

Krystyna Krzyżanowska✉, Sławomir Wawrzyniak

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

## Tendencje zmian w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców Polski

**Streszczenie.** Celem badań było rozpoznanie zakresu i powodów oraz tendencji zmian w aktywności fizycznej podejmowanej przez Polaków w latach 2013–2018. Z przeprowadzonej analizy wynika, że w 2018 roku 61% respondentów deklaroowało uprawianie sportu i odsetek ten był mniejszy o 5 p.p. w stosunku do 2013 roku. Najważniejszym motywem podejmowania aktywności fizycznej przez badanych zarówno w 2013 roku, jak i w 2018 roku była troska o zdrowie, na drugim miejscu znalazła się przyjemność i zabawa, a trzecim miejscu lepsze samopoczucie i możliwość odreagowania stresu. Wśród ankietowanych lepiej wykształconych, bardziej zadowolonych z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych, mieszkających w większych miejscowościach odsetki tych, którzy uprawiali sport, były większe. Z przeprowadzonych badań wynika, że większość najpopularniejszych dyscyplin sportowych była uprawiana z powodów zdrowotnych. Były jednak wyjątki, do których należały: taniec, sporty zimowe, turystyka piesza, piłka nożna i siatkówka. Te aktywności fizyczne uprawiane były głównie dla przyjemności.

**Słowa kluczowe:** ruch, zdrowie, aktywność fizyczna, sport

### Wstęp

Ruch jest naturalną potrzebą ludzkiego organizmu. W zależności od fazy rozwoju człowieka aktywność ruchowa spełnia różne cele, a mianowicie najpierw wspomaga rozwój fizyczny, następnie podtrzymuje osiągnięty stan, a w wieku podeszłym przeciwdziała niekorzystnym zmianom. Aktualnie można zauważyć wzrost zainteresowania różnych gremiów problematyką aktywności fizycznej. Jedną z przyczyn jest wzrastająca świadomość istnienia problemów zdrowotnych na świecie z powodu pojawienia się w krajach uprzemysłowionych tzw. chorób cywilizacyjnych, drugą może być wzrost liczby chorób powstających na tle braku ruchu wynikającego z postępu technicznego. W sytuacji, gdy wskutek stałego wzrostu ułatwień cywilizacyjnych drastycznie zmniejsza się poziom obciążeń zarówno w pracy zawodowej, jak i w codziennym życiu systematyczne uprawianie ćwiczeń ruchowych ma ogromne znaczenie profilaktyczne. W znaczący sposób pozytywnie wpływa na stan zdrowia, jakość życia, jak i przeciw-

✉ krystyna\_krzyzanowska@sggw.edu.pl

działa procesowi starzenia się. Ograniczenie aktywności ruchowej nasila się więc wraz z rozwojem cywilizacji i stanowi realne zagrożenie dla zdrowia człowieka<sup>1</sup>.

### **Znaczenie aktywności fizycznej w zachowaniu fizycznego i psychicznego dobrostanu człowieka**

Dobre zdrowie i sprawność fizyczna w życiu współczesnego człowieka traktowane są jako warunek podstawowych kompetencji zawodowych i społecznych, a także środek do osiągnięcia lepszej jakości życia. Postęp w naukach medycznych sprawił, że wydłużyła się średnia długość życia, ale z badań naukowych wynika równocześnie, że procesy starzenia zaczynają się wcześniej i postępują zdecydowanie szybciej niż w poprzednich pokoleniach, a symptomy schorzeń cywilizacyjnych zaczynają się pojawiać w coraz młodszym wieku. Rola aktywności fizycznej jest więc wyjątkowo istotna w prewencji chorób cywilizacyjnych. Brak regularnych ćwiczeń fizycznych jest przyczyną rozwoju 20 chorób przewlekłych. Z przeprowadzonych badań epidemiologicznych i klinicznych wynika, że choroby te powszechniej występują u osób, które w małym stopniu podejmują aktywność fizyczną albo nie podejmują jej w ogóle. Hipokinezyja, tzw. beczynność ruchowa uznawana jest za jedno ze źródeł epidemii otyłości i towarzyszącego jej zespołu metabolicznego, może być jedną z przyczyn powstawania chorób niedokrwiennych, czy chorób nowotworowych. Z kolei odpowiednia dawka aktywności fizycznej przynosi wiele korzyści zdrowotnych, m.in. poprawia wydolność układu krążenia i oddychania oraz opóźnia pojawienie się objawów tych schorzeń. Wysiłek fizyczny powoduje również korzystne zmiany w układzie ruchu: zwiększa masę i siłę mięśniową, wzmacnia i stabilizuje stawy, podtrzymuje prawidłową mineralizację kości, zapobiega i koryguje wady postawy. Regularna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa również na funkcjonowanie układu nerwowego, m.in. wspomaga sprawność intelektualną, zmniejsza napięcia nerwowe, stany depresyjne i lękowe, poprawia jakość snu oraz samopoczucie. W starszym wieku wysiłek fizyczny opóźnia procesy demencji i postępowanie choroby Alzheimera, a osoby uprawiające sport deklarują lepsze samopoczucie fizyczne i psychiczne oraz cieszą się lepszą jakością życia<sup>2</sup>.

