

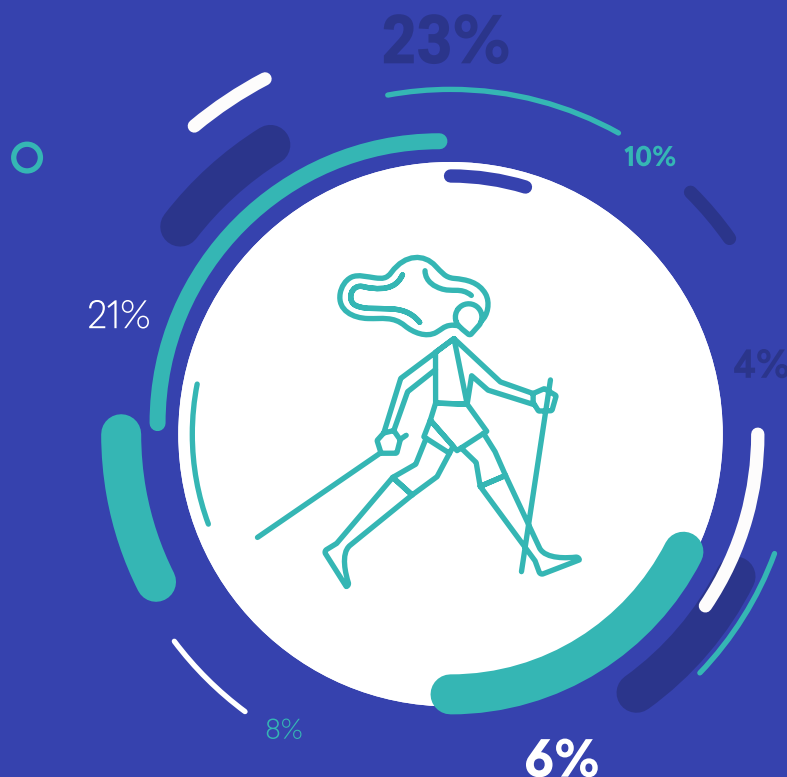
# MultiSport Index 2019

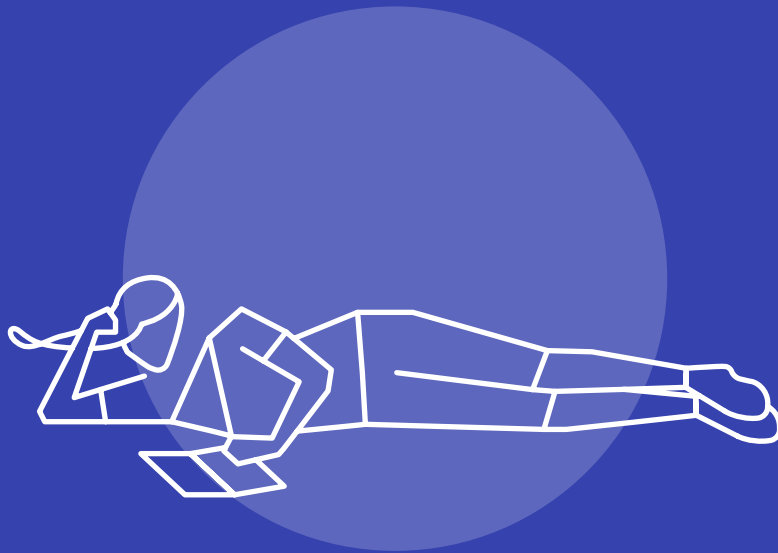
## Aktywnie po zdrowie

II edycja badania aktywności fizycznej oraz sportowej Polaków zrealizowana przez Kantar na zlecenie Benefit Systems.



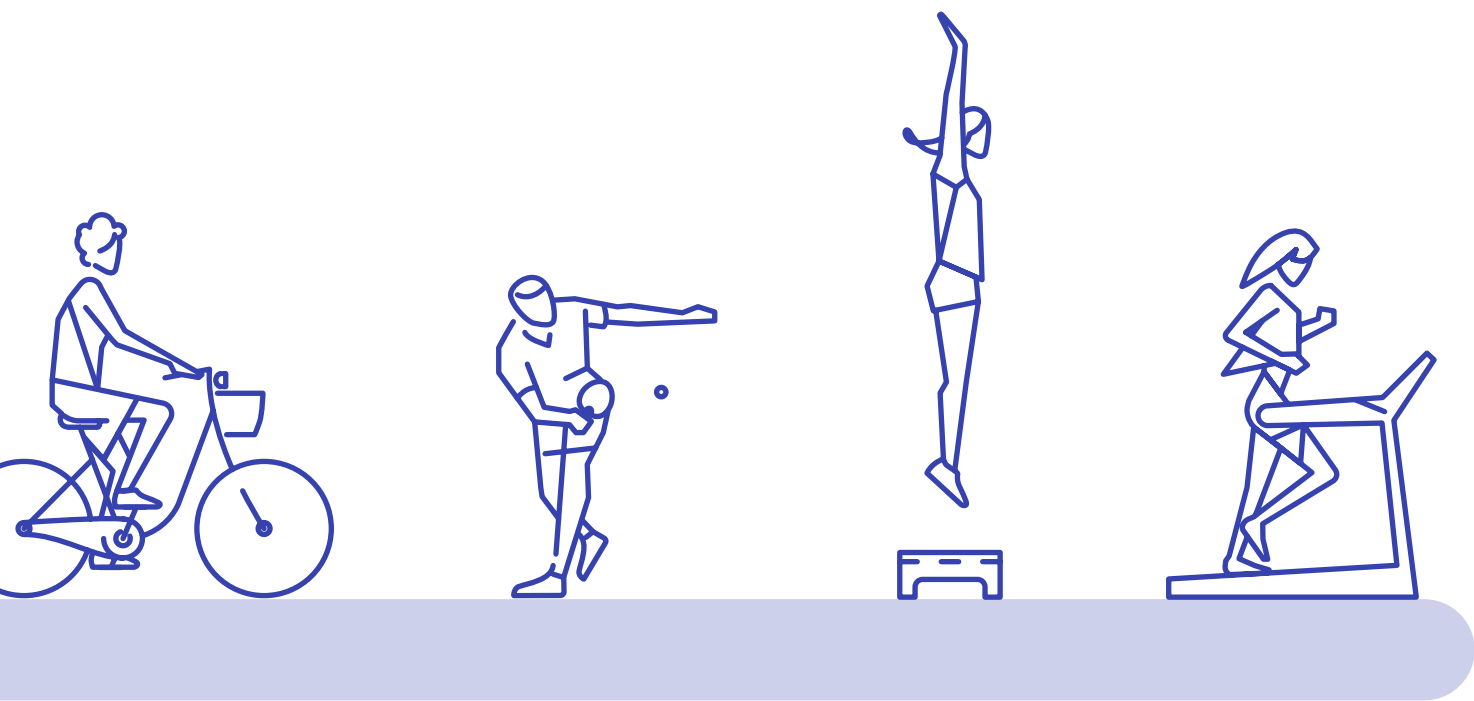
KANTAR





# Spis treści

Wprowadzenie	<b>6</b>
<hr/>	
1. Aktywność fizyczna Polaków	<b>8</b>
<hr/>	
2. Aktywność sportowa	<b>20</b>
<hr/>	
3. Segmentacja aktywnych Polaków	<b>26</b>
<hr/>	
4. Segmentacja aktywnych Polaków po 55. roku życia	<b>34</b>
<hr/>	
Podsumowanie	<b>40</b>

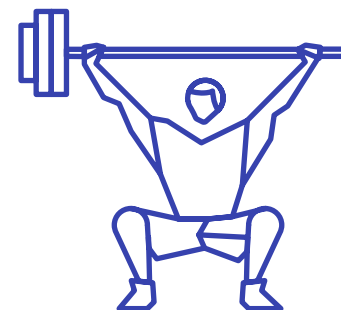
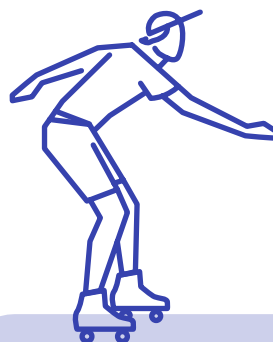


## Szanowni Państwo,

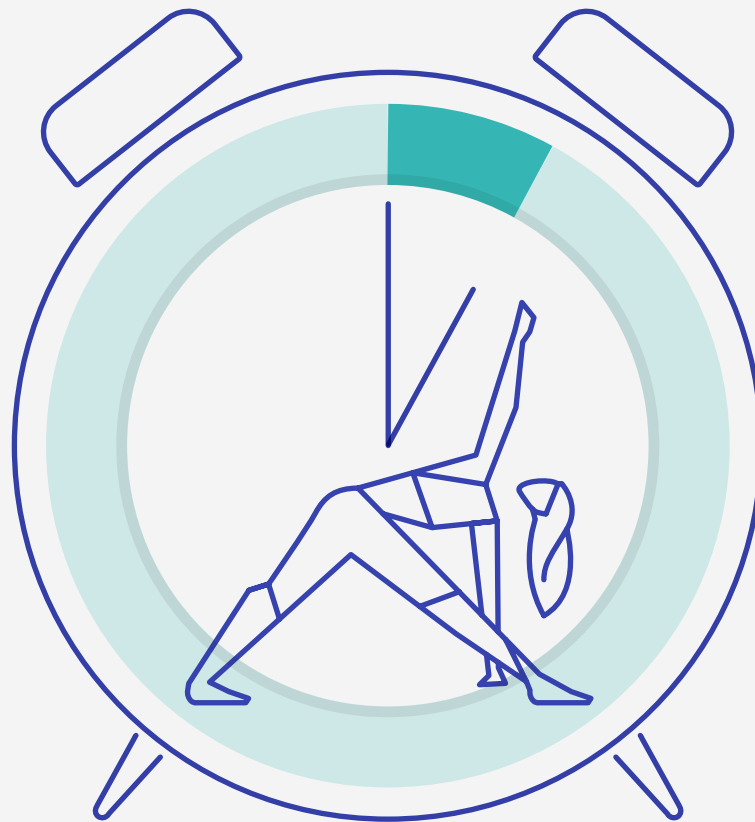
Kilkanaście lat temu tworząc Program MultiSport nie sądziliśmy, że wpłynie on w tak istotny i pozytywny sposób na zmianę postaw pracodawców i pracowników, stając się jednym z najpopularniejszych świadczeń pozapłacowych z obszaru sportu i rekreacji. Cieszymy się, że możemy wspierać aktywność fizyczną oraz zdrowy styl życia Polaków, i to nie tylko tych aktywnych zawodowo, ale również dzieci i seniorów. Rozpoczęte w ubiegłym roku badanie MultiSport Index stanowi dla nas istotny element działań analizujących poziom aktywności fizycznej Polaków, potrzeby społeczne i problemy związane z bezruchem. To również ważny przekaz kierowany do wszystkich, by kwestie ruchu i jego pozytywnego wpływu na zdrowie nagłaśniać oraz wspólnie szukać rozwiązań, które będą aktywizować Polaków w każdym wieku.

