

Coraz więcej Polaków jest aktywnych fizycznie, choć wciąż co trzeci z nas stroni od sportu

64 proc. Polaków jest aktywnych fizycznie – wynika z badania MultiSport Index 2019 przeprowadzonego przez Kantar. To o 2 p.p. więcej niż w 2018 roku. Rośnie zaangażowanie najbardziej aktywnych Polaków – już 19 proc. z nich ćwiczy 5 razy w tygodniu. Mimo świadomości pozytywnego wpływu ruchu na zdrowie wciąż, co trzeci mieszkaniec naszego kraju nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej – Polacy pozostają jednym z najmniej aktywnych społeczeństw w Unii Europejskiej.

64 proc. aktywnych fizycznie Polaków (blisko 21 milionów mieszkańców Polski powyżej 15. roku życia) przynajmniej raz w miesiącu podejmuje wysiłek nie związany z pracą zawodową uwzględniający m. in. czynności rekreacyjne, takie jak spacery czy jazda na rowerze w celach transportowych.

– Wynik badania MultiSport Index pozwala przypuszczać, że w zakresie podejmowanej przez Polaków aktywności fizycznej „coś drgnęło” i że jest to początek zmian w dobrym kierunku. Jednocześnie należy pamiętać, że wskaźnik ten uwzględnia aktywność fizyczną podejmowaną minimum raz w miesiącu, a postulowane minimalne dawki aktywności osób dorosłych według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to 150 minut umiarkowanego lub 75 minut intensywnego wysiłku fizycznego na tydzień. Z tej perspektywy wyniki badania nie są już tak optymistycznie dla Polaków – wyjaśnia dr Janusz Dobosz z Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Aktywni są przede wszystkim reprezentanci młodego pokolenia od 15 do 24 roku życia (80 proc.), osoby uczące się (90 proc.) lub te z wyższym wykształceniem (78 proc.). Z ruchu chętnie korzystają także Polacy, których miesięczne dochody przekraczają 5 tysięcy złotych (83 proc.) dowiadujemy się z badania aktywności fizycznej Polaków MultiSport Index 2019, które zostało przeprowadzone przez Kantar na zlecenie firmy Benefit Systems, czyli twórcy programu MultiSport.

Dla zdrowia, relaksu i sylwetki

– Dziś aktywnych fizycznie Polaków jest o dwa procent więcej, niż przed rokiem. Nawet najmniejszy wzrost aktywności fizycznej powinien cieszyć, bo ruch jest sposobem na poprawę zdrowia i zachowanie dobrej jakości życia. To właśnie zdrowie mobilizuje aż 43 proc. z nas do ćwiczeń i jest obecnie najczęstszym powodem podejmowania aktywności fizycznej – mówi Adam Radzki, Członek Zarządu Benefit Systems. – 21 proc. Polaków ćwiczy głównie w weekendy – to o 5 proc. więcej niż w 2017 r. Warto zauważyć, że ta zmiana zbiega się z wprowadzeniem ograniczenia handlu w niedziele. Najchętniej ćwiczymy wieczorami – tę porę na aktywność fizyczną wybiera 35 proc. Polaków.

27 proc. Polaków ćwiczy dla przyjemności i relaksu, a 14 proc. dla poprawy wyglądu i sylwetki – w tych dwóch grupach przeważają osoby przed 30 rokiem życia. Aktywni Polacy najchętniej korzystają z jazdy na rowerze, która w tym roku wyprzedziła cieszące się wieloletnią popularnością bieganie. Kolejnym po biegach sportowym wyborem Polaków są spacery i treningi na siłowni czy w klubie fitness.

Polak w obiekcie sportowym

Najczęściej odwiedzanymi obiektami sportowymi są siłownie i pływalnie, z których korzysta już co piąty aktywny Polak. 41 proc. z nas przeznaczają na ten cel od 50 do 99 złotych miesięcznie. Aż jedna trzecia osób podejmujących aktywność fizyczną w obiektach sportowych nie ponosi za to żadnych opłat, korzystając m.in. z kart sportowych oferowanych przez pracodawców w formie benefitów pozapłacowych.

– *Karty sportowe MultiSport cieszą się coraz większą popularnością. W Polsce z tego rozwiązania korzysta już ponad milion osób. Dzięki karcie dostęp do różnorodnej infrastruktury sportowej staje się coraz łatwiejszy, co przekłada się bezpośrednio na rosnący poziom aktywności fizycznej Polaków. Mamy większe możliwości poznania różnych form aktywności fizycznej i wyboru tej, w której czujemy się najlepiej. Z deklaracji użytkowników programu MultiSport wynika, że aż 78 proc. z nich dzięki karcie częściej korzysta z ruchu, a 68 proc. ćwiczy inaczej, angażując się w nowe rodzaje treningów* – podkreśla Adam Radzki.

Rośnie zaangażowanie aktywnych fizycznie Polaków

Autorzy raportu podkreślają, że już blisko połowa Polaków jest aktywna sportowo. To osoby, które ćwiczą co najmniej raz w tygodniu, podejmując aktywności sportowe takie jak fitness czy pływanie, z wyłączeniem rekreacji.