Aktywność fizyczna jest niezbędną do prawidłowego działania procesów metabolicznych i fizjologicznych. Rezygnacja z aktywności ruchowej może prowadzić do cukrzycy, otyłości, chorób serca i układu krążenia, a także zmian w obrębie stawów i kręgosłupa. Według wskazań WHO dzieci i nastolatki powinny na aktywność fizyczną poświęcić minimum jedną godzinę dziennie, a dorośli minimum 30 minut<sup>3</sup>. Aktywność ruchowa jest ważnym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Ruch, który jest nieodłączną cechą życia, ograniczany jest poprzez rozwój naukowo-techniczny i generowany musi

---

<sup>1</sup> M. Zapała, B. Kowalczyk, B. Lubińska-Żądło: Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu* 2015, nr 4, s. 391.

<sup>2</sup> E. Biernat: Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka, e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej, 2014, s. 1–2. <https://demo.ncbkf.pl> (dostęp: 27.11.2019).

<sup>3</sup> M. Olejniczak: Aktywność fizyczna jest zdrowa! Czy wiesz dlaczego? [http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,107103,16813075,Aktywnosc\\_fizyczna\\_jest\\_zdrowa\\_Czy\\_wiesz\\_dlaczego\\_html](http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,107103,16813075,Aktywnosc_fizyczna_jest_zdrowa_Czy_wiesz_dlaczego_html) (dostęp: 21.12.2018).

być w sposób sztuczny (np. poprzez aktywne uczestnictwo w rekreacji fizycznej), aby zapewnić zdrowie<sup>4</sup>. Zgodnie z definicją przedstawioną przez M. Tyszkową<sup>5</sup> „aktywność ruchowa to wszelkie funkcjonowanie organizmu zarówno fizjologiczne, jak i psychiczne”. Z kolei Z. Drozdowski określił jako „całokształt zachowań i możliwości ruchowych ludzkiego organizmu związany z różnymi sposobami i formami przemieszczania się osobnika w przestrzeni bądź też przemieszczania się w stosunku do siebie różnych części ciała”. Autor wymienia pięć rodzajów aktywności ruchowej: zawodową, rekreacyjną, samoobsługową, rehabilitacyjną i sportową<sup>6</sup>. Według C.J. Caspersen aktywność fizyczna „jest pracą mięśni charakteryzującą się ponadspoczynkowym wydatkiem energii”<sup>7</sup>. Aktywność fizyczna według J. Drabik uznawana jest za jeden z pozytywnych mierników zdrowia człowieka, zazwyczaj im wyższy jej poziom, tym lepsze zdrowie<sup>8</sup>. Jest determinantem rozwoju sprawności i wydolności fizycznej, których określony poziom jest niezbędny do tego, aby radzić sobie w codziennym życiu. W ostatnich latach można dostrzec zmianę w sposobie myślenia dotyczącego aktywności fizycznej i reorientacji w podejmowaniu sprawności fizycznej. W Stanach Zjednoczonych powstała koncepcja Health-Related Fitness<sup>9</sup>, w której zwraca się uwagę na komponenty sprawności fizycznej związane ze zdrowiem. Jest to nowe podejście do stylu życia warunkujące poprawę funkcjonowania organizmu w zakresie siły, wytrzymałości, a także elastyczności ciała. Zmiana ogólnej koncepcji sprawności fizycznej z orientacji sportowej w kierunku Health-Related Fitness sprawia, że musi być położony większy nacisk na funkcję krążeniowo-naczyniową, skład ciała (szczupłość/otyłość), siłę, wytrzymałość oraz gibkość dolnej części grzbietu, a więc na cechy wskazywane przez badaczy medycznych i wychowania fizycznego jako najważniejsze dla promocji zdrowia oraz redukcji czynników ryzyka. Według E.T. Howley i B.D. Franks celem sprawności fizycznej jest pozytywne zdrowie fizyczne, które warunkuje niskie ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych. Według najbardziej aktualnych trendów tak rozumiana sprawność fizyczna ma być źródłem i warunkiem satysfakcjonującego życia, a nie tylko celem samym w sobie – osiągniętym w działaniu ruchowym<sup>10</sup>.