**Życzymy miłej lektury i licznych powodów do podejmowania aktywności fizycznej.**

**Zarząd Benefit Systems**



# Wprowadzenie



W naszym kraju od kilku lat rośnie świadomość społeczna w zakresie dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie oraz jakość życia, w tym jego długość. Zgodnie z założeniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) by zachować dobre samopoczucie i zdrowie, **powinniśmy być aktywni każdego dnia**. To ważne, ponieważ bezruch zabija – WHO wyliczyło, że godzina siedzenia skraca nasze życie o 21 minut, natomiast jeden wypalony papieros o 11 minut. Według szacunków aż jedna czwarta dorosłych Europejczyków jest niewystarczająco aktywna. Sytuacja ta wynika ze zmian technologicznych oraz stylu życia, w którym ograniczany jest wysiłek fizyczny, a życie wielu rodzin toczy się na kanapach. W krajach Unii Europejskiej konsekwencje **braku aktywności fizycznej generują koszty na poziomie ok. 80 mld euro rocznie**. Wyliczenie to uwzględnia koszty leczenia chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca czy choroby serca.<sup>1</sup>

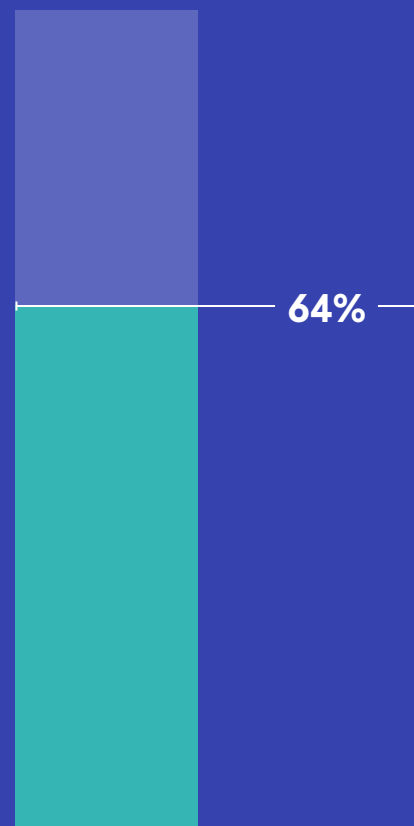
Wiedza dotycząca pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie powinna być ogólnodostępna, stanowić **impuls do działań edukacyjnych**, generować **inicjatywy aktywizujące różne grupy wiekowe i społeczne**, a przede wszystkim wpływać na coraz lepsze wyniki w poziomie aktywności ruchowej społeczeństwa.

Druga edycja badania MultiSport Index prezentuje informacje o **poziomie aktywności fizycznej Polaków (rozumianej jako wysiłek podejmowany minimum raz w miesiącu)** oraz **aktywności sportowej (regularny wysiłek fizyczny podejmowany minimum raz w tygodniu, z którego wyłączone czynności rekreacyjne, takie jak jazda na rowerze w celach transportowych czy spacer)**, najpopularniejszych dyscyplinach oraz motywacjach Polaków. Raport z badania zawiera również szczegółowe informacje na temat czterech typów osób aktywnych, a także publikowaną po raz pierwszy segmentację aktywnych fizycznie seniorów (na potrzeby badania rozszerzono grupę seniorów o osoby dorosłe, które skończyły 55. rok życia i wchodziły w okres ostatnich lat aktywności zawodowej).

Badanie zrealizowane zostało na **reprezentatywnej, losowej próbie 1 858 Polaków w wieku 15+**. Przeprowadzono je z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI) z wykorzystaniem platformy Kartezjusz. Badanie realizowane było w dniach od 17 stycznia do 31 stycznia 2019 roku zgodnie z Kodeksem postępowania w dziedzinie badań rynkowych i społecznych – ICC/ESOMAR oraz z Normą ISO 20252.

1. „Koszty ekonomiczne braku aktywności fizycznej w Europie”, Centrum Badań Ekonomicznych i Biznesowych (Cebr) na zlecenie Międzynarodowego Stowarzyszenia Sportu i Kultury ISCA, 2015.

# 1. Aktywność fizyczna Polaków



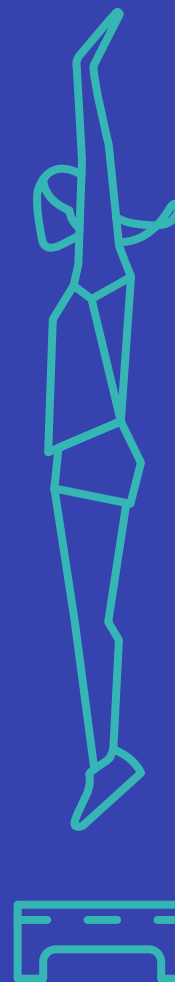
**64% Polaków jest aktywnych fizycznie**  
(blisko 21 mln osób w wieku 15+)

Aktywność fizyczna Polaków to wskaźnik pokazujący wysiłek podejmowany minimum raz w miesiącu, uwzględniający czynności rekreacyjne, takie jak jazda na rowerze w celach transportowych czy spacer.



Wiemy coraz więcej na temat wpływu ruchu na ograniczenie ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych. We Francji aktywność fizyczną przypisuje się na receptę tak samo, jak środki farmakologiczne, w Polsce coraz więcej lekarzy zaleca ruch swoim pacjentom, a jednak nadal nie jest najlepiej. Eurobarometr w ostatnim raporcie (2017 r.) wskazuje, że niemal 60 proc. obywateli Unii Europejskiej nie uprawia żadnego sportu lub robi to sporadycznie. Zdrowym i dobrym wzorem dla innych krajów pozostają niezmiennie Szwedzi, Duńczycy i Finowie, wśród których około 70 proc. deklaruje aktywność fizyczną lub uprawianie konkretnego sportu przynajmniej raz w tygodniu.

W 2019 roku poziom aktywności fizycznej Polaków wzrósł o 2 punkty procentowe do poziomu 64 proc. (blisko 21 mln osób w wieku 15+). W latach 2017 oraz 2018 wskaźnik ten utrzymywał się na stałym poziomie 62 proc. Warto pamiętać, że ten parametr obejmuje aktywności podejmowane minimum raz w miesiącu, natomiast zgodnie z zaleceniami powinniśmy być aktywni każdego dnia. Dodatkowo, jak zaznaczył dr Janusz Dobosz (Narodowe Centrum Badania Kondycji Fizycznej AWF Warszawa), w pierwszej edycji MultiSport Index, wskaźnik ten dotyczy bardzo zróżnicowanej grupy, w której są osoby ćwiczące każdego dnia, jak i podejmujące aktywność bardzo sporadycznie, wręcz incydentalnie.

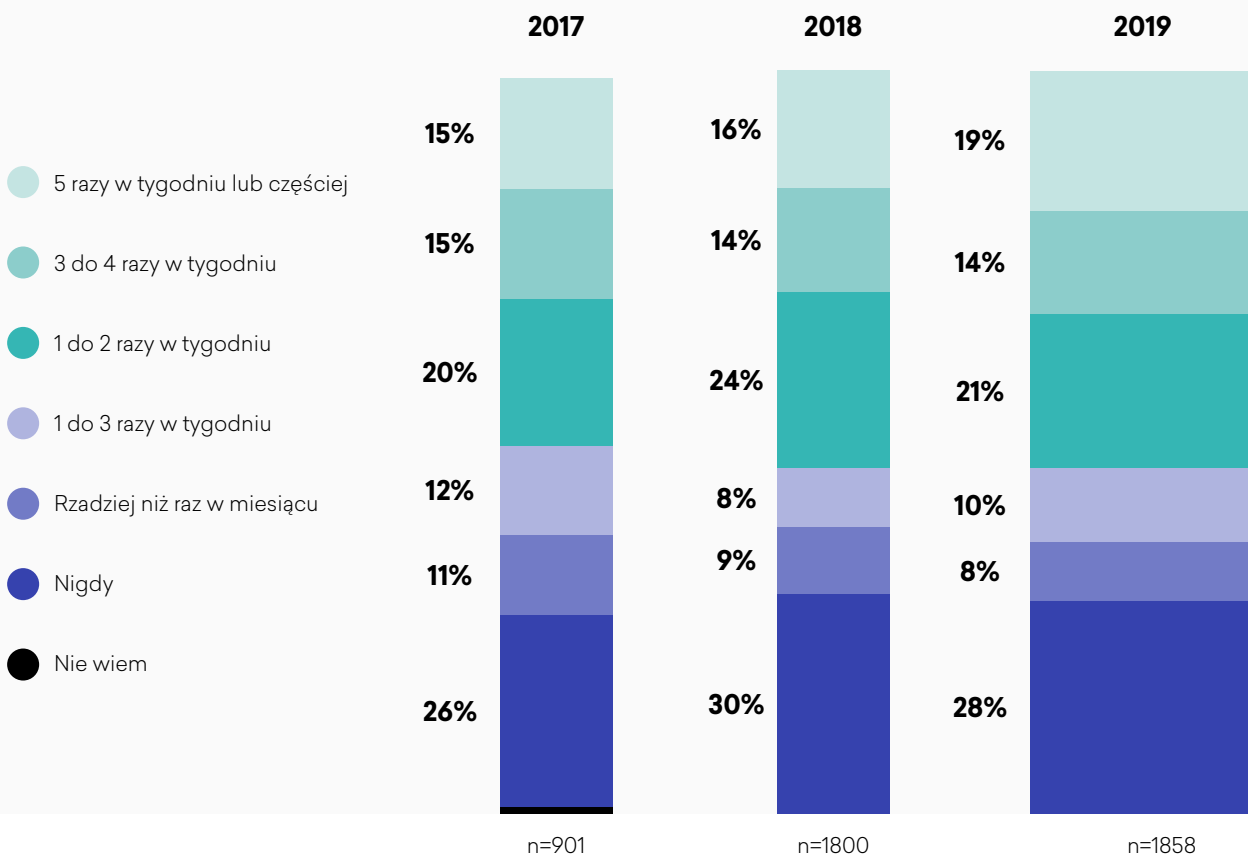


Analizując wskaźnik aktywności fizycznej, warto zwrócić uwagę na różnice, które pojawiły się w częstotliwości podejmowanej aktywności fizycznej. **Systematycznie wzrasta odsetek osób podejmujących aktywność 5 razy w tygodniu – obecnie**

wynosi on 19 proc. (wzrost o 3 punkty proc. w ciągu roku). Na wynik ten wpływ może mieć rosnąca profesjonalizacja osób aktywnych, dla których istotna jest większa częstotliwość ćwiczeń.

### WYKRES NR 1

Jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy uprawiał/a Pan/i sport lub podobne formy aktywności fizycznej?

