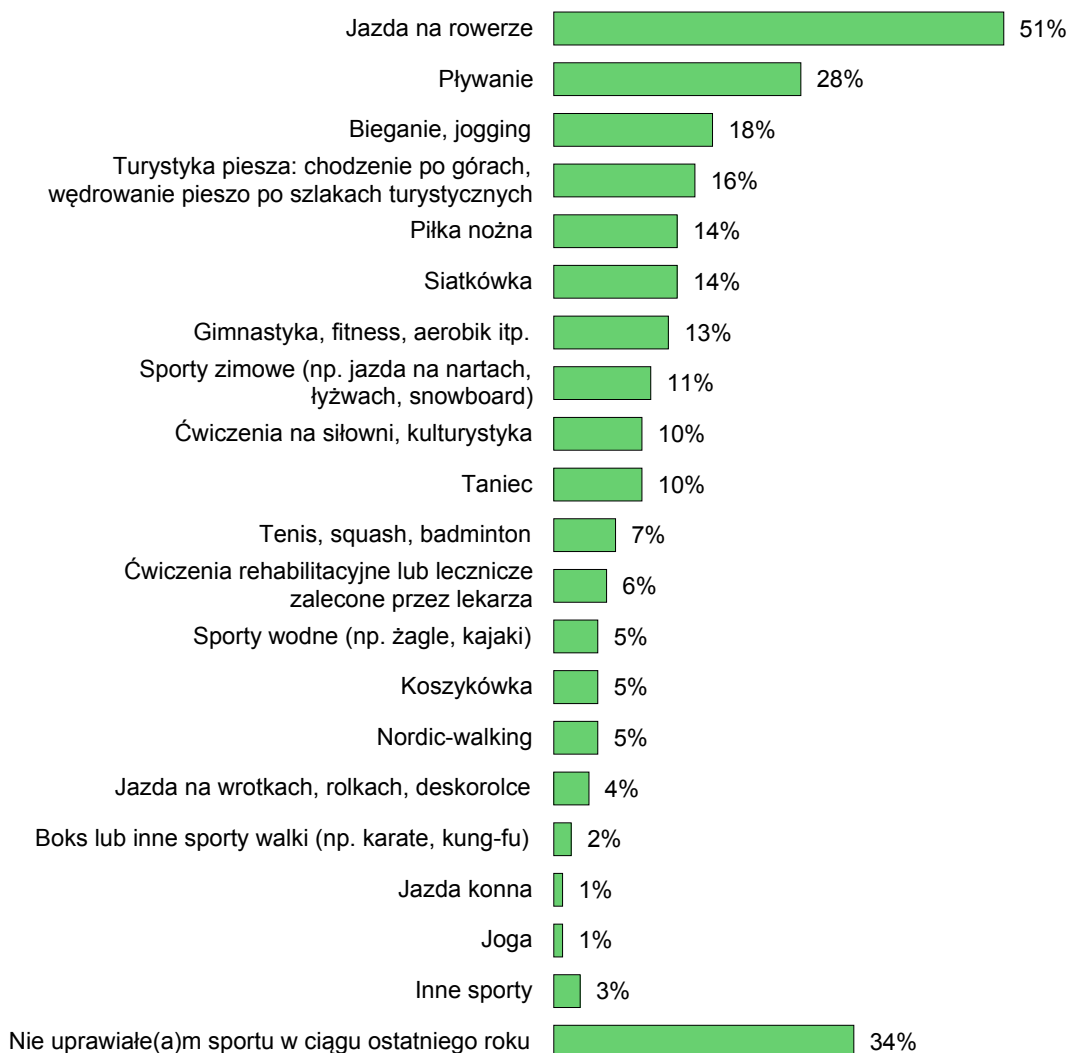
Zdecydowanie najbardziej popularną formą rekreacji jest jazda na rowerze – w ciągu ostatniego roku co drugi badany (51%) jeździł na rowerze. Częściej sport ten uprawiali respondenci młodszy, lepiej wykształceni, lepiej oceniający warunki materialne swoich gospodarstw domowych. Podejmowanie tego rodzaju aktywności jest względnie niezależne od wielkości miejscowości zamieszkania.

Drugie miejsce wśród najczęściej podejmowanych rodzajów aktywności fizycznej zajmuje pływanie (28%). Uprawianie tego sportu – tak jak sportu w ogóle – częściej deklarują osoby młode, lepiej wykształcone, bardziej zadowolone z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych, mieszkające w miastach. Pływanie częściej preferują mężczyźni niż kobiety (33% wobec 24%).

