



MultiSport Index 2018

Aktywnie po zdrowie

Badanie aktywności fizycznej
oraz sportowej Polaków

 **MultiSport**

KANTAR TNS.

MultiSport Index 2018

Aktywnie po zdrowie

Badanie aktywności fizycznej
oraz sportowej Polaków

© MultiSport INDEX

Spis treści

Aktywność fizyczna Polaków	7
MultiSport Index 2018 – najważniejsze informacje o badaniu	8
Zaprzyjaźniliśmy się z aktywnością fizyczną	10
Aktywni vs. nieaktywni – kim są, gdzie mieszkają, co robią?	11
Gdzie mieszkają aktywni Polacy?	14
Wiek, wsparcie bliskich czy wykształcenie – co decyduje o aktywności fizycznej Polaków?	16
4 typy aktywnych Polaków	18
Segmenty aktywnych Polaków	20
Aktywność sportowa Polaków	27
Aktywność sportowa vs. aktywność fizyczna	28
Wiek a aktywność sportowa	30
Wskaźnik aktywności sportowej w regionach	32
Jakie formy aktywności preferują Polacy?	34
Cała Polska biega – moda, która nie przestaje być modna	36
Jak biegają Polacy?	38
Jaka pora jest najlepsza na wysiłek?	39
Kiedy ćwiczymy?	40
Zdrowie czy przyjemność – z jakich powodów uprawiamy sport?	41
Gdzie ćwiczymy?	42
Kto i ile płaci za chodzenie na siłownię?	44
Polak na siłowni	46
Aktywni sportowo a nowe technologie	48
Dieta aktywnych Polaków	50
Społeczność lokalna – jak wpływa na poziom aktywności?	52
Infrastruktura – jest na co narzekać?	54
Podsumowanie	56

Szanowni Państwo,

kilkanaście lat temu w Polsce funkcjonowały małe, osiedlowe siłownie. Pojawiali się w nich między innymi fani znanych kulturystów-aktorów. Jeszcze wtedy regularna aktywność sportowa przez wielu postrzegana była jako bardzo elitarne zajęcie.

Minęło wiele dekad od momentu rozpowszechnienia planów treningowych dla kosmonautów oraz taśm fitness z Jane Fonda. **Przed nami jednak nadal wiele pracy, by zniwelować dystans do innych aktywnych narodów Europy Zachodniej.**

Oczywiście poziom aktywności Polaków zdecydowanie się poprawia. Udowadniają to rzesze osób ćwiczących w obiektach sportowych, biegacze na ulicach oraz coraz liczniejsi uczestnicy triathlonów. Nie bez wpływu na te trendy jest też dynamicznie rozwijająca się oferta nowych technologii monitorujących naszą aktywność i odżywianie.

Zmianę w podejściu Polaków do aktywności widać również w obszarze świadczeń pozapłacowych. Obecnie jednym z najpopularniejszych benefitów wśród pracowników są karty sportowe, takie jak MultiSport.

Tworząc MultiSport Index 2018 zadaliśmy Polakom szereg pytań dotyczących aktywności oraz towarzyszących im motywacji. Efektem jest pogłębiony raport, w którym wraz z ekspertami analizujemy dane ogólnopolskie, wyróżniki poszczególnych województw, a także cztery kluczowe segmenty osób aktywnych fizycznie.

Życzymy Państwu miłej lektury i mamy nadzieję, że MultiSport Index będzie motywował do rozmów na temat aktywności, a przede wszystkim jej czynnego podejmowania.

Zarząd Benefit Systems



Aktywność fizyczna Polaków

Od kilku lat na popularności zyskują trendy bycia fit, slim oraz healthy. **Polacy nie pozostali im obojętni i coraz chętniej decydują się na regularną aktywność.** Powodem jest nie tylko moda, lecz także **rosnąca świadomość dobroczynnego wpływu ruchu na zdrowie oraz jakość i długość życia.** Dla wielu osób wysiłek fizyczny to sprawdzony przepis na dobre samopoczucie, redukcję powszechnych dolegliwości związanych z siedzącym trybem życia i nierzadko profilaktykę chorób układu krążenia, nowotworów czy stanów depresyjnych.