<sup>4</sup> Por. A.M. Krzyżanowska: Formy aktywności ruchowej preferowane przez studentów uczelni warszawskich, [w:] Kierunki i wyzwania rozwoju regionalnego, K. Krzyżanowska, J. Zawadka (red.), Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2018, s. 44.

<sup>5</sup> M. Tyszkowa: Aktywność i działalność dzieci i młodzieży, WSiP, Warszawa 1977, s. 13.

<sup>6</sup> Z. Drozdowski: W sprawie podziału motoryczności i człowieka uwag kilka, *Kultura Fizyczna* 1992, nr 9–10, s. 29.

<sup>7</sup> C.J. Caspersen: Physical activity and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research, *Public Health Reports* 1985, nr 2, s. 126–131.

<sup>8</sup> J. Drabik: Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1997, s. 36.

<sup>9</sup> Health-Related Fitness odnosi się do tych komponentów sprawności, które są efektem korzystnego i niekorzystnego wpływu zwykłej aktywności fizycznej, i które mają związek z poziomem stanu zdrowia. Komponenty te określane są zdolnością do podejmowania codziennej aktywności żwawo i z wigorem oraz takim stanem cech i zdolności, który wskazuje na niskie ryzyko przedwczesnego rozwoju chorób i osłabienia sił w wyniku aktywności.

<sup>10</sup> T. Forołowicz: Ku edukacji zdrowotnej: Karta sprawności i zdrowia, [w:] *Zdrowie: istota, diagnostyka i strategię zdrowotne*, I. Murawow (red.), Wydawnictwo ITE, Radom 2001, s. 11.

Aktywność ruchowa jest niezbędnym warunkiem utrzymania zdrowia, stymuluje prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy każdego człowieka<sup>11</sup>. Jest wykorzystywana w profilaktyce zdrowia, profilaktyce leczniczej, stanowi podstawę zajęć wychowania fizycznego, rekreacji, turystyki, korekcji wad postawy i kinezyterapii<sup>12</sup>.

Systematycznie podejmowana aktywność ruchowa jest dowodem na dbałość o zdrowie, jego zachowanie i przywracanie, a także ułatwia człowiekowi osiągnięcie życiowych priorytetów. Wszelkie ćwiczenia, uprawiane z właściwą intensywnością są dla człowieka w każdym wieku swoistym dobrodziejstwem. Pomagają zapewnić dobre zdrowie, umocnić więzi rodzinne, dostarczyć poczucie szczęścia (dzięki tzw. endorfinom, nazywanym „hormonem szczęścia”, które uwalniają się w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego). Aktywność fizyczna pozwala rozładować stres, sprawia, że lepiej śpimy, a także efektywniej odpoczywamy. Osoby podejmujące aktywność fizyczną żyją dłużej i cieszą się lepszą jakością życia<sup>13</sup>.

W Polsce badania dotyczące aktywności fizycznej ludności prowadzono głównie w wybranych miastach bądź regionach kraju. Badań, które dotyczyłyby całego społeczeństwa, dotychczas zrealizowano niewiele (CBOS, GUS). W wymienionych badaniach zajmowano się jedynie aktywnością sportową, uczestnictwem w zajęciach sportowo-rekreacyjnych oraz podejmowanymi formami rekreacji. Nie oceniono w nich poziomu aktywności fizycznej. Na podstawie czasu i częstotliwości trwania analizowano poziom uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji. Należy podkreślić wyraźne różnice metodologiczne. W niektórych badaniach brano pod uwagę podejmowane formy (bez względu na intensywność wysiłku), a w innych pytano o czas, częstotliwość i intensywność wysiłku. W dodatku różne ośrodki oceniały te parametry na różne sposoby.