Blisko co piąty badany uprawiał bieganie, jogging w ciągu ostatniego roku (18%). Ten sport również częściej uprawiają młodszy, lepiej wykształceni, mieszkańcy miast, co interesujące – niemal równie często kobiety co mężczyźni.

Niewiele mniejsza grupa ankietowanych (16%) w ciągu ostatniego roku chodziła po górach, wędrowała po szlakach turystycznych. Częściej były to osoby lepiej wykształcone, mieszkańcy miast powyżej 20 tys. mieszkańców, a także ankietowani w wieku 35–54 lata.

RYS. 2. **JAKIE SPORTY UPRAWIAŁ(A) PAN(I) W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU?
PROSZĘ WSKAZAĆ WSZYSTKIE UPRAWIANE SPORTY, ĆWICZENIA**



Odsetki nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać kilka uprawianych sportów, ćwiczeń

Podobnie popularne są piłka nożna i siatkówka – uprawia je 14% badanych, a przede wszystkim najmłodszy (do 24 roku życia), głównie mężczyźni – w piłkę nożną grają niemal wyłącznie mężczyźni, zaś w siatkówkę prawie dwukrotnie więcej mężczyzn niż kobiet.

Kolejny w rankingu popularności sport – gimnastyka, fitness, aerobik (13%) jest domeną kobiet, a także osób młodych, żyjących w największych miastach, z wyższym wykształceniem. Z kolei na siłowni (10%) dwukrotnie częściej ćwiczą mężczyźni niż kobiety, częściej osoby młodsze i mieszkańcy największych miast.

Sporty zimowe uprawiał w ciągu ostatniego roku co dziewiąty badany (11%). Stosunkowo najczęściej absolwenci wyższych uczelni, ankietowani w wieku 18–24 lata, dobrze oceniający warunki materialne swoich gospodarstw domowych.

Co dziesiąty badany zapytany o uprawianie sportu wskazał na taniec (10%) – częściej były to kobiety niż mężczyźni, a także relatywnie częściej absolwenci wyższych uczelni. Mniejszą popularnością niż taniec cieszą się takie sporty jak tenis, squash, badminton – które łącznie trenuje 7% ankietowanych. Relatywnie niewiele osób uprawia sporty wodne (5%), koszykówkę (5%), nordic-walking (5%), jeździ na wrotkach, rolkach, deskorolce (łącznie 4%), czy też wykonuje ćwiczenia rehabilitacyjne zalecone przez lekarza (6%). Do stosunkowo najmniej popularnych sportów uprawianych przez Polaków należą sporty walki, jazda konna, joga (1% – 2% wskazań).

Zapytaliśmy również ankietowanych o regularność, częstotliwość uprawiania poszczególnych sportów. W grupie najbardziej popularnych form rekreacji z największą regularnością ankietowani uprawiają gimnastykę, fitness, aerobik oraz jazdę na rowerze – te sporty uprawiane są nieco częściej regularnie niż sporadycznie. Zaznaczyć należy, że jazda na rowerze – jak wynika z innych naszych badań² – jest w znacznej mierze sportem sezonowym, uprawianym, gdy jest ładna pogoda; można więc przypuszczać, że respondenci mówiąc o regularnej jeździe na rowerze mieli na myśli tzw. sezon rowerowy.

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	
Gimnastyka, fitness, aerobik	52	48
Jazda na rowerze	51	49
Bieganie, jogging	41	59
Ćwiczenia na siłowni, kulturystyka	40	60
Piłka nożna	34	66
Taniec	25	75
Turystyka piesza: chodzenie po górach, wędrowanie pieszo po szlakach turystycznych	24	76
Pływanie	20	80
Siatkówka	20	80
Sporty zimowe (np. jazda na nartach, łyżwach, snowboard)	18	82

Uwzględnione zostały najbardziej popularne dyscypliny sportowe, uprawiane przez co najmniej 10% ankietowanych