– *Z badania MultiSport Index 2019 wynika, że osoby aktywne ćwiczą bardziej intensywnie. Już 19 procent Polaków uprawia sport pięć razy w tygodniu, to o 3 procent więcej osób, niż przed rokiem. Wzrost częstotliwości podejmowanych treningów wśród osób aktywnych to sygnał, że dostrzegają oni korzystny wpływ aktywności fizycznej na samopoczucie, skoro chcą, by sport stał się stałym elementem ich codzienności* – podkreśla dr Janusz Dobosz.

Na drugim biegunie znajduje się 36 proc. Polaków, którzy nie podejmują żadnej aktywności fizycznej, nawet zwykłych spacerów.

– *Wśród nich aż 53 proc. stanowią osoby po 55 roku życia. Wyniki wyraźnie pokazują nam, że zapal do ćwiczeń maleje wraz z wiekiem. Tymczasem to właśnie aktywność fizyczna pozwala dłużej zachować witalność. Światowa Organizacja Zdrowia uznała bezruch za czwartą przyczynę śmiertelności na świecie, zaraz po chorobach układu krążenia, nowotworach oraz chorobach powodowanych przez procesy starzenia się* – dodaje dr Janusz Dobosz.

Aktywność fizyczna w Polsce i w Europie

Aktywni fizycznie są przede wszystkim mieszkańcy dużych miast (powyżej 100 tysięcy mieszkańców) – 64 proc. Wśród nich najlepszy wynik uzyskała Warszawa – trzy czwarte warszawiaków korzysta z ruchu przynajmniej raz w miesiącu.

– *Spoglądając na regiony Polski, najwięcej aktywnych obywateli zamieszkuje województwo wielkopolskie i małopolskie – po 69 proc. mieszkańców. Na drugim biegunie, najmniej aktywnych, znajdują się województwa: zachodniopomorskie (45 proc.), dolnośląskie (52 proc.), oraz opolskie (54 proc.)* – mówi dr Janusz Dobosz.

Pod względem aktywności fizycznej Polska wciąż pozostaje wyraźnie poniżej europejskiej średniej, która według Eurobarometru 2017 wynosi 71 proc. aktywnych obywateli. Wśród państw członkowskich UE zajmujemy szóstą lokatę od końca, wyprzedzając Portugalię, Maltę, Włochy, Rumunię i Bułgarię, gdzie średni odsetek aktywnych fizycznie osób w tych państwach wynosi 51 proc. Podobny poziom aktywności fizycznej do zanotowanego w Polsce rejestruje się w Grecji i Hiszpanii, a nieco wyższy na Cyprze,

w Chorwacji i na Węgrzech (średnia dla tych trzech krajów to 68 proc.). Wciąż daleko nam do liderów tych statystyk. Finlandia, Dania, Holandia i Szwecja notują średni wynik na poziomie 94 proc.

Badanie MultiSport Index zostało przeprowadzone przez Kantar na zlecenie firmy Benefit Systems (twórcy programu MultiSport) w styczniu 2019 r. z uwzględnieniem reprezentatywnej próby 1858 mieszkańców Polski.

Kontakt prasowy:

Agnieszka Bemowska, Starszy Specjalista ds. PR, a.bemowska@benefitsystems.pl, tel. 517172559

Jolanta Jędrysek, PR&Promotion Manager, j.jedrysek@benefitsystems.pl, tel. 519312964

MultiSport Index to pierwsze w Polsce kompleksowe badanie aktywności fizycznej (wysiłek podejmowany minimum raz w miesiącu) oraz sportowej (regularny wysiłek fizyczny podejmowany minimum raz w tygodniu – w związku z tym z wyliczeń wyłączono czynności rekreacyjne, takie jak jazda na rowerze w celach transportowych czy spacer) Polaków, wzbogacone o dane dotyczące poszczególnych województw. Badanie obejmuje wszystkie grupy wiekowe Polaków. Najmniej aktywnej grupie społecznej, czyli osobom po 55. roku życia dedykowany został cały rozdział raportu z badania. Raport powstał przy współpracy z Kantar.

Benefit Systems SA – działa na polskim rynku od 2001 roku. Spółka jest twórcą programu sportowo-rekreacyjnego MultiSport, który wspiera aktywny i zdrowy tryb życia jego Użytkowników. Karty sportowe zapewniają dostęp do ponad 4 400 obiektów sportowo-rekreacyjnych w ponad 650 miastach na terenie całego kraju. Oferta sportowa jest rozwijana z powodzeniem przez Spółkę również w Czechach, na Słowacji, w Bułgarii, Chorwacji oraz Grecji. Ważnym obszarem działań Benefit Systems jest promowanie aktywnego stylu życia na każdym jego etapie, dlatego Spółka realizuje inicjatywy wspierające aktywność fizyczną dzieci, dorosłych oraz seniorów.

Kantar doradza klientom w obszarach innowacji, wizerunku marki, komunikacji i relacji z klientami, w oparciu o bogatą wiedzę ekspercką oraz wiodące na rynku rozwiązania. Pomaga klientom znaleźć i wykorzystać kluczowe okazje, mające istotny wpływ na wzrost biznesu. Kantar TNS działa w ponad 90 krajach na świecie. Jest częścią Grupy Kantar, jednej z największych na świecie organizacji zajmujących się badaniami rynku, dostarczaniem insightów oraz doradztwem.