Pierwszym badaniem oceniającym poziom aktywności Polaków było Wielkośrodkowe Badanie Stanu Zdrowia Ludności (WOBASZ). Badanie przeprowadzono w latach 2002–2004 wśród 13545 osób w wieku 20–74 lata. Pytania dotyczące aktywności fizycznej w pracy zawodowej i w czasie wolnym oraz aktywności związanej z przemieszczaniem się. Pod uwagę brano rodzaj, częstość, jak i czas trwania wysiłku. Małą aktywność fizyczną określono jako brak jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych, trwających przynajmniej 30 minut, lub wykonywanie ich bardzo rzadko (raz w tygodniu, kilka razy w miesiącu). Przez umiarkowaną aktywność fizyczną rozumiano wykonywanie ćwiczeń fizycznych dwa–trzy razy w tygodniu, przez dużą aktywność – wykonywanie ćwiczeń codziennie lub sześć

---

<sup>11</sup> Por. D. Umiastowska, E. Szczepanowska: Opinie studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii o podejmowaniu udziału w różnych formach aktywności ruchowej (doniesienie z badań), Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Prace Instytutu Kultury Fizycznej 2005, nr 424(22), s. 110; M. Wolicki: Aktywność ruchowa i jej znaczenie dla zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego, [https://www.kul.pl/files/803/biblioteczka\\_cyfra/Wolicki\\_Aktywnosc\\_ruchowa\\_jest\\_tak\\_wazna.html](https://www.kul.pl/files/803/biblioteczka_cyfra/Wolicki_Aktywnosc_ruchowa_jest_tak_wazna.html) (dostęp: 20.12.2018).

<sup>12</sup> K. Kasperska, E. Smolis-Bąk, D. Białoszewski: *Metodyka nauczania ruchu. Usprawnienia pacjentów na zajęciach grupowych*, Oficyna Wydawnicza Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Warszawa 2014, s. 11.

<sup>13</sup> J. Derbich: *Aktywność ruchowa dla zdrowie w każdym wieku*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w każdym wieku* D. Umiastowska (red.), Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin 2016, s. 7–8.

razy w tygodniu, zadowalającą – wykonywanie ćwiczeń fizycznych przynajmniej 30 minut przez większość dni w tygodniu. Z wyników badań wynika, że 30% badanych wykonywało ćwiczenia trwające, co najmniej 30 minut przez większość dni tygodnia, a zatem spełniało zalecenia międzynarodowych komitetów ekspertów. Duża systematyczna aktywność fizyczna w czasie wolnym charakteryzowała 25% respondentów, zadowalająca i umiarkowana – 11–13%, a mała ponad 50%<sup>14</sup>. Zagadnienie aktywności fizycznej jest ważne i aktualne. Wymaga permanentnego monitorowania. W opracowaniu przedstawiono aktualne wyniki badań dotyczące aktywności fizycznej Polaków.

### **Cel i metodyka badań**

Celem badań było rozpoznanie zakresu i powodów podejmowania aktywności fizycznej wśród Polaków, tendencji zmian w obrębie form uprawianego sportu i ćwiczeń oraz zróżnicowania preferencji respondentów w zależności od takich cech społeczno-demograficznych, jak: płeć, wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania, status społeczny. Analizę przeprowadzono na podstawie wyników badań sondażowych z wykorzystaniem techniki wywiadów bezpośrednich zrealizowanych przez CBOS w dniach 1–12 sierpnia 2013 roku na liczącej 904 osoby reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski oraz w dniach 16–23 sierpnia 2018 roku na próbie 1066 dorosłych mieszkańców Polski. W opracowaniu wykorzystano również literaturę przedmiotu z zakresu aktywności ruchowej i strony internetowej.

### **Wyniki badań**

Z przeprowadzonych badań wynika, że w 2018 roku sześciu na dziesięciu badanych (61%) uprawiało sport i odsetek ten był mniejszy o 5 p.p. w stosunku do 2013 roku. Spośród analizowanych zmiennych społeczno-demograficznych podejmowanie aktywności fizycznej najsilniej zależało od wieku. Ogromna większość młodych osób mających od 18 do 34 lat i 2/3 respondentów w wieku 35–54 lata uprawiało sport w ciągu ostatniego roku. Mniej niż połowa osób powyżej 55. roku życia decydowała się na podejmowanie takiej aktywności. Wśród ankietowanych lepiej wykształconych, bardziej zadowolonych z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych, mieszkających w większych miejscowościach odsetki tych, którzy uprawiali sport, były większe. Podejmowanie aktywności fizycznej w ciągu ostatniego roku najczęściej deklarowali: studenci (91%), dla których zajęcia wychowania fizycznego są często obowiązkowe, średni personel i technicy (86%), kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem (85%) oraz pracujący na własny rachunek (84%). Wielkość miejscowości zamieszkania różnicowała podejmowanie aktywności fizycznej. Uprawianie sportu czy ćwiczeń w 2018 roku deklarowało 76% mieszkańców miast powyżej 500 tysięcy i tylko 53% mieszkańców wsi. Zajęcia grupowe fitness, ćwiczenia na siłowni plenerowej i sporty zimowe były bardziej popularne wśród mieszkańców dużych i największych miast niż wśród pozostałych, pływanie