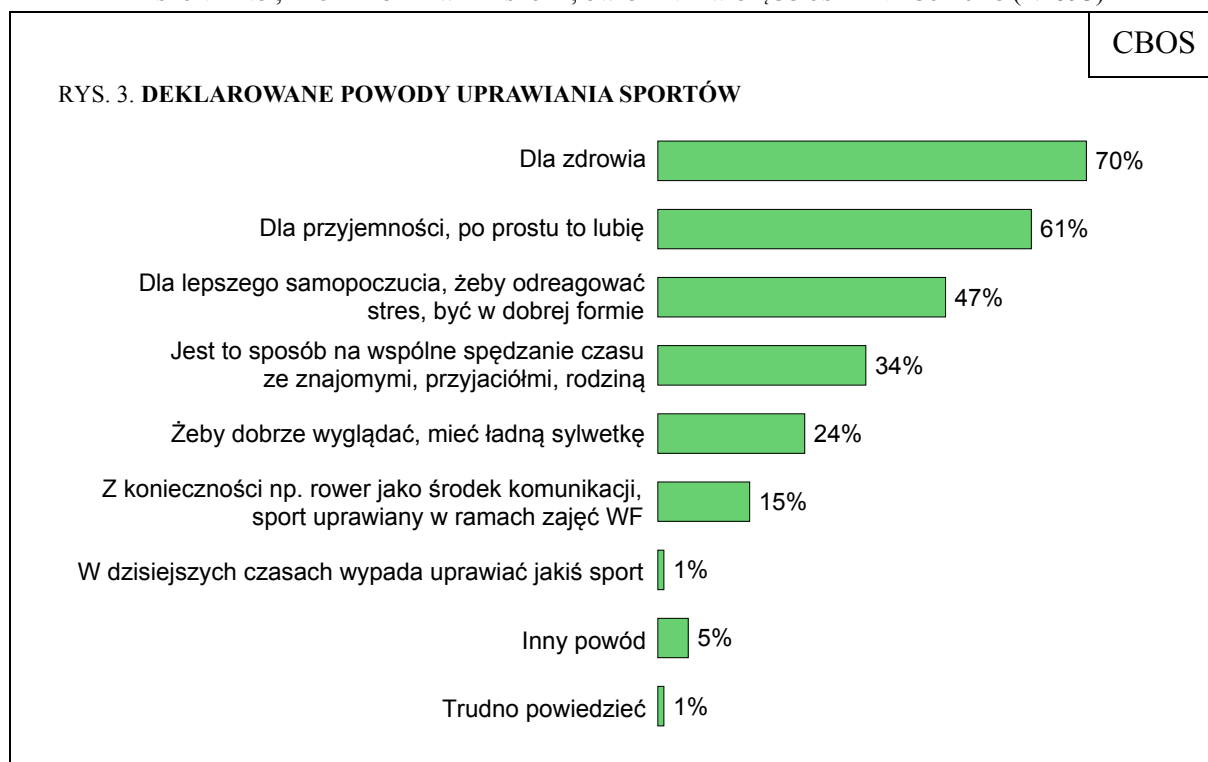
² Zob. komunikat CBOS „Polacy na rowerach”, wrzesień 2012 r. (oprac. Paweł Huras).

Pozostałe sporty uprawiane są raczej sporadycznie. Warto jednak zwrócić uwagę, że znaczna grupa osób biegających (41%), ćwiczących na siłowni (40%), a także grających w piłkę nożną (34%) podejmuje te aktywności regularnie.

DLACZEGO POLACY UPRAWIAJĄ SPORT?

Interesowały nas także motywacje związane z uprawianiem sportu. Okazuje się, że Polacy podejmują aktywność fizyczną przede wszystkim dla zdrowia (70%), a trochę rzadziej dla przyjemności (61%). Niemala grupa badanych, bo prawie co drugi uprawiający sport (47%), uprawia go dla poprawy samopoczucia, odreagowania stresu, aby być w dobrej formie, zaś dla co trzeciego (34%) sport to przede wszystkim sposób wspólnego spędzania czasu ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną. Co czwarty respondent podejmujący aktywność fizyczną (24%) deklaruje, że uprawia sport głównie po to, aby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę.

RESPONDENCI, KTÓRZY UPRAWIALI SPORT, ĆWICZENIA W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU (N=593)



Obliczone na podstawie odpowiedzi na pytania o powody uprawiania poszczególnych sportów, ćwiczeń
Odsetki nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź

Warto podkreślić, że kobiety i mężczyźni różnie motywują swoje zaangażowanie w sport. Kobiety częściej niż mężczyźni deklarują, że ćwiczą dla urody – żeby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę (28% wobec 19%), dla lepszego samopoczucia, żeby odreagować stres, być w formie (51% wobec 44%), a także nieco częściej dla zdrowia (72% wobec 68%). Mężczyźni zaś trochę częściej podejmują aktywność fizyczną dla przyjemności (63% wobec 59%). Zwraca również uwagę, że sport jest częściej sposobem na poprawę samopoczucia i odreagowanie stresu dla kadry kierowniczej i specjalistów z wyższym wykształceniem niż dla przedstawicieli pozostałych grup społeczno-demograficznych.

Ponadto różne są motywacje osób uprawiających poszczególne dyscypliny sportu. Bieganie, pływanie, gimnastyka, fitness, jazda na rowerze to sporty uprawiane przede wszystkim dla zdrowia. Na siłownię Polacy chodzą porównywalnie często dla zdrowia co dla urody – żeby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę. Z kolei przyjemność to główny powód uprawiania takich sportów jak: taniec, turystyka piesza, piłka nożna, sporty zimowe i siatkówka. Choć zaznaczyć należy, że ta ostatnia traktowana jest również stosunkowo często jako sposób na wspólne spędzanie czasu ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną.

Analizując motywacje związane z uprawianiem różnych sportów warto zaznaczyć, iż aktywnością najczęściej (16%) podejmowaną z konieczności jest jazda na rowerze. Można przypuszczać, że dla tej grupy rower służy jako środek komunikacji. Z kolei bieganie, częściej niż inne aktywności fizyczne, uprawiane jest dla zdrowia (69%) oraz dla lepszego samopoczucia, odreagowania stresu (43%). Natomiast ćwiczenia na siłowni, kulturystyka to formy rekreacji, które, częściej niż inne popularne dyscypliny sportowe, uprawiane są dla dobrego wyglądu (56%). Dla przyjemności relatywnie najczęściej uprawiany jest taniec (70%), a jako forma wspólnego spędzania czasu ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną – siatkówka (40%) i tylko nieznacznie rzadziej piłka nożna (37%) oraz sporty zimowe (36%).

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	Trudno powiedzieć
w procentach									
Jazda na rowerze	53	9	28	14	44	1	16	2	1
Pływanie	61	12	33	19	38	0	0	2	0
Bieganie, jogging	69	22	43	9	23	0	1	0	1
Turystyka piesza: chodzenie po górach, wędrowanie pieszo po szlakach turystycznych	40	2	24	38	53	1	0	0	0
Piłka nożna	40	4	20	37	53	1	5	0	0
Siatkówka	34	6	19	40	48	1	3	3	0
Gimnastyka, fitness, aerobik itp.	58	38	34	10	25	0	1	0	1
Sporty zimowe (np. jazda na nartach, łyżwach, snowboard)	31	0	37	36	51	0	1	1	0
Ćwiczenia na siłowni, kulturystyka	55	56	19	5	19	1	2	3	0
Taniec	19	10	28	28	70	0	3	1	1

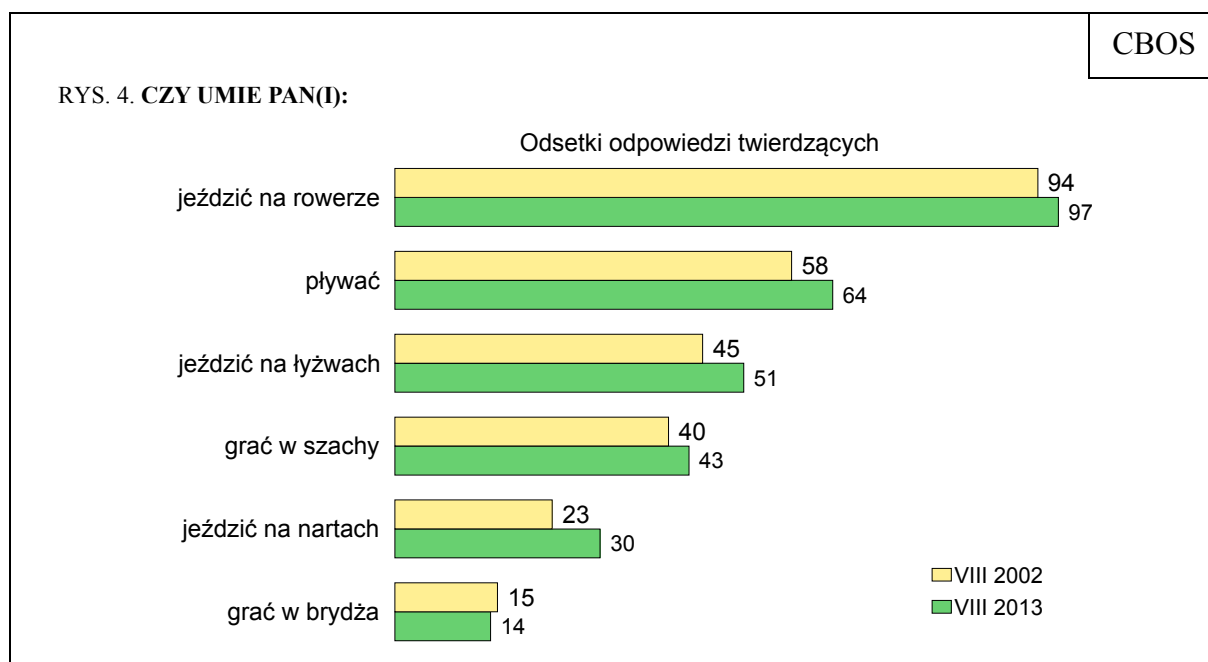
Odsetki w wierszach nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać dwa powody.

W tabeli umieszczone zostały najpopularniejsze sporty, uprawiane przez co najmniej 10% badanych.

UMIEJĘTNOŚCI SPORTOWE

Po ponad dziesięciu latach ponownie zapytaliśmy Polaków o ich umiejętności sportowe. Powszechna jest obecnie umiejętność jazdy na rowerze (97%). Większość badanych potrafi pływać (64%), a mniej więcej co drugi jeździć na łyżwach (51%). Rzadsza jest umiejętność jazdy na nartach – posiada ją tylko 30% ankietowanych. Grać w szachy potrafi ponad dwie piąte badanych (43%), natomiast w brydża – zaledwie co siódmy (14%).

W porównaniu z rokiem 2002 zwiększył się odsetek badanych potrafiących pływać (o 6 punktów procentowych), jeździć na łyżwach (o 6 punktów) oraz na nartach (o 7 punktów). Nieznacznie również przybyło osób umiejących jeździć na rowerze (o 3 punkty) i grać w szachy (również o 3 punkty). Odsetek badanych potrafiących grać w brydża praktycznie się nie zmienił.



Posiadanie umiejętności sportowych jest zróżnicowane społecznie. Pływać, jeździć na nartach oraz na łyżwach częściej potrafią osoby młode, lepiej wykształcone i co z tym związane bardziej zadowolone ze swojej sytuacji materialnej, ponadto częściej mieszkańcy największych miast, rzadziej mieszkańcy wsi. Kolejną istotną zmienną jest płeć – mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety deklarują posiadanie tych umiejętności. Jak pokazują

analizy wielozmiennowe³, w przypadku pływania i jazdy na nartach to właśnie płeć odgrywa najważniejszą rolę, zaś w przypadku jazdy na łyżwach – wykształcenie. O sile tych zależności świadczą następujące dane: na nartach potrafi jeździć 41% mężczyzn i 20% kobiet, umiejętność pływania deklaruje 79% mężczyzn i 49% kobiet, zaś na łyżwach potrafi jeździć 66% badanych z wykształceniem wyższym i 32% z podstawowym.

Umiejętności gry w szachy i w brydża również najsilniej warunkuje płeć – jedynie 7% kobiet i 21% mężczyzn potrafi grać w brydża, a w szachy 28% kobiet i 59% mężczyzn. Podobnie jak w przypadku wcześniej analizowanych umiejętności, kompetencje te częściej posiadają mieszkańcy największych miast niż mniejszych miejscowości. W grupach wiekowych grać w brydża częściej potrafią badani powyżej 45 roku życia niż młodsi, zaś w szachy relatywnie najrzadziej potrafią grać osoby najstarsze, powyżej 65 roku życia.



W ciągu ostatniego roku dwie trzecie Polaków uprawiało jakiś sport bądź ćwiczenia. Aktywność sportowa to przede wszystkim domena ludzi młodych, dobrze wykształconych, zadowolonych ze swojej sytuacji materialnej, mieszkańców miast. Zdecydowanie najbardziej popularną formą rekreacji jest jazda na rowerze, a na drugim miejscu pływanie.

Polacy uprawiając sport kierują się różnymi motywacjami – najczęściej ćwiczą dla zdrowia i dla przyjemności. Niemala grupa badanych – prawie co drugi uprawiający sport – podejmuje aktywność fizyczną głównie dla poprawy samopoczucia, by odreagować stres, być w dobrej formie. Można ponadto zaobserwować, że różne są motywacje do uprawiania poszczególnych dyscyplin sportu. Bieganie, pływanie, gimnastyka, fitness, jazda na rowerze – to sporty uprawiane przede wszystkim dla zdrowia. Na siłownię Polacy chodzą porównywalnie często dla zdrowia co dla urody – żeby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę. Natomiast przyjemność to główny powód uprawiania takich sportów jak: taniec, turystyka piesza, piłka nożna, sporty zimowe i siatkówka.

Opracowała
Małgorzata OMYŁA-RUDZKA

³ Wykorzystano moduł IBM SPSS Decision Trees.