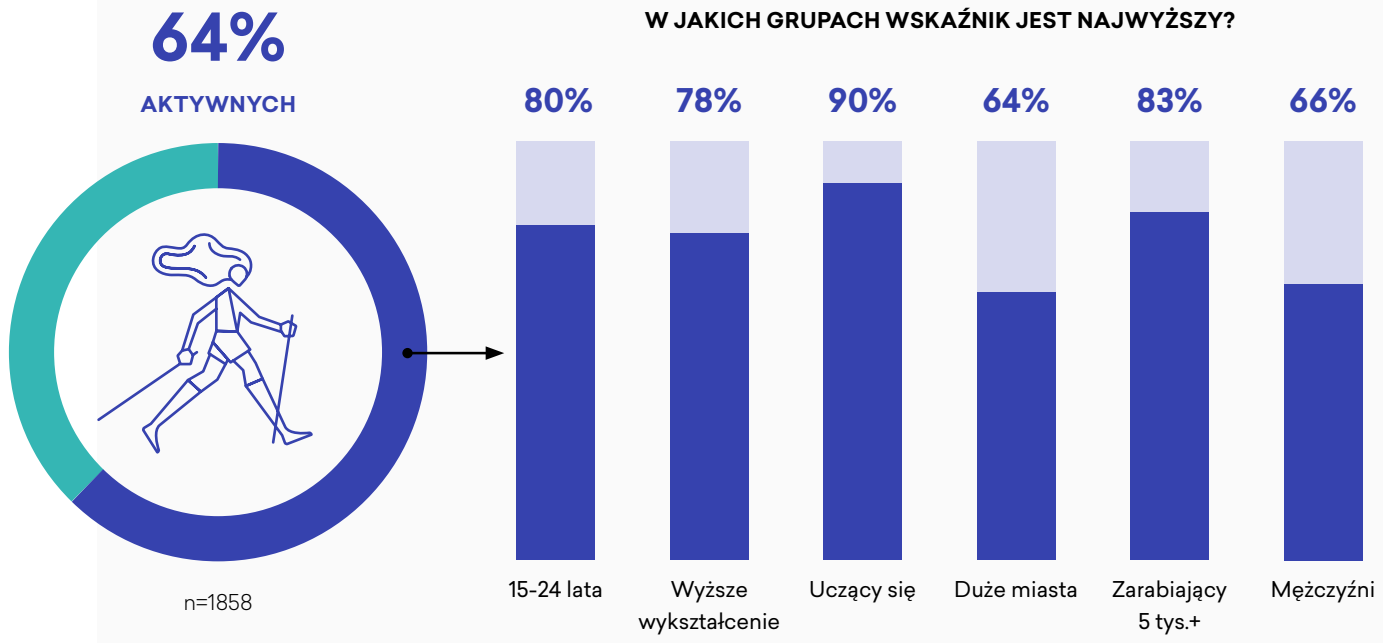


W Polsce **aktywni fizycznie są przede wszystkim ludzie młodzi** – aż 80 proc. respondentów w wieku 15-24 lata deklaruje, że są aktywni, tak samo **osoby wykształcone** (78 proc.) i **mieszkające w dużych miastach** (64 proc.). Warto jednak uwzględnić w przypadku osób młodych proces edukacji, który wprowadza dodatkowe godziny ruchu i to one

mogą mieć kluczowe znaczenie w deklaracji poziomu aktywności. W pierwszej edycji MultiSport Index zwrócił uwagę na to dr Janusz Dobosz: „Wszyscy ci młodzi ludzie uczestniczą w procesie edukacji, gdzie aktywność fizyczna jest obowiązkowa. Nie podejmują niezależnych wyborów. Ćwiczą, bo muszą”.

## WYKRES NR 2

### Osoby aktywne fizycznie w Polsce



## Komentarz eksperta

---



**W Polsce coraz częściej i coraz więcej mówi się o potrzebie podjęcia tak indywidualnej, jak i publicznej troski o poziom sprawności fizycznej polskiego społeczeństwa. Jednak liczba osób aktywnych fizycznie nie wzrasta tak dynamicznie, jak powinna.**

Z tegorocznego badania MultiSport Index wynika, że 64 proc. Polaków deklaruje, że przynajmniej raz w miesiącu poświęca czas na sport lub podobne formy aktywności fizycznej. Jest to wzrost o 2 p.p. w porównaniu do obu poprzednich badań. Trudno zatem mówić o zwiększaniu się aktywności ruchowej polskiego społeczeństwa. Wynik badania pozwala jednak przypuszczać, że w zakresie podejmowanej przez Polaków aktywności fizycznej „coś drgnęło” i że jest to początek zmian w dobrym kierunku.

Istotne przy interpretacji wielkości wskaźnika jest również zrozumienie pojęcia „osoby aktywnej fizycznie”. Za taką uznajemy respondentów, którzy zadeklarowali pozazawodową aktywność fizyczną częściej, niż raz w miesiącu. Są to zarówno ankietowani, którzy ćwiczą dzień w dzień, jak i tacy, którzy wskazali odpowiedź „raz na miesiąc”. Po podsumowaniu tych wypowiedzi rodzi się pokusa, by stwierdzić, że trzech na pięciu Polaków uprawia sportową aktywność fizyczną. Jeśli uwzględnimy, jak często podejmowana jest aktywność fizyczna w tej grupie

i porównamy ją do minimalnej zalecanej dawki ruchu osób dorosłych, okazuje się, że nie jest tak optymistycznie (według Światowej Organizacji Zdrowia WHO powinno to być 150 minut umiarkowanego lub 75 minut intensywnego wysiłku fizycznego na tydzień, natomiast Amerykańska Akademia Medycyny Sportu ACSM zaleca 3 razy w tygodniu 20 min intensywnego lub 5 razy w tygodniu 30 min umiarkowanego wysiłku).

W przeprowadzonej ankiecie pozazawodową aktywność fizyczną podejmowaną przynajmniej raz w tygodniu wskazuje 54 proc. badanych osób (z tego 21 proc. mówi, że ćwiczy raz lub dwa razy w tygodniu). Zatem (pomijając czas trwania wysiłku), minimalne kryteria liczby podejmowanych w czasie jednego tygodnia aktywności fizycznych może spełniać co najwyżej około 33 proc. populacji powyżej 15. roku życia. W tej grupie mieszczą się uczniowie szkół ponadpodstawowych mający aktywność fizyczną wpisaną w obowiązek szkolny. Optymistyczne jest to, że w porównaniu do poprzednich badań zwiększa się (+3 p.p.) liczba osób podejmujących aktywność fizyczną co najmniej pięć razy w tygodniu. 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.

Równocześnie nie spada liczba osób, dla których aktywność fizyczna, choć jeszcze sporadyczna, staje się już istotną formą zachowań wolnoczasowych.

Z perspektywy trybu życia ludności Polski zwiększający się poziom aktywności fizycznej widoczny w kolejnej edycji raportu MultiSport Index świadczy o pozytywnym ewoluowaniu stylu życia Polaków. Szczególną rolę w zmianie postaw prozdrowotnych społeczeństwa ma edukacja i zachęcanie do aktywności fizycznej młodego pokolenia – czyli dzieci i młodzieży.

### **dr Janusz Dobosz**

Narodowe Centrum Badania Kondycji Fizycznej  
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego  
w Warszawie



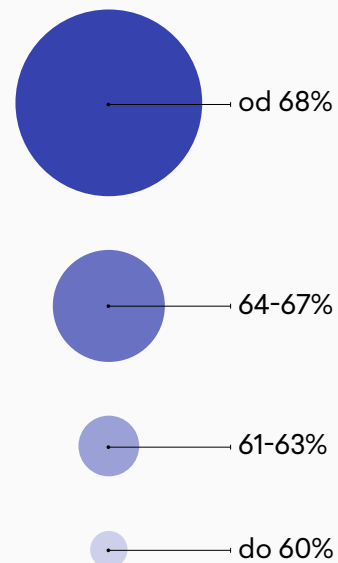
W zakresie aktywności fizycznej największa polaryzacja występuje między mieszkańcami dużych miast powyżej 100 tysięcy ludności oraz wsi, gdzie wskaźnik jest najniższy. Dodatkowo **ciekawie prezentuje się w tym zakresie miasto stołeczne Warszawa, w którym za aktywną osobę uznaje się aż trzy czwarte mieszkańców. To właśnie stolica ze wskaźnikiem aktywności na poziomie 75 proc. podnosi znacząco wynik całego województwa mazowieckiego (65 proc.).**

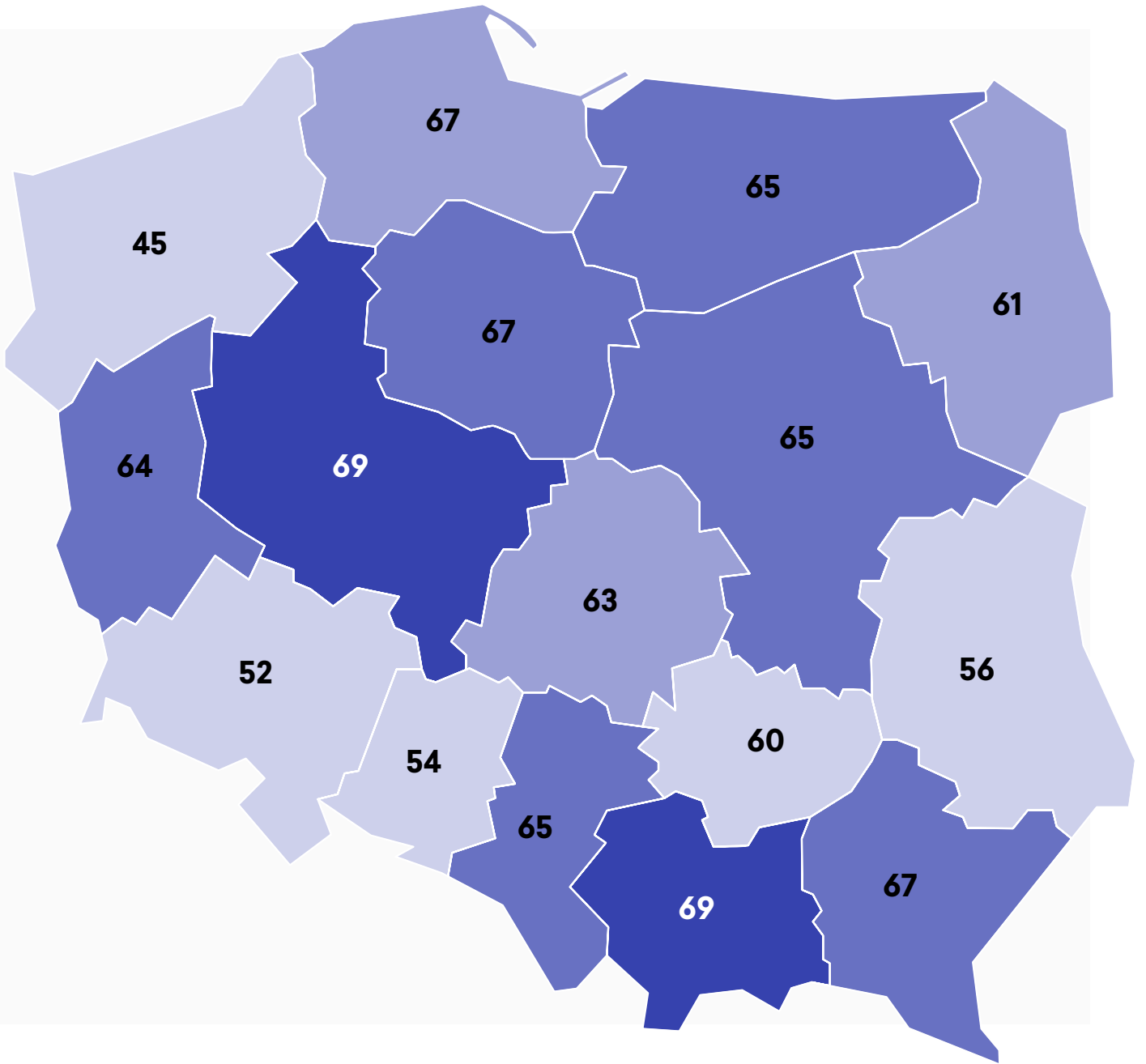
W drugiej edycji MultiSport Index najlepiej wypadły dwa województwa: wielkopolskie (69 proc.) oraz małopolskie (69 proc.). Na drugim biegunie znajdują się województwa: zachodniopomorskie (45 proc.), dolnośląskie (52 proc.) oraz opolskie (54 proc.), gdzie odnotowano największy spadek w porównaniu do wyników z 2018 r. W ciągu roku poziom aktywności fizycznej poprawił się najbardziej wśród mieszkańców województwa podkarpackiego, gdzie respondenci lepiej niż rok temu oceniają poziom inwestycji w infrastrukturę sportową, jej rozwój i jakość.