---

<sup>14</sup> W. Siwiński, R. Rasińska: Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka, *Pielęgniarstwo Polskie* 2015, nr 2(56) s. 183–184.

natomiast zdecydowanie częściej wybierali mieszkańcy miast niż wsi. Prawdopodobnie o wyborach form sportu czy ćwiczeń decydowała ich dostępność w najbliższej okolicy. W badaniach empirycznych podjęto próbę rozpoznania powodów podejmowania aktywności fizycznej przez Polaków. Wyniki analiz przedstawiono w tabeli 1.

**Tabela 1.** Powody uprawiania sportu, ćwiczeń [%]

Powody uprawiania sportu	2013 N = 593	2018 N = 654
Dla zdrowia	70,0	69,0
Dla przyjemności	61,0	55,0
Dla lepszego samopoczucia, aby odreagować stres	47,0	44,0
Jest to sposób spędzania czasu wolnego ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną	34,0	27,0
Żeby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę	24,0	25,0
Z konieczności, np. rower jako środek komunikacji, zajęcia WF	15,0	11,0
W dzisiejszych czasach wypada uprawiać jakiś sport	1,0	1,0

\*Badany mógł podać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: CBOS: Komunikat z badań Aktywność fizyczna Polaków, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2013, s. 5; CBOS: Komunikat z badań Aktywność fizyczna Polaków, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2018, s. 6.

Zarówno w 2013, jak i 2018 roku najważniejszym motywem podejmowania aktywności fizycznej przez badanych była troska o zdrowie (ponad 2/3 wskazań), na drugim miejscu znalazła się przyjemność i zabawa (ponad połowa wskazań), a trzecie zajęło lepsze samopoczucie i możliwość odreagowania stresu. Co czwarty respondent wskazał jako ważną przesłankę: dobry wygląd i modelowanie sylwetki oraz możliwość wspólnego spędzania czasu wolnego ze znajomymi, przyjaciółmi i rodziną. Z kolei najmniej istotnym powodem podejmowania aktywności fizycznej była konieczność wynikająca z potrzeby przemieszczania się, czy realizacji zajęć z wychowania fizycznego.

Powody uprawiania sportu, czy ćwiczeń skorelowane były z wiekiem i płcią badanych. We wszystkich grupach wiekowych i bez względu na płeć respondenci najczęściej deklaruwali, że uprawiają sport ze względów zdrowotnych. Jednak mężczyźni częściej niż kobiety podejmowali aktywność fizyczną dla przyjemności (61% wobec 50%), natomiast kobiety, żeby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę (30% wobec 19%). Z analiz wynika również, że osoby młodsze ponadprzeciętnie często podejmowały aktywność fizyczną dla urody, dobrego samopoczucia, odreagowania stresu, dla przyjemności. Ponadto sport dla młodszej grupy respondentów był również sposobem wspólnego spędzania czasu wolnego z innymi osobami. Z kolei starsi respondenci w większym stopniu kierowali się motywacjami zdrowotnymi. Powody uprawiania aktywności fizycznej zależały od dyscypliny sportowej. Szczegółowe dane na ten temat przedstawiono w tabeli 2.

Z przeprowadzonych badań wynika, że większość najpopularniejszych dyscyplin sportowych była uprawiana z powodów zdrowotnych. Były jednak wyjątki, do których należały: taniec, sporty zimowe, turystyka piesza, piłka nożna i siatkówka. Te aktywności fizyczne uprawiane były głównie dla przyjemności. W przypadku sportów

**Tabela 2.** Powody uprawiania aktywności fizycznej w zależności od dyscypliny sportowej [%]

Dyscypliny sportowe	Powody uprawiania sportu					
	dobrze zdrowie	dobry wygląd, ładna sylwetka	lepsze samopoczucie, odreagowanie stresu	sposób na wspólne spędzanie czasu wolnego	przyjemność	konieczność (np. WF)
Ćwiczenia rehabilitacyjne	97,0	4,0	17,0	–	2,0	9,0
Bieganie, jogging	74,0	29,0	39,0	1,0	24,0	1,0
Nordic walking	74,0	22,0	26,0	10,0	25,0	–
Samodzielne ćwiczenia w domu	72,0	42,0	33,0	1,0	14,0	2,0
Ćwiczenia na siłowni w pomieszczeniu	68,0	45,0	24,0	7,0	20,0	4,0
Ćwiczenia na siłowni plenerowej	65,0	34,0	26,0	5,0	31,0	5,0
Pływanie	62,0	13,0	32,0	13,0	43,0	2,0
Zajęcia grupowe fitness	60,0	41,0	33,0	10,0	24,0	2,0
Jazda na rowerze	56,0	9,0	31,0	14,0	40,0	13,0
Turystyka piesza	46,0	2,0	31,0	27,0	60,0	2,0
Sporty zimowe	37,0	4,0	23,0	25,0	76,0	–
Piłka nożna	34,0	4,0	23,0	44,0	56,0	–
Siatkówka	28,0	4,0	21,0	45,0	50,0	3,0
Taniec	15,0	7,0	27,0	21,0	77,0	–

\*Respondenci mogli wybrać dwa powody. W tabeli umieszczono dyscypliny sportowe uprawiane przez więcej niż 5% ankietowanych.

Źródło: opracowanie własne na podstawie CBOS: Komunikat z badań Aktywność fizyczna Polaków, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2018, s. 7.

zespołowych (siatkówki i piłki nożnej) ważny był wymiar społeczny. Sporty te częściej niż pozostałe traktowane były jako forma spędzania czasu wolnego z innymi. Z kolei, aby utrzymać dobrą sylwetkę czy poprawić wygląd, badani głównie korzystali z siłowni w pomieszczeniu, samodzielnie ćwiczyli w domu lub uczęszczali na zajęcia grupowe fitness. W celu poprawy samopoczucia, czy odreagowania stresu respondenci najczęściej biegali, w dalszej kolejności chodzili na zajęcia fitness, pływali, jeździli na rowerze oraz uprawiali turystykę pieszą.

Należy zauważyć, że do najpopularniejszych form aktywności fizycznej zarówno w 2013, jak i w 2018 roku należały: jazda na rowerze (51,0 i 44,0%), na drugim miejscu pływanie (odpowiednio 28,0 i 20,0%) i turystyka piesza, chodzenie po górach, wędrowanie po szlakach turystycznych (16,0 i 14,0%). Najrzadziej podejmowane były takie aktywności jak: jazda konna, joga, sporty lub sztuki walki, czy koszykówka. Porównując wyniki badań przeprowadzonych w 2018 roku z tymi sprzed pięciu lat, można zauważyć, że o 5,0% wzrósł odsetek badanych w ogóle nieuprawiających sportu, co

**Tabela 3.** Rodzaje uprawianego sportu, ćwiczeń [%]

Sporty, ćwiczenia	Lata	
	2013	2018
Jazda na rowerze	51,0	44,0
Pływanie	28,0	20,0
Turystyka piesza	16,0	14,0
Ćwiczenia na siłowni w pomieszczeniu	10,0	12,0
Ćwiczenia samodzielne w domu	–	12,0
Bieganie, jogging	18,0	11,0
Piłka nożna	14,0	9,0
Sporty zimowe	11,0	6,0
Ćwiczenia rehabilitacyjne	6,0	7,0
Zajęcia grupowe fitness	13,0	6,0
Siatkówka	14,0	6,0
Nordic walking	5,0	6,0
Taniec	10,0	6,0
Sporty wodne	5,0	5,0
Jazda na rolkach, hulajnodze	4,0	5,0
Tenis	10,0	3,0
Koszykówka	5,0	3,0
Sporty lub sztuki walki	2,0	2,0
Joga	1,0	2,0
Jazda konna	1,0	1,0

\*Badany mógł podać więcej niż jedną odpowiedź

Źródło: opracowanie własne na podstawie CBOS: Komunikat z badań Aktywność fizyczna Polaków, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2013, s. 3; CBOS: Komunikat z badań Aktywność fizyczna Polaków, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2018, s. 3.

może wiązać się z procesem starzenia się polskiego społeczeństwa. Na popularności straciły takie dyscypliny jak: pływanie (spadek o 8 p.p.), siatkówka (spadek o 8 p.p.), jazda na rowerze (spadek o 7 p.p.), bieganie (spadek o 7 p.p.) i piłka nożna (spadek o 5 p.p.). W 2018 roku więcej badanych niż w 2013 roku ćwiczyło na siłowni w pomieszczeniu (wzrost o 2 p.p.).

