

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Trzy piąte Polaków nie wypełnia zaleceń WHO odnośnie sportu

Obecnie 65 proc. Polaków deklaruje podejmowanie aktywności fizycznej co najmniej raz w miesiącu, ale tylko dwie piąte z nas wypełnia zalecenia dotyczące aktywności Światowej

Organizację Zdrowia (WHO) - wynika z najnowszej edycji badania MultiSport Index 2022.

Na jego podstawie można stwierdzić, że ćwiczą przede wszystkim ludzie młodzi, z przewagą mężczyzn, osoby pracujące, z miast powyżej 200 tys. mieszkańców. Po raz pierwszy w historii badania główną motywacją do podejmowania aktywności stało się dla Polaków zdrowie psychiczne.

Badanie MultiSport Index 2022 przeprowadzone zostało na zlecenie Benefit Systems przez Kantar we współpracy z firmą badawczą Minds&Roses na reprezentatywnej, losowej próbie 1400 Polaków powyżej 18. roku życia. Jest to cykliczne badanie realizowane od 2017 r.

Z jego najnowszej edycji wynika, iż obecnie 65 proc. Polaków podejmuje aktywność fizyczną przynajmniej raz w miesiącu, co oznacza spadek o 3 punkty procentowe względem roku 2021 (68 proc.) i jednocześnie powrót do wartości sprzed wybuchu pandemii.

Sport jest najczęściej uprawiany przez ludzi młodych - w grupie wiekowej 18-24 lata aktywnych jest już 78 proc. osób. Najbardziej aktywne są osoby pracujące (70 proc.), zarabiające minimum 5 tys. złotych netto (78 proc.) oraz mieszkańcy miast powyżej 200 tys. mieszkańców (75 proc.). Największą grupę nieaktywnych fizycznie Polaków stanowią wciąż osoby powyżej 55. roku życia (43 proc.), zarabiające 1-2 tys. zł netto (49 proc.) oraz wykonujące pracę na stojąco (45 proc.).

Z danych MultiSport Index 2022 wynika jednocześnie, że wciąż zaledwie dwóch na pięciu, tj. 41 proc. dorosłych Polaków wypełnia podstawowe zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia odnośnie aktywności fizycznej, czyli podejmuje co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu.

„Jest to niepokojący wynik, tym bardziej, że nie możemy mieć pewności, czy deklaracje oddają stan faktyczny. Dodatkowo warto pamiętać, że aktywność jest aktywności nierówna. Dla 13 proc. aktywnych fizycznie Polaków jedyną formą ruchu, jaką podejmują, jest spacer, a ten zazwyczaj nie jest wystarczający, by efektywnie wypełnić rekomendacje WHO i spowodować korzystne zmiany dla zdrowia” - podkreśla dr hab. Ernest Kuchar, specjalista medycyny sportowej i chorób zakaźnych z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP.

Tymczasem, podczas pandemii znacząco zwiększyła się grupa spacerowiczów (przyrost o 7 punktów procentowych względem 2021 roku). Spacerowanie stanowi obecnie najpopularniejszą aktywność - praktykuje je 32 proc. badanych, na drugim miejscu znalazła się jazda na rowerze (która do tej pory była na pierwszym miejscu) - praktykuje ją 31 proc. aktywnych fizycznie Polaków, przy czym co trzeci korzysta z roweru w celach transportowych. Z kolei pływanie uprawia 16 proc. aktywnych fizycznie Polaków.

Po łącznie 11 miesiącach zamknięcia obiektów sportowo-rekreacyjnych, co piąty aktywny fizycznie Polak wybiera obecnie trening w klubach fitness - 20 proc. (co stanowi wzrost o 8 punktów procentowych względem roku 2021).

Obecnie 28 proc. aktywnych fizycznie Polaków przyznaje, że chciałoby ćwiczyć częściej. Taką deklarację składa także 35 proc. osób w wieku 18-64 lata, które nie wypełniają rekomendacji WHO.

„Warto uświadomić sobie, że wypracowanie zdrowego nawyku - takiego, jak regularne treningi - jest procesem, który według badań może trwać od 18 do 254 dni. Aby wytrwać w tej drodze, pomocne może okazać się z jednej strony poszukiwanie takiego sportu, który sprawia nam przyjemność, a z drugiej stosowanie metody małych kroków. Warto także podejść do sportu, jak do inwestycji w zdrowie na przyszłość i szczególnie na początku nie stawiać sobie wyśrubowanych celów do osiągnięcia” - ocenia Mateusz Banaszek, psycholog zdrowia z Uniwersytetu SWPS.

Co ciekawe, zmieniły się motywacje Polaków do podejmowania aktywności fizycznej. Przed wybuchem pandemii największym motywatorem do ćwiczeń była potrzeba wsparcia zdrowia fizycznego – taką motywację zgłaszało aż 47 proc. aktywnych fizycznie Polaków. W pierwszym roku pandemii nastąpiła zmiana z powodu nadmiernego stresu, problemów z kręgosłupem czy też wzrostu masy ciała – wtedy jednakowo istotne stały się motywacje dotyczące zdrowia (23 proc.), samopoczucia (24 proc.) i sylwetki (23 proc.).

Dziś, wraz z rosnącą skalą problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, aktywność fizyczna jest ważnym elementem dbania o dobrostan mentalny już dla 42 proc. Polaków. Motywator ten jest szczególnie widoczny wśród osób w wieku powyżej 30. roku życia i dominuje wśród czterdziestolatków.

Ekspertki zwracają uwagę, że konieczne są działania profilaktyczne, które zmobilizują Polaków do ruchu. Ogromną rolę odgrywa tu edukacja, ale też benefity pozapłacowe z zakresu sportu i rekreacji oferowane przez pracodawców, na które wskazuje 25 proc. aktywnych zawodowo badanych osób.

Poprawa odsetka aktywnych fizycznie Polaków przyniesie nie tylko korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego, ale będzie również źródłem znacznych oszczędności, zwracają uwagę specjaliści.

„Już kilka lat temu koszty hipokinezy, czyli niskiej aktywności fizycznej, wśród mieszkańców naszego kraju szacowano na około 2 mld euro rocznie, co stanowiło równowartość 8,4 proc. krajowych wydatków na ochronę zdrowia. Tymczasem, jeśli połowa osób nieaktywnych fizycznie zaczęłaby się ruszać, to w Polsce można byłoby zaoszczędzić około pół miliarda złotych na samej ochronie zdrowia” – komentuje cytowana w informacji prasowej dr Małgorzata Gałązka-Sobotka, dyrektor Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego. Jak dodaje, jest to dopiero początek oszczędności, bo pod uwagę należy wziąć również inne koszty wynikające z bezruchu, które można zredukować, takie jak np. absencja chorobowa.

Instytut Badań Strukturalnych oszacował, że już 10-procentowy wzrost odsetka Polaków, którzy wypełniają podstawowe zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej, może przełożyć się na poprawę wskaźników zatrudnienia – wzrost liczby osób pracujących oraz około 2-procentowy spadek liczby absencji pracowniczych. W efekcie może to przynieść oszczędności dla gospodarki wynoszące około 1 mld zł.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31259.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy