

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

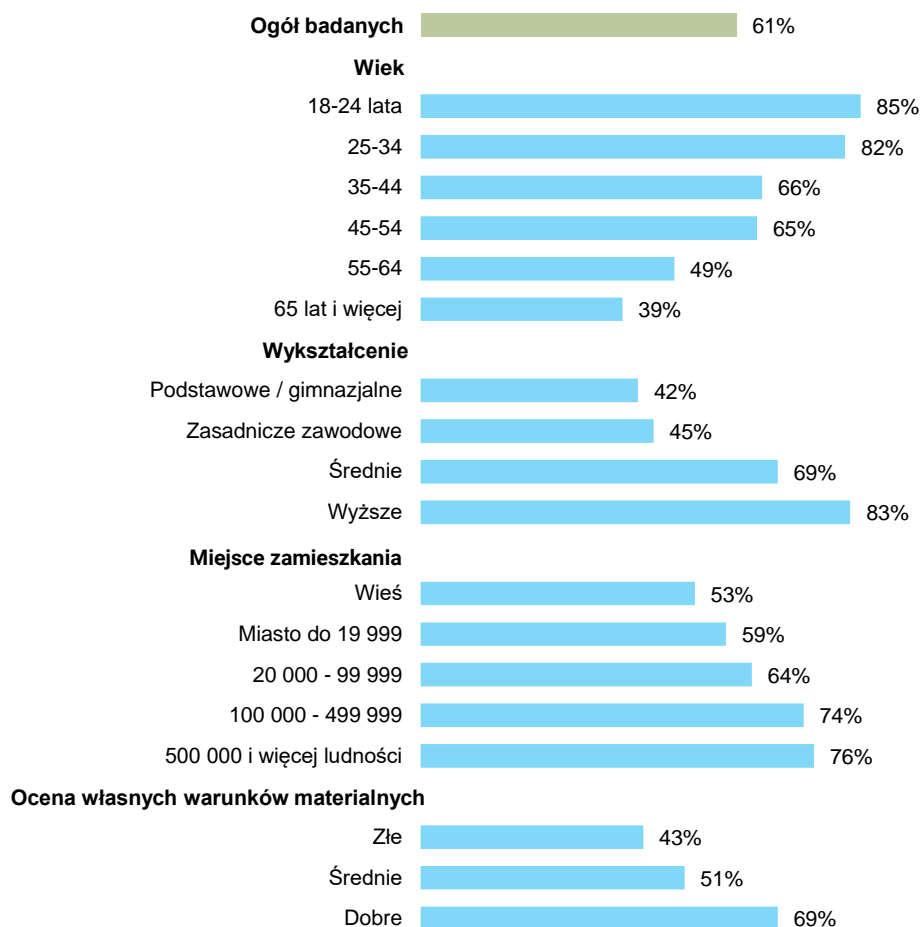
W jednym z naszych ostatnich sondaży¹ powróciliśmy, po pięciu latach przerwy, do problematyki aktywności fizycznej Polaków. Interesowało nas, jakie dyscypliny sportu uprawiają Polacy, czy ćwiczą regularnie czy sporadycznie, a ponadto – z jakich powodów decydują się na podejmowanie aktywności fizycznej.

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 zdecydowała 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) wspomaganym 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

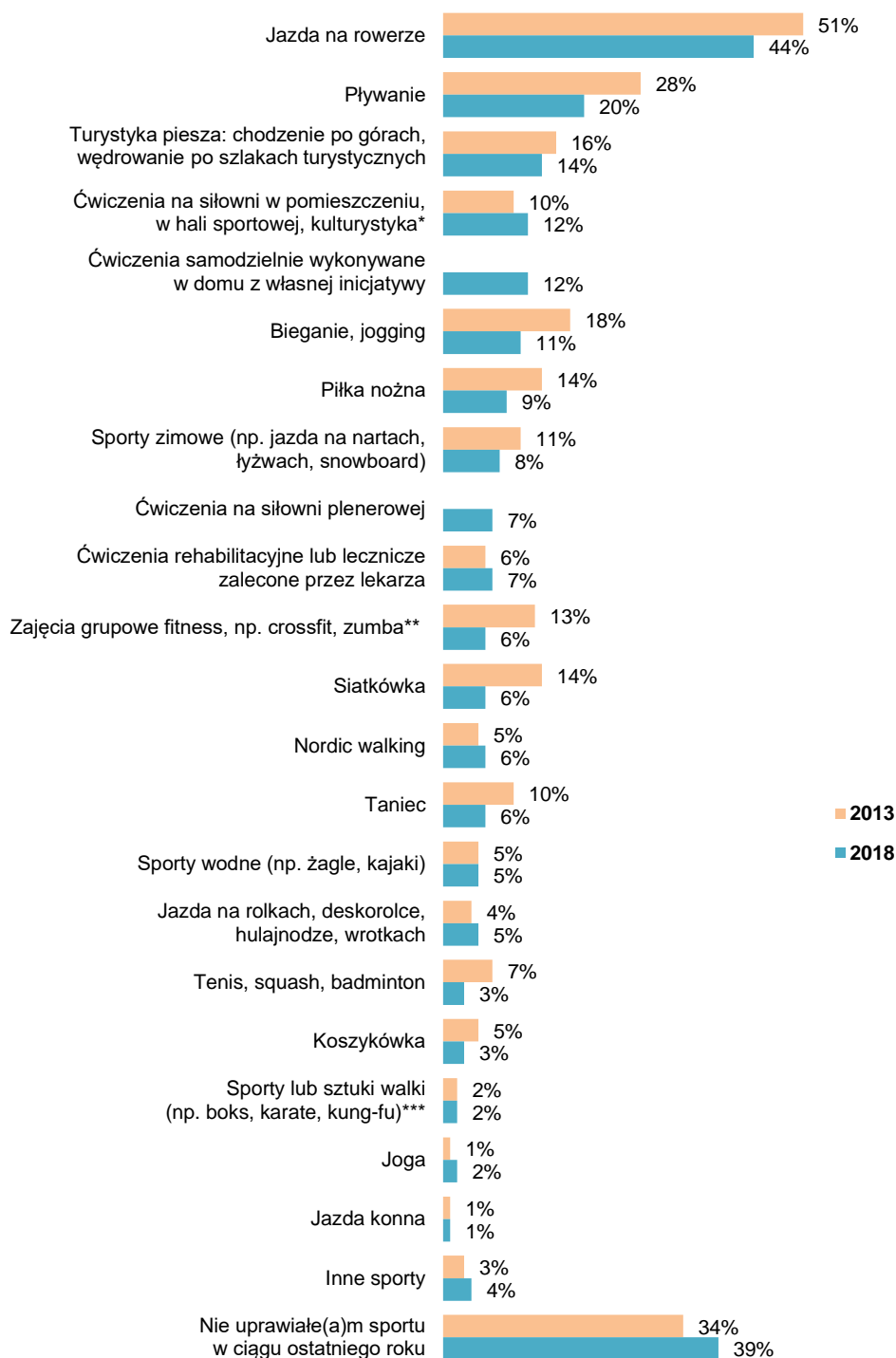


Najpopularniejszą formą aktywności fizycznej, podobnie jak pięć lat temu, jest jazda na rowerze – w ciągu ostatniego roku ponad dwie piąte respondentów (44%) jeździło na rowerze. Na drugim miejscu pod względem popularności, tak samo jak w roku 2013, sytuuje się pływanie (20%), a na trzecim – turystyka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