Z przeprowadzonych badań wynika, że kobiety preferowały inne dyscypliny sportowe niż mężczyźni. W 2018 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 uczestniczyły w zajęciach tanecznych (9% wobec 3%), uprawiały nordic walking (9% wobec 2%), częściej wykonywały ćwiczenia rehabilitacyjne (9% wobec 6%) oraz samodzielnie ćwiczyły w domu z własnej inicjatywy (15% wobec 9%). Z kolei zdecydowanie więcej mężczyzn niż kobiet grało w piłkę nożną (17% wobec 2%), a trochę więcej pływało (23% wobec 18%).



**Tabela 4.** Rodzaje uprawianego sportu w 2018 roku w zależności od płci [%]

Rodzaj sportu lub ćwiczeń	Płeć	
	kobieta	mężczyzna
Pływanie	18,0	23,0
Samodzielne ćwiczenia w domu	15,0	9,0
Grupowe zajęcia fitness	10,0	1,0
Taniec	9,0	3,0
Nordic walking	9,0	2,0
Ćwiczenia rehabilitacyjne	9,0	6,0
Jazda na rolkach, hulajnodze	6,0	3,0
Piłka nożna	2,0	17,0

\*Badany mógł podać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne na podstawie CBOS: Komunikat z badań Aktywność fizyczna Polaków, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2018, s. 4.

W badaniach poszukiwano odpowiedzi na pytanie, z jaką częstotliwością badani uprawiali poszczególne sporty. Otóż okazało się, że w grupie najbardziej popularnych form aktywności fizycznej z największą regularnością badani uczęszczali na zajęcia grupowe fitness i ćwiczyli na siłowni w pomieszczeniu, czyli takie zajęcia, w których uczestnictwo często wiąże się z koniecznością zakupu karnetu.

### Podsumowanie i wnioski

Z przeprowadzonej analizy wynika, że w 2018 roku 61% respondentów deklarowało uprawianie sportu i odsetek ten był mniejszy o 5 p.p. w stosunku do 2013 roku. Większość najpopularniejszych dyscyplin sportowych była uprawiana z powodów zdrowotnych. Były jednak wyjątki, do których należały: taniec, sporty zimowe, turystyka piesza, piłka nożna i siatkówka. Te aktywności fizyczne uprawiane były głównie dla przyjemności. W przypadku sportów zespołowych (siatkówki i piłki nożnej), ważny był wymiar społeczny. Sporty te częściej niż pozostałe traktowane były jako forma spędzania czasu wolnego z innymi. Z kolei, aby utrzymać dobrą sylwetkę, czy poprawić wygląd badani głównie korzystali z siłowni w pomieszczeniu, samodzielnie ćwiczyli w domu lub uczęszczali na zajęcia grupowe fitness.

Powody uprawiania sportu czy ćwiczeń skorelowane były z wiekiem i płcią badanych. We wszystkich grupach wiekowych i bez względu na płeć respondenci najczęściej deklarowali, że uprawiają sport ze względów zdrowotnych. Jednak mężczyźni częściej niż kobiety podejmowali 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 podejmowały aktywność fizyczną dla urody, dobrego samopoczucia, odreagowania stresu, dla przyjemności. Ponadto sport dla młodszej grupy respondentów był również sposobem wspólnego spędzania czasu wolnego z innymi osobami. Z kolei starsi respondenci w większym stopniu kierowali się motywacjami prozdrowotnymi.

Do najpopularniejszych form aktywności fizycznej zarówno w 2013, jak i w 2018 roku należały: jazda na rowerze, na drugim miejscu uplasowało się pływanie i turystyka piesza, chodzenie po górach, wędrowanie po szlakach turystycznych. Najrzadziej podejmowane były takie aktywności jak: jazda konna, joga, sporty lub sztuki walki czy koszykówka.

Podejmowanie aktywności ruchowej w 2018 roku deklarowało 3/4 mieszkańców dużych miast i tylko połowa badanych mieszkańców wsi. Zajęcia grupowe fitness, ćwiczenia na siłowni plenerowej i sporty zimowe były bardziej popularne wśród mieszkańców dużych i największych miast niż wśród pozostałych, a pływanie zdecydowanie częściej wybierali mieszkańcy miast niż wsi. Prawdopodobnie o wyborach form sportu, czy ćwiczeń decydowała ich dostępność w najbliższej okolicy.