### WYKRES 3

#### Mapa aktywności fizycznej

Procentowy poziom aktywności fizycznej





Rosnący odsetek osób deklarujących podejmowanie aktywności fizycznej pozwala z optymizmem patrzeć w przyszłość, bo pokazuje pozytywną zmianę w stylu życia Polaków, którzy powoli zamieniają stare, „kanapowe” przyzwyczajenia na ruch. Z drugiej strony **nadal co trzeci Polak nie jest aktywny fizycznie**. W tej grupie, podobnie jak w ubiegłym roku, znajdziemy przede wszystkim osoby starsze, mieszkające na wsiach i w mniejszych miastach, o niższym wykształceniu, a także wykazujące niższe dochody.

Według prognoz Głównego Urzędu Statystycznego (opracowanie z 2014 r.) **do 2025 r. po sześćdziesiątce będzie w Polsce ponad 10 mln osób (ok. 28 proc. wszystkich mieszkańców kraju), a w 2050 r. ich udział wzrośnie do ponad 40 proc. (ponad 13 mln)**. Już teraz eksperci alarmują, że nie tylko seniorzy powinni być aktywowani, ale również dzieci, które tyją najszybciej w całej Europie. Według instytutu Żywności i Żywienia **obecnie ponad 22 proc. dzieci w wieku szkolnym ma nadwagę lub otyłość**. Stanu tego nie poprawiają dorośli, od których dzieci uczą się niezdrowych nawyków. **W Polsce aż 64 proc. mężczyzn i 49 proc. kobiet ma zbyt wysoką masę ciała**. Dlatego niezwykle istotne są wszelkiego rodzaju inicjatywy, zarówno edukujące, jak i mobilizujące do aktywności fizycznej zwłaszcza dzieci i seniorów.

## Komentarz eksperta



Dziś aktywnych fizycznie Polaków jest o 2 proc. 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. Coraz częściej wsparcie w zakresie zdrowego trybu życia zapewniają pracodawcy, którzy dzięki benefitom w postaci kart sportowych, takim jak MultiSport, mogą wraz z pracownikami przeciwdziałać chorobom cywilizacyjnym lub łagodzić ich skutki. W Polsce z tego rozwiązania korzysta już ponad milion Polaków. Dzięki tego typu kartom dostęp do różnorodnej infrastruktury sportowej staje się coraz łatwiejszy, co przekłada się bezpośrednio na rosnący poziom aktywności fizycznej oraz sportowej Polaków. Z deklaracji Użytkowników Programu MultiSport wynika, że dzięki karcie częściej korzystają z ruchu i ćwiczą inaczej, angażując się w nowe rodzaje treningów.

### Adam Radzki

Członek Zarządu Benefit Systems SA, twórcy karty MultiSport



## DLACZEGO JESTEŚMY AKTYWNI?

**Niezmiennie wiek ma największy wpływ na aktywność fizyczną Polaków** – zależność ta jest bliska liniowej, co oznacza, że im osoba starsza, tym prawdopodobieństwo, że będzie mniej aktywna rośnie. **Istotny wpływ na nasze podejście do ruchu ma także wykształcenie** – podobnie jak rok wcześniej, istnieje mocna korelacja pomiędzy poziomem wykształcenia, a byciem aktywnym. Ze zmienną tą łączy się także status zawodowy oraz dochód, dlatego **osób aktywnych warto szukać wśród pracujących Polaków**. W tej grupie wsparcie stanowią pozapłacowe świadczenia pracownicze w postaci kart sportowych, takich jak MultiSport, które umożliwiają pracownikom oraz ich rodzinom dostęp do obiektów sportowych i rekreacyjnych.

**Dla wielu Polaków silnym czynnikiem mobilizującym do aktywności jest postawa bliskiego otoczenia**. Jeśli aktywny sposób spędzania czasu jest popularny wśród znajomych i rodziny respondenta, to prawdopodobnie taka postawa będzie mu zdecydowanie bliższa. Warto zauważyć, że płeć oraz zaangażowanie w stałą grupę wspólnych zainteresowań tylko w niewielkim stopniu determinuje naszą aktywność fizyczną.

Kluczowe motywatory podejmowania aktywności fizycznej: wiek – 29,9 proc., wykształcenie – 24,5 proc., społeczność lokalna – 19,2 proc., bliskie

otoczenie – 8,7 proc., status zawodowy – 6,2 proc., dochód – 4,7 proc., płeć – 4 proc., zaangażowanie w stałą grupę wspólnych zainteresowań – 2,9 proc.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO DLA POLAKÓW PRZED WSZYSTKIM JAZDA NA ROWERZE I SPACERY

**Polacy najchętniej i najczęściej spacerują** (24 proc; aktywność ta odnotowała największy wzrost w porównaniu z badaniem MultiSport Index 2018, bo aż o 11 p.p.) oraz **jeżdżą na rowerze** (31 proc; wzrost o 2 proc. w stosunku do 2018 roku). Jeśli podejmowana jest decyzja o poświęceniu czasu na aktywność fizyczną, to Polacy wybierają także:

- **bieganie** (28 proc. - aktywność ta odnotowuje największy spadek wśród wszystkich wskazywanych dyscyplin, bo aż o 6 proc. w porównaniu do 2018 r.),
- **siłownię** (17 proc.),
- **basen** (16 proc.),
- **piłkę nożną** (13 proc.),
- **gimnastykę** (10 proc.).



# Komentarz eksperta



## **Polacy są jednym z najmniej aktywnych społeczeństw w Europie.**

Pod względem aktywności fizycznej Polska z wynikiem 64 proc. pozostaje poniżej europejskiej średniej, która według Eurobarometru 2017 (Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity) 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. W sumie poziom aktywności fizycznej podejmowanej przynajmniej raz w miesiącu, jest w Polsce niższy niż w 20 innych krajach Unii Europejskiej.

**Rozumiemy potrzebę aktywności fizycznej i dostrzegamy warunki do jej uprawiania. Niestety, nadal nie idą za tym nasze odpowiednie zachowania. Brakuje nam bowiem motywacji, by przekuć wiedzę w działanie.**

W badaniu MultiSport Index zgromadzono pozytywne opinie Polaków na temat lokalnych - zarówno społecznych, jak i infrastrukturalnych - uwarunkowań aktywności sportowej. Dwie trzecie badanych (65 proc.) uważa, że wokół nich funkcjonuje bardzo dobra infrastruktura sportowa i aż trzy czwarte (76 proc.) dostrzega pozytywny stosunek lokalnej społeczności do aktywności fizycznej. Istnieją zatem w opinii Polaków warunki do podejmowania aktywności fizycznej i otoczenie społeczne bardzo pozytywnie podchodzi do sportu. Jednak mniej niż połowa badanych (47 proc.) potwierdza, że ich rodzina i najbliższe otoczenie aktywnie korzysta z ruchu. Tylko 28 proc. wspólnie z innymi tworzy grupy kultywujące aktywność fizyczną. Coraz lepsza infrastruktura sportowa i trend zdrowego stylu życia sprzyjają podejmowaniu aktywności fizycznej w czasie wolnym, warto więc z tego korzystać w większym stopniu.

Według MultiSport Index negatywne nastawienie społeczności lokalnej do aktywności fizycznej i niewystarczający dostęp do infrastruktury sportowej dostrzegają przede wszystkim osoby, które nie

są aktywne. To mieszkańcy wsi, osoby z niższym wykształceniem i o niższych zarobkach. Wydaje się, że może to być próba poszukiwania usprawiedliwienia dla przejawianych nieaktywnych zachowań. Nie „ruszam się” dlatego, że nie mam ku temu warunków. A tak naprawdę, przyczyną może być brak motywacji i osobista, nieprawidłowa postawa wobec własnego zdrowia.

**W większości nie dostrzegamy nadwagi i otyłości, jako problemu dotyczącego bezpośrednio naszego otoczenia.**

W MultiSport Index dokonano ważnych obserwacji odnoszących się do postrzegania problemu nadwagi i otyłości. Na podstawie prowadzonych w Polsce badań nad wagę i otyłość ujawnia się u około 20 proc. dzieci i młodzieży, 40 proc. osób w wieku 25-29 lat, 55 proc. osób w wieku 35-39 lat i ponad 65 proc. dla osób w wieku powyżej 50. roku życia. Przeciętnie otyłość, a więc ten gorszy od nadwagi poziom nieprawidłowej masy ciała, dotyka w Polsce około 25 proc. populacji. Równocześnie w badaniu MultiSport Index jedynie 39 proc. badanych osób, czyli tylko dwóch na pięciu Polaków, dostrzega we własnym otoczeniu problem nadwagi i otyłości. Można na podstawie tego zestawienia wysnuć przypuszczenie, że pomimo stykania się w życiu codziennym, w naszym najbliższym otoczeniu, z problemem nadmiernej masy ciała (który

dotyczy do drugiego Polaka) większość (61 proc.) społeczeństwa nie zauważa tego zjawiska. Jeśli tak wszechobecny problem umyka naszej uwadze, może to oznaczać, że nie utożsamiamy nadmiernej masy ciała z poważnym zagrożeniem dla zdrowia społeczeństwa lub po prostu nie potrafimy prawidłowo rozpoznać nadwagi i otyłości. Brak wystarczającego poziomu świadomości jest sygnałem potwierdzającym konieczność realizacji intensywnych działań edukacyjnych

**dr Janusz Dobosz**

Narodowe Centrum Badania Kondycji Fizycznej  
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego  
w Warszawie

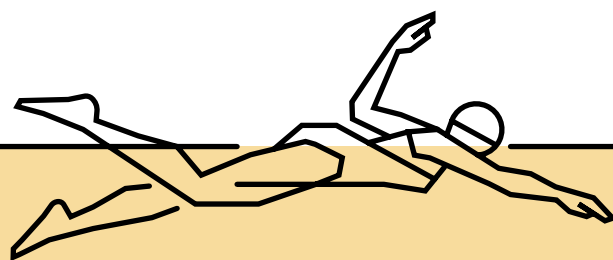


## 2. Aktywność sportowa Polaków

Regularne podejmowanie konkretnej aktywności sportowej ma znaczący wpływ na kondycję całego organizmu. Eksperci coraz częściej zachęcają do zwiększenia częstotliwości zajęć sportowych osoby z nadciśnieniem, cukrzycą czy też problemami krążenia. Oczywiście, wszystko to pod stałym nadzorem lekarzy i trenerów w obiektach sportowych. Osoby, których praca wymaga wielu godzin w pozycji siedzącej, powinny m.in. stale pracować nad siłą mięśni, gdyż dzięki temu zapobiegają przeciążeniom układu ruchowego, które często objawiają się intensywnymi bólami dolnego odcinka kręgosłupa.

---

Wskaźnik aktywności sportowej oparty jest o informacje na temat osób, które są aktywne co najmniej raz w tygodniu, a podejmowane przez nich czynności zaliczane są do aktywności sportowych takich jak pływanie czy fitness (z wyłączeniem rekreacji, czyli spacerów oraz jazdy na rowerze w celach transportowych).



**48% Polaków jest aktywnych sportowo**

**Niespełna połowa Polaków (48 proc.) to osoby aktywne sportowo**, które co najmniej raz w tygodniu podejmują aktywność fizyczną, której nie można zaliczyć do rekreacji. W tej grupie **dominują mieszkańcy miast powyżej 500 tys. (53 proc.), osoby młode** (83 proc. w wieku 15-17 oraz 72 proc. między 18. a 24. rokiem życia – na wysoki wynik w tych dwóch grupach wiekowych wpływ ma edukacja szkolna i uniwersytecka, gdzie obowiązkowe są zajęcia sportowe), **z wyższym wykształceniem** (63 proc.) **oraz osoby o dochodach powyżej 5 tys. zł (67 proc.)**. Po drugiej stronie mamy **osoby nieaktywne sportowo** (52 proc.), których najliczniejszą reprezentację stanowią osoby po 60 roku życia (71 proc.), mieszkańcy wsi (57 proc.), o dochodach od 1 do 2 tysięcy zł (61 proc.).

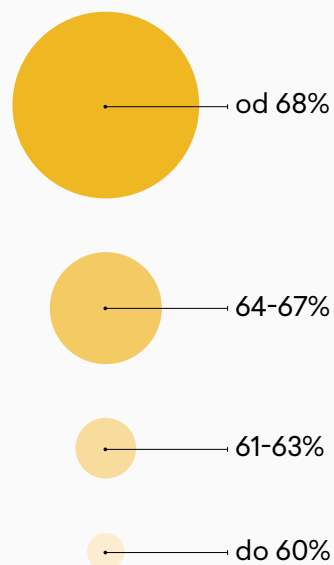
**Wśród najaktywniejszych sportowo województw dominują śląskie i lubuskie (po 56 proc.) oraz pomorskie (54 proc.)**. Najniższy wynik w 2019 roku odnotowały województwa zachodniopomorskie (35 proc.) i dolnośląskie (39 proc.). **Warto zwrócić uwagę na fakt, że w województwie mazowieckim bez uwzględniania wyniku dla Warszawy (59 proc.) wskaźnik aktywności sportowej wyniósłby tylko 42 proc.** Na różnice w wynikach poszczególnych województw wpływ ma infrastruktura, dostęp do zróżnicowanej oferty obiektów, zajęć i imprez – w większych miastach dostęp do tego typu obiektów

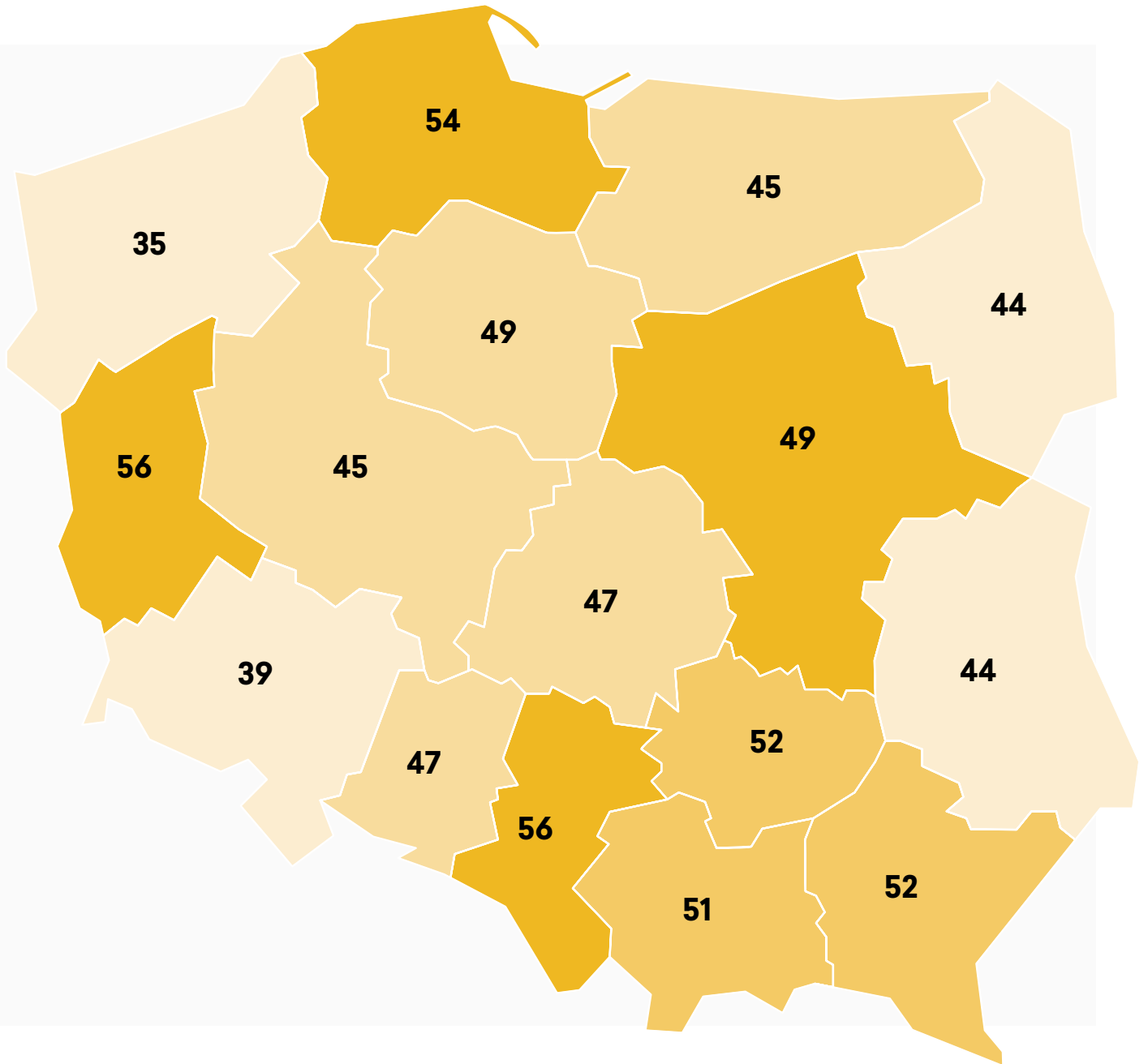
i wydarzeń stanowi zdecydowanie ułatwia uprawianie sportu. Dodatkowo należy uwzględnić fakt, że w dużych miastach mamy większy udział osób wykształconych, z dobrą sytuacją materialną, aktywniejszych oraz świadomych potrzeby uprawiania sportu.

## WYKRES 5

### Mapa aktywności sportowej Polaków

Procentowy poziom aktywności fizycznej





## KIEDY, DLACZEGO I JAKI RODZAJ AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ PODEJMUJĄ POLACY?

Poranki to najlepsze momenty na ćwiczenia w obiektach sportowych, jeśli cenimy sobie spokój i brak tłumów. Większość aktywnych osób preferuje bowiem późniejsze pory, zwłaszcza wieczory. Między godziną 6.00 a 9.00 rano aktywność podejmuje tylko 8 proc. respondentów, natomiast już od 15.00 grupa ta powiększa się do 27 proc., by między 18.00 a 21.00 wzrosnąć do 35 proc.

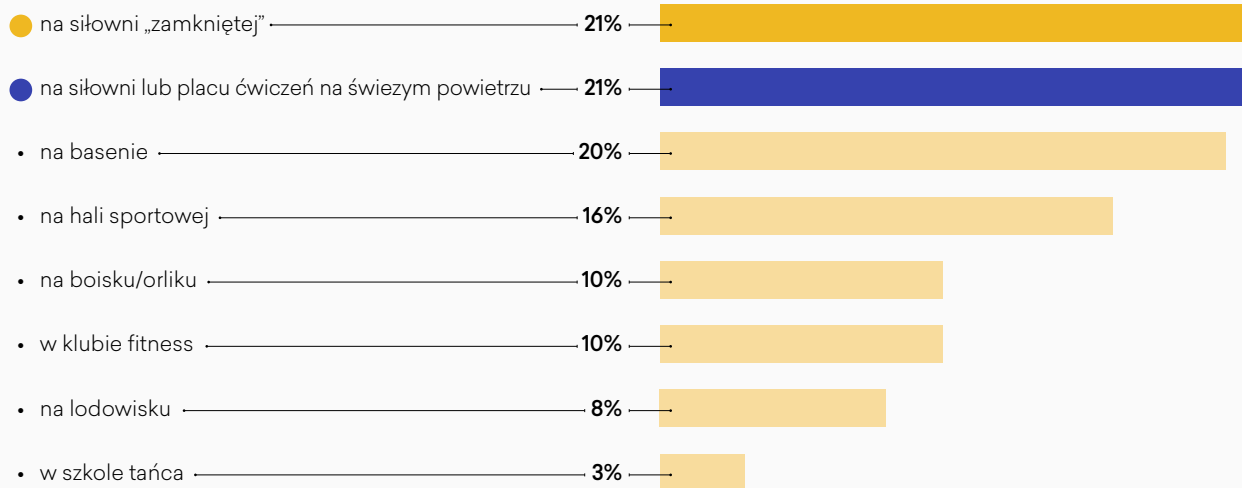
Prawie połowa Polaków (44 proc.) deklaruje, że jest aktywna zarówno w weekendy, jak i w tygodniu.

Natomiast w dni wolne aktywne spędzanie czasu wybiera 21 proc. osób. W porównaniu z 2018 rokiem widać znaczny wzrost popularności weekendów, jako części tygodnia, kiedy podejmujemy aktywność sportową (wzrost o 5 proc.). Na zmianę wpływ może mieć rosnąca świadomość w zakresie ruchu, wzrost popularności turystyki pieszej, a także wprowadzone kilka miesięcy temu zmiany w polskim prawie.

Najpopularniejszymi obiektami sportowymi są dla Polaków siłownie oraz baseny, a także siłownie i place ćwiczeń na świeżym powietrzu.

### WYKRES NR 6

#### Najpopularniejsze obiekty sportowe





Dwie trzecie osób ćwiczących w obiektach sportowych nie płaci za korzystanie z nich. Pozostali najczęściej przeznaczają miesięcznie na ten cel kwotę mieszczącą się w przedziale od 50 do 99 zł. **Aktywność fizyczna w obiektach sportowych oraz forma i wysokość jej finansowania nierozdzielnie związana jest wśród Polaków z posiadaniem kart MultiSport.** Dla wielu Użytkowników stanowi ona ważne wsparcie w codziennej aktywności fizycznej, a także odciążenie budżetu domowego, gdyż wielu pracodawców całościowo lub częściowo finansuje to świadczenie pozapłacowe. Karty sportowe to obecnie w Polsce jeden z naj-

popularniejszych benefitów, będący środkiem do intensywniejszej i bardziej urozmaiconej aktywności sportowej. Aż 68 proc. jej właścicieli przyznaje, że otwiera się na nowe formy treningów oferowane przez kluby fitness, szkoły tańca czy pływalnie. Dodatkowo blisko połowa Użytkowników przyznaje, że posiadanie karty MultiSport motywuje do częstszych, intensywniejszych i bardziej urozmaiconych treningów (na podstawie badania zrealizowanego wśród użytkowników obiektów sportowych, posiadaczy kart MultiSport, badanie metodą CAPI, zrealizowane w 2017 roku na zlecenie Benefit Systems).

## Komentarz eksperta



W Polsce wciąż obserwuje się zjawisko niewystarczającej częstotliwości oraz niskiej intensywności podejmowanej aktywności fizycznej. Dodatkowym zagrożeniem wynikającym z zachowań człowieka, które są efektem przemian cywilizacyjnych jest rosnący siedzący tryb życia i coraz większa popularność biernego spędzania wolnego czasu. Dodatkowo może się do tego przyczynić praca biurowa. Chociaż taki rodzaj pracy uważa się za dość bezpieczny, ponieważ stosunkowo rzadko dochodzi w nim do wypadków czy urazów, może jednak pro-

wadzić do szeregu dolegliwości. Połączenie pracy biurowej, w tym ciągłe przebywanie w wymuszonej pozycji może przyczynić się do szeregu niekorzystnych zmian w organizmie. Przede wszystkim należą do nich: nadciśnienie, cukrzyca drugiego typu, zakrzepica w naczyniach żylnych nóg (uczucie ciężkości nóg i obrzęki), zespół cieśni nadgarstka jako konsekwencja nienaturalnego ułożenia ręki podczas korzystania z komputera. Dlatego szczególnie dla osób wykonujących pracę umysłową potrzeba ruchu nabiera szczególnego znaczenia.

### dr Agata Mroczek

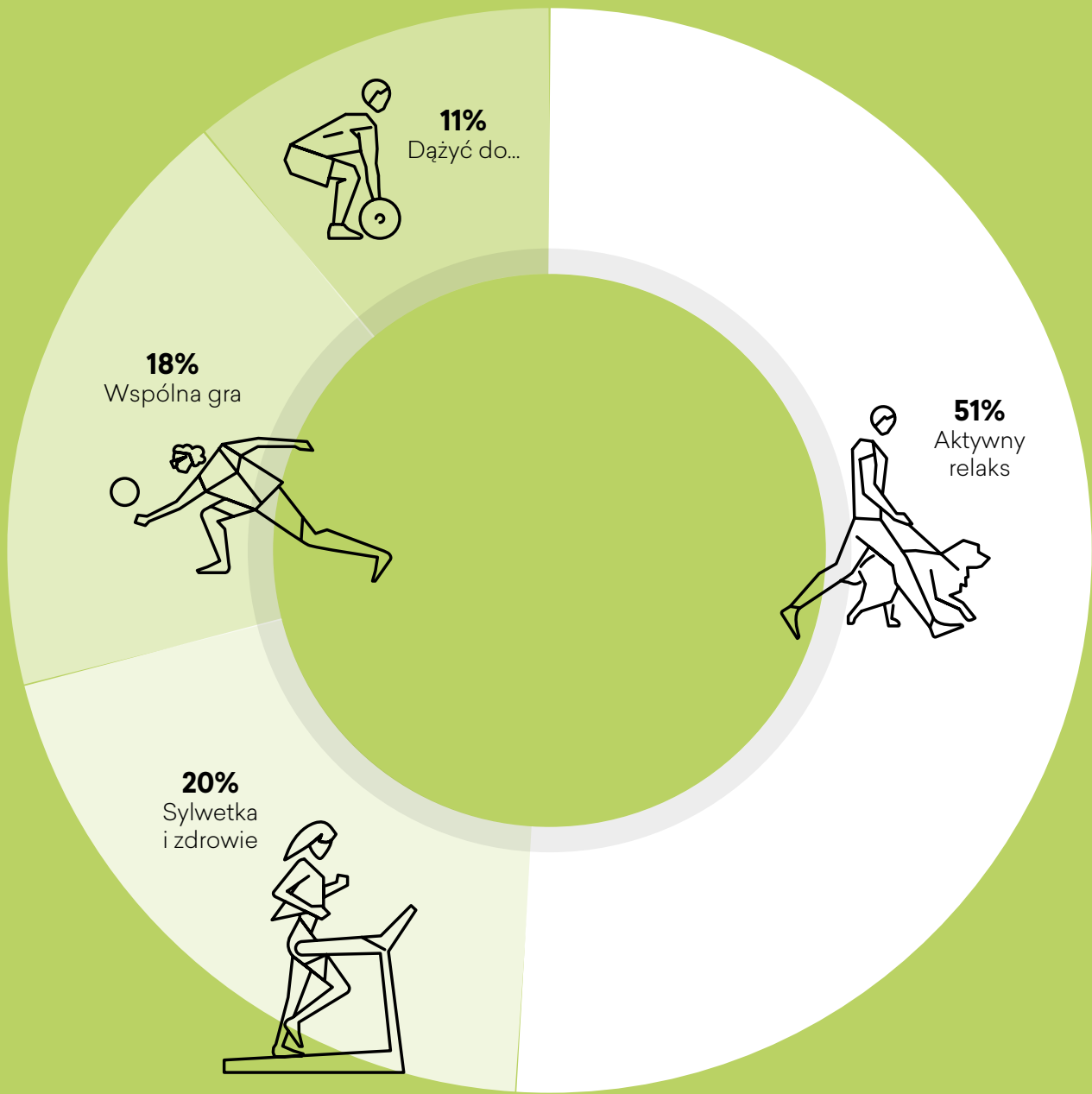
Ekspert w zakresie anatomii człowieka oraz fizjoterapii w sporcie, wykładowca akademicki

# 3.

## Segmentacja aktywnych fizycznie Polaków

W gronie aktywnych Polaków (64 proc.) znajdziemy osoby mieszkające w miastach, jak i na wsi, o różnych dochodach i motywacjach do podejmowania aktywności. Grupa ta jest również niejednolita wewnątrz pod kątem postaw jej przedstawicieli. W badaniu MultiSport Index 2019 dokonano wyróżnienia czterech segmentów osób uprawiających aktywność fizyczną minimum raz w miesiącu:

- **Aktywny relaks** (51 proc.),
- **Sylwetka i zdrowie** (20 proc.),
- **Wspólna gra** (18 proc.),
- **Dążyć do...** (11 proc.).





# Komentarz eksperta

---



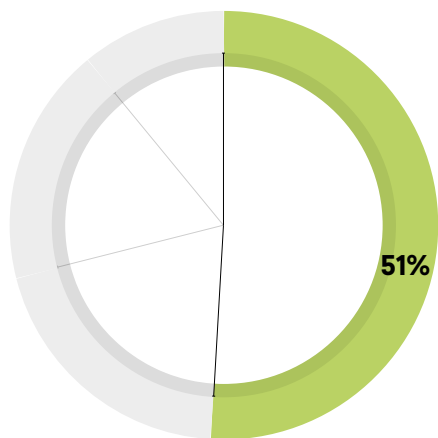
Aktywność fizyczna to jeden z głównych składników zdrowego stylu życia. Regularnie podejmowana aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści. Jej optymalny poziom stymuluje rozwój, pozytywnie wpływa na układ ruchu, układ krążenia oraz układ nerwowy, w tym poprawia elastyczność mięśni i stawów, wzmacnia kości, wydolność serca, ponadto poprawia samopoczucie. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osoby zdrowe, dorosłe (od 18 do 64 roku życia) powinny podejmować wysiłki: umiarkowane ( $\geq 150$  min./tydz.) lub intensywne ( $\geq 75$  min./tydz.), ewentualnie ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych. Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w przynajmniej 10-minutowych seriach oraz może składać się z kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.

Uczestniczenie w aktywności fizycznej w celach profilaktycznych wiąże się z optymalnym dawkowaniem ćwiczeń - mając na uwadze częstość, intensywność oraz rodzaj treningu. Zbyt mała dawka ćwiczeń może okazać się niewystarczająca w kontekście efektów fizjologicznych, z drugiej

jednak strony nadmierny wysiłek, nieadekwatny do wieku, stanu zdrowia czy możliwości ćwiczącego, może przyczynić się do powstawania kontuzji bądź zniechęcić do dalszego podejmowania aktywności fizycznej. Mając to na uwadze, należy wybrać dla siebie optymalną formę aktywności fizycznej. Trening zdrowotny nie powinien być przymusem i czynnikiem stresogennym, ale sposobem przyjemnego i pożytecznego spędzania czasu. Powinien opierać się na ulubionych formach aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem aktualnych możliwości fizycznych. Dodatkowo powinny to być takie formy aktywności, które można łatwo włączyć do codziennego trybu życia i realizować przez cały rok, kilka razy w tygodniu bądź w weekendy.

## **dr Agata Mroczek**

Ekspert w zakresie anatomii człowieka oraz fizjoterapii w sporcie, wykładowca akademicki



## SEGMENT AKTYWNY RELAKS

10,7 MLN AKTYWNYCH FIZYCZNIE POLAKÓW W WIEKU 15+ (51%)

Dla ponad połowy Polaków aktywność fizyczna to przede wszystkim okazja do relaksu i możliwość aktywnego odpoczynku. W grupie tej największą motywacją do podejmowania aktywności jest zdrowie, a kluczowa jest w tym zakresie profilaktyka. Aktywność podejmowana jest na świeżym powietrzu, a w przypadku obiektów zamkniętych przedstawiciele tego segmentu wybierają najczęściej basen. Grupa ta nie wydaje środków z domowego budżetu na aktywność i stara się unikać takiej praktyki, rzadko korzysta również z nowinek technologicznych czy materiałów instruktażowych.

**Aktywny relaks to przede wszystkim jazda na rowerze, spacery oraz bieganie lub nordic walking.**

Co ciekawe, osoby z segmentu „Aktywny relaks” najlepiej oceniają zajęcia prowadzone w ramach wychowania fizycznego w latach szkolnych, mają duży sentyment do czasu poświęcanego w młodości na aktywność fizyczną. Przedstawiciele tego segmentu znajdziemy w każdej grupie społecznej, w każdej części kraju.



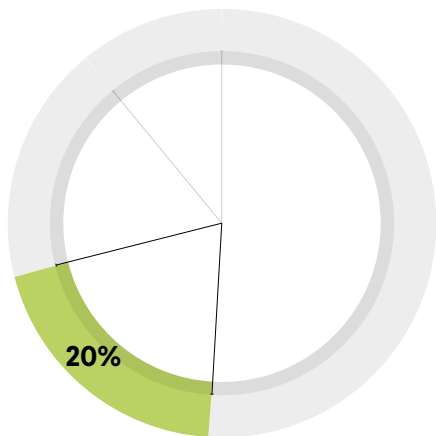
### CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

#### Uprawiane dyscypliny:

Rower	● ● ● ● ●
Spacer	● ● ● ● ○
Bieganie/Nordic walking	● ● ● ○ ○
Gimnastyka	● ● ○ ○ ○
Basen	● ● ○ ○ ○

#### Motywacje aktywności fizycznej:

Zdrowie	● ● ● ● ●
Rywalizacja sportowa	○ ○ ○ ○ ○
Przyjemność i relaks	● ● ● ○ ○
Wygląd, sylwetka	● ○ ○ ○ ○
Spędzanie czasu z innymi	● ○ ○ ○ ○
Poprawa wyników	○ ○ ○ ○ ○



## SEGMENT SYLWETKA I ZDROWIE

4,2 MLN AKTYWNYCH FIZYCZNIE POLAKÓW W WIEKU 15+ (20%)

Zdrowie dla tej grupy jest najważniejsze, jednak nie jest jedynym istotnym motywatorem. Drugi powód to wygląd i sylwetka, najmniej zaś motywuje przyjemność i relaks wynikające z ćwiczeń. **Grupa ta ćwiczy w dni robocze, najczęściej w godzinach wieczornych. Spotkać ich można przede wszystkim w obiektach zamkniętych, gdzie poświęcają czas na klasyczne dyscypliny sportowe, takie jak bieganie (w obiektach, jak i na świeżym powietrzu), ćwiczenia na siłowni i zajęcia fitness, dodatkowo pływanie, spacerory oraz jazdę na rowerze.**



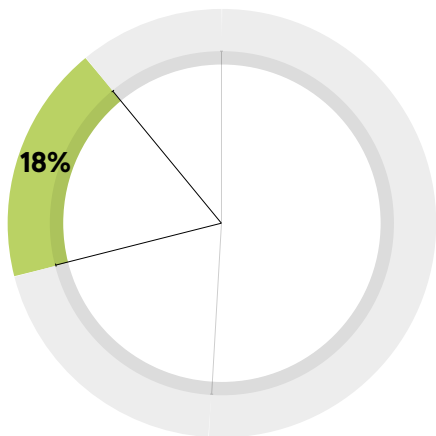
### CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

#### Uprawiane dyscypliny:

Bieganie/Jogging	● ● ● ● ○
Siłownia	● ● ● ● ○
Fitness	● ● ● ● ○
Basen	● ● ○ ○ ○
Spacerory	● ● ○ ○ ○
Rower	● ● ○ ○ ○
Taniec	● ○ ○ ○ ○

#### Motywacje aktywności fizycznej:

Zdrowie	● ● ● ● ●
Rywalizacja sportowa	○ ○ ○ ○ ○
Przyjemność i relaks	● ○ ○ ○ ○
Wygląd, sylwetka	● ● ● ● ○
Spędzanie czasu z innymi	○ ○ ○ ○ ○
Poprawa wyników	○ ○ ○ ○ ○



## SEGMENT WSPÓLNA GRA

3,8 MLN AKTYWNYCH FIZYCZNIE POLAKÓW W WIEKU 15+ (18%)

Przedstawiciele tej grupy preferują sporty zespołowe, w których najważniejsza jest dobra zabawa. Trzy czwarte osób w tym segmencie to mężczyźni, raczej młodszy, często zamieszkujący wsie (40 proc.) i małe miasta, choć można ich spotkać również w dużych aglomeracjach. Często jeszcze się uczą lub łączą naukę z pracą. Aktywność fizyczna jest dla tych osób elementem tworzenia społeczności, a zamiłowanie do sportów zespołowych wynika w ich przypadku z sentymentu i pozytywnych emocji z okresu dzieciństwa, które dodatkowo wzmacnia sieć znajomych o podobnych doświadczeniach.

**Dla grupy tej kluczowa jest przyjemność i relaks, spędzanie czasu z innymi oraz sylwetka. Do najpopularniejszych dyscyplin należą piłka nożna, siatkówka, koszykówka.** Natomiast grupa rzadko spotykana jest w siłowniach.

Wspólna gra to także intensywne zaangażowanie w stałą grupę wspólnych zainteresowań oraz potrzeba uprawiania sportu w grupie. Jest to zdecydowanie najbardziej towarzyska grupa aktywnych fizycznie Polaków.



### CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

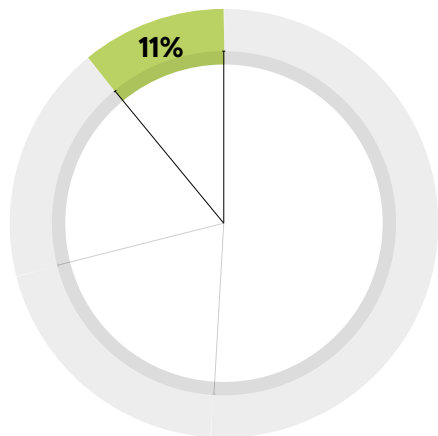
#### Uprawiane dyscypliny:

Piłka nożna	● ● ● ● ●
Siatkówka	● ● ● ○ ○
Bieganie	● ● ● ○ ○
Koszykówka	● ● ● ○ ○
Basen	● ○ ○ ○ ○
Rower	● ○ ○ ○ ○

#### Motywacje aktywności fizycznej:

Zdrowie	● ○ ○ ○ ○
Rywalizacja sportowa	● ○ ○ ○ ○
Przyjemność i relaks	● ● ● ● ○
Wygląd, sylwetka	● ● ○ ○ ○
Spędzanie czasu z innymi	● ● ● ○ ○
Poprawa wyników	● ○ ○ ○ ○





## SEGMENT DĄŻYĆ DO...

2,3 MLN AKTYWNYCH FIZYCZNIE POLAKÓW W WIEKU 15+ (11%)

Segment ten cechuje wyjątkowe nastawienie na cel i duży wysiłek. Można stwierdzić, że **przedstawiciele tej grupy zdecydowanie spalają najwięcej kalorii spośród wszystkich aktywnych Polaków**. Okupują przede wszystkim siłownie (powyżej 90 proc.), ale można ich również spotkać podczas maratonów i innych biegów masowych. Często korzystają również z basenów. Grupa ta wykazuje wysoką aktywność tygodniową, ponieważ **znajdują czas na trening 3-4 razy w tygodniu**, najwcześniej po południu i wieczorem lub w każdej wolnej chwili. Są też w stanie wydawać więcej na swoje zainteresowania niż przedstawiciele innych segmentów.



Podobnie jak w segmencie „Wspólna gra”, tylko co czwarta osoba w grupie „Dążyć do...” to kobieta. Przedstawiciele tej grupy zamieszkują przede wszystkim duże miasta, często jeszcze się uczą lub są na początku swojej kariery zawodowej.

### CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

#### Uprawiane dyscypliny:

Siłownia	● ● ● ● ●
Bieganie	● ● ● ● ○
Pływanie	● ● ● ○ ○
Piłka nożna	● ● ○ ○ ○
Rower	● ○ ○ ○ ○
Sporty walki	● ○ ○ ○ ○

#### Motywacje aktywności fizycznej:

Zdrowie	● ● ○ ○ ○
Rywalizacja sportowa	● ○ ○ ○ ○
Przyjemność i relaks	● ● ● ● ○
Wygląd, sylwetka	● ● ● ○ ○
Spędzanie czasu z innymi	● ○ ○ ○ ○
Poprawa wyników	● ● ○ ○ ○

# 4. Segmentacja aktywnych fizycznie osób po 55. roku życia



Polska jest jednym z wielu krajów europejskich, gdzie coraz większą uwagę skupia się na problemie starzejącego się społeczeństwa. Obecnie w naszym kraju, **według Głównego Urzędu Statystycznego, na 100 dzieci w wieku 0-14 lat przypada 112 seniorów, czyli osób w wieku 65 lat i starszych.** Dodatkowo prognozy wskazują, że w 2025 r. po sześćdziesiątce będzie ponad 10 mln mieszkańców kraju, czyli prawie 28 proc. wszystkich, w 2035 r. już 11,4 mln (32 proc.), natomiast w 2050 roku ich udział wzrośnie do ponad 40 proc. (13,7 mln). W „Raporcie na temat sytuacji osób starszych w Polsce” Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych (2012 r.) eksperci zwracają uwagę na ważny aspekt związany z procesem starzenia – „wraz z wiekiem następuje naturalna utrata sprawności zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Odczuwana niepełnosprawność przez osoby w starszych grupach wieku jest związana z procesem starzenia się, a w konsekwencji naturalną utratą zdolności do wykonywania pewnych czynności. Wraz z wiekiem wzrasta odsetek osób niepełnosprawnych. W grupie wiekowej 60–64 lata, co trzecia osoba odczuwała lub miała orzeczoną niepełnosprawność, podczas gdy wśród osób w wieku 80 lat i więcej już co druga osoba”. Jeśli dodatkowo uwzględnimy dane dotyczące wysokiej umieralności Polaków z powodu chorób krążenia, temat starzejącego się społeczeństwa i przeciwdziałania negatywnym skutkom tego procesu staje niezwykle ważny. A jednym z istotnych elementów tego procesu jest edukacja i wsparcie seniorów w aktywizacji ruchowej, która pozytywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie.

W badaniu MultiSport Index po raz pierwszy dokonano segmentacji osób aktywnych fizycznie, która niestety nadal stanowi mniejszość. **W Polsce nie jest aktywnych aż 53 proc. osób po 55. roku życia.** Przedstawiciele tej grupy wiekowej możemy doszukiwać się w każdym z wyłonionych w raporcie segmentów aktywnych fizycznie Polaków, jednak ich specyfika zachęca do głębszej analizy. Poddając wieloczynnikowej analizie grupę aktywnych Polaków 55+, otrzymaliśmy trzy segmenty:

- **Indywidualna rekreacja** (31 proc.),
- **Spacerem przez życie** (8 proc.),
- **Aktywna przynależność** (7 proc.).

## Komentarz eksperta



Ruch i dobra wydolność fizyczna poprawiają jakość życia seniorów i ich zdrowie. O 90 proc. zmniejszają ryzyko demencji, poprawiają mikrostrukturę mózgu i pamięć osób starszych, co jest szczególnie ważne w obliczu zmian demograficznych i starzenia się polskiego społeczeństwa. Mamy również umiarkowanie silne dowody, że regularna aktywność fizyczna poprawia ogólne funkcjonowanie osób starszych, zmniejsza ryzyko złamania biodra, rozwoju raka płuc czy raka endometrium. Odpowiednia dawka ruchu zmniejsza zawartość tłuszczu w organizmie, zwiększa gęstość kości, poprawia siłę mięśniową, tolerancję glukozy oraz wrażliwość na insulinę, obniża także stężenie niekorzystnego cholesterolu. Ponieważ obecnie to właśnie choroby serca, udary oraz nowotwory stanowią główne przyczyny zgonów, regularna aktywność fizyczna przez zmniejszenie ich ryzyka wydłuża życie. Regularna aktywność fizyczna łagodzi objawy depresji wśród seniorów oraz poprawia funkcje poznawcze. Dzięki regularnemu uprawianiu ćwiczeń spowolnione zostają procesy degeneracji i zaniku mózgu związane z wiekiem. Osoby starsze bardziej aktyw-

ne fizycznie mają lepszą pamięć, łatwiej mogą się skupić, lepiej orientują się w otoczeniu, mają lepszy nastrój przez co znacznie dłużej, czasami do końca życia są samodzielne. Niestety jedynie mniejszość osób starszych regularnie ćwiczy.

### **Dr Ernest Kuchar**

Specjalista medycyny sportowej, Kierownik Kliniki Pediatrii z Oddziałem Obserwacyjnym na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym



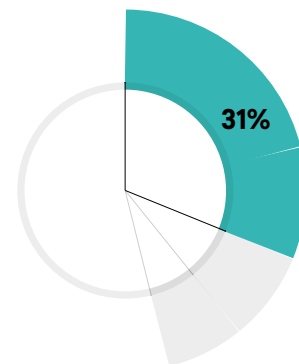
## SEGMENT INDYWIDUALNA REKREACJA

31% AKTYWNYCH FIZYCZNIE POLAKÓW 55+

W grupie tej mamy przede wszystkim **osoby, które próbują znaleźć własny, indywidualny sposób na aktywne życie**, ponieważ aktywność to dla nich środek do zachowania zdrowia oraz przyjemność i relaks. Przedstawiciele tej grupy mają swoje ulubione dyscypliny i przy nich trwają – są to przede wszystkim **spacery, jazda na rowerze, a także gimnastyka**. To kontynuacja przyzwyczajeń wyniesionych z młodszych lat. Co ciekawe, osoby te bardzo wysoko oceniają zajęcia sportowe, w których chętnie uczestniczyli w szkole.

Sport nie jest dla nich pretekstem do spotykania się z innymi, nie jest to też efekt przynależenia do grupy zainteresowań. Dodatkowo aktywność fizyczna nie jest popularna w ich najbliższym otoczeniu, stąd z barierami związanymi z podejmowaniem i regularną aktywnością muszą borykać się sami.