Mając na uwadze ogromne znaczenie aktywności fizycznej w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i zdrowia, należy prowadzić działania edukacyjne w różnych grupach wiekowych, a więc wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Ważne jest kształtowanie świadomości i prawidłowych nawyków zachowań, uwzględniających aktywne formy spędzania czasu wolnego.

## Literatura

- Biernat E.: Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka, e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej, 2014, s.1–2. <https://demo.ncbkf.pl> (dostęp: 27.11.2019).
- Caspersen C.J.: Physical activity and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research, *Public Health Reports* 1985, nr 2, s. 126–131.
- CBOS: Komunikat z badań. Aktywność fizyczna Polaków, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2013.
- CBOS: Komunikat z badań. Aktywność fizyczna Polaków, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2018.
- Derbich J.: Aktywność ruchowa dla zdrowie w każdym wieku, [w:] Aktywność ruchowa ludzi w każdym wieku D. Umiastowska (red.), Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin 2016, s. 7–8.
- Drabik J.: Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1997.
- Drozdowski Z.: W sprawie podziału motoryczności i człowieka uwag kilka, *Kultura Fizyczna* 1992, nr 9–10, s. 29.
- Forołowicz T.: Ku edukacji zdrowotnej: Karta sprawności i zdrowia, [w:] *Zdrowie: istota, diagnostyka i strategię zdrowotne*, I. Murawow (red.), Wydawnictwo ITE, Radom 2001.
- Kasperska K., Smolis-Bąk E., Białoszewski D.: *Metodyka nauczania ruchu. Usprawnienia pacjentów na zajęciach grupowych*, Oficyna Wydawnicza Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Warszawa 2014.
- Krzyżanowska A.M.: *Formy aktywności ruchowej preferowane przez studentów uczelni warszawskich*, [w:] *Kierunki i wyzwania rozwoju regionalnego*, K. Krzyżanowska, J. Zawadka (red.), Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2018.
- Olejniczak M.: Aktywność fizyczna jest zdrowa! Czy wiesz dlaczego? [http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,107103,16813075,Aktywnosc\\_fizyczna\\_jest\\_zdrowa\\_Czy\\_wiesz\\_dlaczego\\_.html](http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,107103,16813075,Aktywnosc_fizyczna_jest_zdrowa_Czy_wiesz_dlaczego_.html) (dostęp: 21.12.2018).
- Siwiński W., RASIŃSKA R.: Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka, *Pielęgniarstwo Polskie* 2015, nr 2(56) s. 181–188.

Tyszkowa M.: Aktywność i działalność dzieci i młodzieży, WSiP, Warszawa 1977.

Umiastowska D., Szczepanowska E.: Opinie studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii o podejmowaniu udziału w różnych formach aktywności ruchowej (doniesienie z badań), Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Prace Instytutu Kultury Fizycznej 2005, nr 424(22), s. 109–119.

Wolicki M.: Aktywność ruchowa i jej znaczenie dla zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego, [https://www.kul.pl/files/803/biblioteczka\\_cyfra/Wolicki\\_Aktywnosc\\_ruchowa\\_jest\\_tak\\_wazna.html](https://www.kul.pl/files/803/biblioteczka_cyfra/Wolicki_Aktywnosc_ruchowa_jest_tak_wazna.html) (dostęp: 20.12.2018).

Zapała M., Kowalczyk B., Lubińska-Żądło B.: Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 2015, nr 4, s. 391–397.

### Trends in carrying out physical activities over the years among Poles

**Summary.** The aim of these studies was to indicate the reasons, why people in Poland do sport, in what areas they are physically active and if there are any changes in their way of doing sport over the years. The analysis showed that 61% of respondents declared in 2018 they did sport and it was 5 p.p. points less than in 2013. Not only in 2013 but also in 2018 the most important reason to work out was to take care of one's health. Further reasons for that were as follows: working out for fun and pleasure, for better mood and relieving stress. The researches distinguished also some trends among different social groups. Well-educated and materially satisfied people living in big cities were more likely to do sport. Moreover, some of the most common sport areas were practiced only because of health reasons. Dancing, winter sports, walking, playing football, playing volleyball were exceptions, that people did only for fun.

**Key words:** physical activity, sport, working out, health