**Spora część tych osób jeszcze pracuje, co sprawia, że dłużej spędzają czas siedząc, skracając tym samym czas potrzebny na różne aktywności sportowe i pozasportowe. Pozostali są świeżo po przejściu na emeryturę i skupiają się na przystosowaniu do obniżonego poziomu dochodów czy pogarszającego się stanu zdrowia.**



### CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

#### Uprawiane dyscypliny:

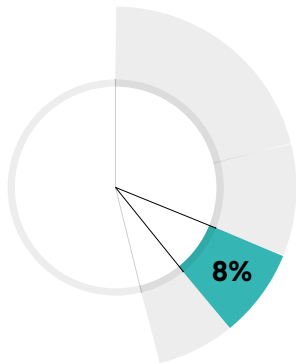
Spacery	●	●	●	○	○
Rower	●	●	●	○	○
Gimnastyka	●	●	○	○	○
Bieganie	●	○	○	○	○
Pływanie/Basen	●	○	○	○	○

#### Czas wolny:

Przynależność do grup	○	○	○	○	○
Czytanie	●	○	○	○	○
Aktywne spędzanie czasu	●	●	○	○	○
Oglądanie TV	●	●	○	○	○
Dbanie o ogródek	●	○	○	○	○
Turystyka	●	○	○	○	○

#### Motywacje aktywności fizycznej:

Zdrowie	●	●	●	●	○
Rywalizacja sportowa	○	○	○	○	○
Przyjemność i relaks	●	●	○	○	○
Wygląd, sylwetka	○	○	○	○	○
Spędzanie czasu z innymi	○	○	○	○	○
Poprawa wyników	○	○	○	○	○



## SEGMENT SPACEREM PRZEZ ŻYCIE

8% AKTYWNYCH FIZYCZNIE POLAKÓW 55+

Osoby należące do tego segmentu starają się utrzymywać aktywność fizyczną na stałym poziomie, który pozytywnie wpływa na ich zdrowie. Nie myślą o aktywności fizycznej jak o treningu czy sporcie, lecz jak o naturalnym elemencie ich codziennej rutyny. Spacerują, czasem rower wpisują się w ich rozkład dnia, a bycie w ruchu koresponduje z ich innymi zajęciami, jak dbanie o ogródek czy chodzenie do kościoła.

**„Spacerem przez życie” kroczą przede wszystkim kobiety. To także najstarszy segment, średnio o 2 lata starszy od pozostałych (średnia wieku wynosi tu 67 lat).** Zarówno pod względem dochodów, jak i wykształcenia odznaczają się niższym statusem, niż dwa pozostałe segmenty aktywnych fizycznie seniorów. To w większości emeryci. Częściej niż inne segmenty zaludniają rejony wiejskie, ale „Spacerem przez życie” kroczą także po ulicach i parkach miast.

Osoby z tego segmentu w czasach szkolnych nie unikały zajęć wychowania fizycznego, wysoko też oceniają jakość zajęć, które wtedy się odbywały, równocześnie dziś ich otoczenie i środowisko nie są dla nich źródłem bodźców do podjęcia aktywności sportowej. W czasie wolnym najczęściej oglądają telewizję, czytają oraz dbają o ogródek.

### CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

#### Uprawiane dyscypliny:

Spacer	●	●	●	●	●
Gimnastyka	●	○	○	○	○
Rower	●	○	○	○	○

#### Czas wolny:

Przynależność do grup	●	●	○	○	○
Oglądanie TV	●	●	●	●	○
Czytanie	●	●	●	○	○
Dbanie o ogródek	●	●	●	○	○
Chodzenie do kościoła	●	●	○	○	○
Odwiedzanie rodziny/znajomych	●	●	○	○	○
Aktywne spędzanie czasu	●	●	○	○	○
Zajęcia manualne	●	○	○	○	○

#### Motywacje aktywności fizycznej:

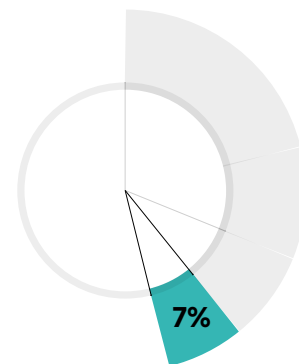
Zdrowie	○	●	●	○	○
Rywalizacja sportowa	○	○	○	○	○
Przyjemność i relaks	●	○	○	○	○
Wygląd, sylwetka	●	●	○	○	○
Spędzanie czasu z innymi	○	○	○	○	○
Poprawa wyników	○	○	○	○	○

## SEGMENT AKTYWNA PRZYNALEŻNOŚĆ

7% AKTYWNYCH FIZYCZNIE POLAKÓW 55+

Osoby z tego segmentu są aktywne fizycznie, a dzięki sprzyjającemu środowisku i otoczeniu, realizują się także na innych polach aktywności. **Czas wolny tej grupy jest najpełniejszy ze wszystkich, według respondentów istotne jest czytanie, odwiedzanie znajomych i rodziny, przynależność do grup, aktywne spędzanie czasu, w tym dbanie o ogródek, turystyka czy chodzenie do kościoła.** Osoby te z reguły otaczają się ludźmi aktywnymi, mają w najbliższym otoczeniu warunki do uprawiania sportu. To seniorzy próbujący różnych aktywności, którzy są otwarci na nowe dyscypliny sportowe, a wiedzę na ten temat czerpią z internetu.

Przedstawiciele tego segmentu spotkać można podczas popołudniowej przebieżki po lesie czy w plenerowej siłowni, ale też na basenie czy w innych obiektach sportowych. W porównaniu z segmentem „Spacerem przez życie” mają lepsze warunki materialne, co pozwala im inwestować w zajęcia sportowe. Średni wiek przedstawicieli tego segmentu to 61 lat, przeważają w nim kobiety. To segment najliczniej zaludniający miasta, wielu przedstawicieli tej grupy mieszka w Warszawie.



### CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

#### Uprawiane dyscypliny:

Spacer	● ● ● ○ ○
Rower	● ● ● ○ ○
Pływanie/Basen	● ● ○ ○ ○
Gimnastyka	● ● ○ ○ ○
Nordic walking	● ● ○ ○ ○
Bieganie	● ○ ○ ○ ○

#### Czas wolny:

Przynależność do grup	● ● ● ○ ○
Czytanie	● ● ● ● ●
Odwiedzanie rodziny/znajomych	● ● ● ● ○
Aktywne spędzanie czasu	● ● ● ● ○
Dbanie o ogródek	● ● ● ● ○
Chodzenie do kościoła	● ● ● ○ ○
Turystyka	● ● ● ○ ○
Oglądanie TV	● ● ● ○ ○
Opieka nad wnukami	● ● ○ ○ ○

#### Motywacje aktywności fizycznej:

Zdrowie	● ● ● ● ○
Rywalizacja sportowa	○ ○ ○ ○ ○
Przyjemność i relaks	● ● ○ ○ ○
Wygląd, sylwetka	○ ○ ○ ○ ○
Spędzanie czasu z innymi	○ ○ ○ ○ ○
Poprawa wyników	○ ○ ○ ○ ○

# Podsumowanie

**64 proc. Polaków deklaruje, że są aktywni fizycznie** według badania MultiSport Index 2019 – 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.



## Komentarz eksperta



Ruch jest warunkiem koniecznym dobrego zdrowia. Nasz organizm jest po prostu metabolicznie uzależniony od regularnego wysiłku fizycznego, którego potrzebujemy dla prawidłowego funkcjonowania, podobnie jak niezbędnych składników pokarmowych. Zgodnie z tym odkryciem Instytut Żywności i Żywienia umieścił aktywność fizyczną w podstawie nowej piramidy żywieniowej. Ruchu nie można niczym zastąpić, tego niedoboru nie są w stanie uzupełnić żadne suplementy diety czy środki farmakologiczne. Jednocześnie zmiany cywilizacyjne, uprzemysłowienie, rozwój transportu i nowe sposoby elektronicznej rozrywki oraz komunikacji sprawiły, że coraz więcej czasu spędzamy w pozycji siedzącej w zamkniętych pomieszczeniach. Współcześnie nawet zawody i prace uważane dawniej za fizyczne w rzeczywistości wymagają coraz mniej wysiłku. W efekcie całe społeczeństwa krajów uprzemysłowionych cierpią na nową chorobę cywilizacyjną – przewlekły niedobór ruchu, który Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała za czwarty wiodący powód zgonów na świecie.



## **Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) za minimum aktywności fizycznej, która pomaga osiągnąć istotne korzyści zdrowotne uznała 150 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego tygodniowo. Na taką aktywność składać się może np. szybki marsz lub inny wysiłek wytrzymałościowy o intensywności powodującej uczucie ciepła i przyspieszenie oddechu. Ponadto wskazane jest by w ciągu tygodnia dwukrotnie wykonać po dwadzieścia minut ćwiczeń rozciągających i oporowych. Minimalny, tygodniowy czas aktywności fizycznej można skrócić ze 150 minut do 75 minut, jeśli zamiast umiarkowanego wysiłku, zdecydujemy się na trening wytrzymałościowy o dużej intensywności, jak np. bieganie, pływanie czy rower. To są wymagania minimalne. By zachować optymalny poziom sprawności i poprawić kondycję każdy z nas powinien rozszerzyć zalecenia WHO podejmując co najmniej 30 minut aktywności fizycznej o umiarkowanym natężeniu każdego dnia. Należy pamiętać, że każda forma aktywności fizycznej, nawet krótka jest zdrowsza, niż siedzący tryb życia.

## **Korzyści dla zdrowia płynące z aktywności fizycznej**

Regularna aktywność fizyczna jest w każdym wieku niezbędna dla zachowania zdrowia i dobrej sprawności. Ruchu nie może brakować nawet osobom starszym i przewlekle chorym. Istnieje bardzo niewiele przeciwwskazań zdrowotnych do upra-

wiania aktywności fizycznej, a regularne ćwiczenia wpływają korzystnie na przebieg prawie wszystkich chorób przewlekłych. Silne dowody, pochodzące z wiarygodnych badań naukowych, wskazują że regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci, spowalnia rozwój miażdżycy, redukuje ryzyko choroby wieńcowej oraz liczbę zdarzeń sercowo naczyniowych, zmniejsza ryzyko udaru mózgu, rozwoju nadciśnienia tętniczego, poprawia profil lipidowy, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz zespołu metabolicznego. Regularny wysiłek fizyczny zmniejsza także ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych, w tym tak istotnych, jak rak okrężnicy i rak piersi. Ruch stanowi prewencję nadwagi i otyłości. Nie tylko poprawia sylwetkę, ale zwiększa także gęstość kości zapobiegając w ten sposób osteoporozie i złamaniom. Aktywność fizyczna znacząco wpływa także na budowę mózgu i poprawia jego funkcjonowanie. Osoby aktywne fizycznie szybciej myślą, są bardziej kreatywne i mają lepszy nastrój. Obrazowe badania naukowe udowadniają, że siedzący tryb życia powoduje zanik mózgu już wśród osób w średnim wieku.

## **Dr Ernest Kuchar**

Specjalista medycyny sportowej, Kierownik Kliniki Pediatrii z Oddziałem Obserwacyjnym na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym



**64%**

aktywnych fizycznie Polaków



**43%**

ćwiczy dla zdrowia



**64** proc. aktywnych fizycznie Polaków przynajmniej raz w miesiącu podejmuje wysiłek uwzględniający czynności rekreacyjne, takie jak spacery czy jazda na rowerze w celach transportowych.

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.).

Najsilniejszą motywacją do uprawiania aktywności fizycznej jest zdrowie (43 proc.). 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 cieszącą się wieloletnią popularnością bieganie. Kolejnym po biegach sportowym wyborem Polaków są spacery i treningi na siłowni czy w klubie fitness.



**1/3**

nie płaci za obiekty sportowe



Najczęściej odwiedzanymi obiektami sportowymi są siłownie i baseny, z których korzysta już co piąty aktywny Polak. 41 proc. z nas przeznaczą na ten cel od 50 do 99 PLN 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.



**71%**

obywateli UE jest aktywnych fizycznie



Pod względem aktywności fizycznej Polska wciąż pozostaje 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.

---

## MultiSport INDEX 2019

**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 spaceru) 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

**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 w 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

**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.

[www.benefitsystems.pl](http://www.benefitsystems.pl)

[www.kartamultisport.pl](http://www.kartamultisport.pl)