Rosnącej świadomości w zakresie pozytywnego wpływu aktywności na nasze zdrowie, nastrój i wygląd towarzyszy **wzrost zapotrzebowania na zajęcia ruchowe i odpowiednią infrastrukturę sportową.** Coraz większym zainteresowaniem cieszą się również specjalne linie odzieżowe, gadżety czy też aplikacje mobilne tworzone z myślą o osobach uprawiających sport. Trendy te bez wątpienia napędzają rozwój rynku fitness, a także lokalnych i ogólnokrajowych inicjatyw wspierających aktywność fizyczną w każdym wieku.

Jak moda na dbanie o siebie i swoje zdrowie wpisuje się w naszą codzienność? Jak często ćwiczymy? Które dyscypliny sportowe lubimy najbardziej? Co motywuje

nas do podjęcia aktywności fizycznej, a co do jej zintensyfikowania? Odpowiedzi na te i inne pytania znaleźć można w wynikach badania MultiSport Index 2018, zrealizowanego przez Kantar TNS na zlecenie Benefit Systems. **Dokonano w nim pomiarów dwóch kluczowych wskaźników:**

- Dane na podstawie wskaźnika aktywności fizycznej są na stronach **11-27** oraz **34-56**.
- Dane na podstawie aktywności sportowej są na stronach **28-33**.

MultiSport Index prezentuje aktualne informacje o osobach spędzających aktywnie czas, uprawiających różne dyscypliny sportowe, korzystających z siłowni i klubów fitness. Po dogłębnej analizie danych w publikacji wyodrębniono cztery typy osób aktywnych, czyli **„rekreacyjną” Marię, fit Maję, kumpla z boiska Michała, a także „proamatorskiego” Grzegorza.**

MultiSport Index 2018 – najważniejsze informacje o badaniu

- Badanie zrealizowane zostało na reprezentatywnej, losowej próbie 1800 Polaków powyżej 15 roku życia.
- Przeprowadzono je z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI).
- Wywiady zostały zrealizowane z wykorzystaniem platformy Kartezjusz.
- Badanie wykonano w dniach 15 stycznia–22 stycznia 2018 roku.



Zaprzyjaźniliśmy się z aktywnością fizyczną

Polacy już od niemal dekady przekonują się do aktywności fizycznej. Coraz częściej zmieniają swoje przyzwyczajenia na zdrowsze, a w trosce o jakość i długość życia decydują się na aktywne formy wypoczynku. Z badania MultiSport Index 2018 wynika, że **już trzech na pięciu Polaków uważa się za aktywnych fizycznie**. Deklarują oni, że minimum raz w miesiącu spędzają aktywnie czas, np. spacerując, jeżdżąc na rowerze, biegając, ćwicząc na siłowni czy w klubie fitness.

Od 2017 roku aktywność fizyczna Polaków utrzymuje się na tym samym poziomie i wynosi 62%. Dr Janusz Dobosz z Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej przy Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie podkreśla, że grono to jest bardzo zróżnicowane, ponieważ: *Znajdziemy w nim osoby, które ćwiczą dzień w dzień, jak i te, które podejmują aktywność bardzo sporadycznie, wręcz incydentalnie.*

To ani dobry, ani zły wynik

*Utrzymujący się na jednakowym poziomie odsetek osób deklarujących podejmowanie aktywności fizycznej nie martwi, ale też nie cieszy. **Stały poziom wskaźnika dowodzi, że w ciągu ostatniej dekady tryb życia Polaków zmienił się na lepsze, a zmiany te okazują się trwałe.** Pozwala to z optymizmem patrzeć w przyszłość, bo dowodzi, że model naszego życia ewoluuje w dobrą stronę, a nowe zwyczaje powoli stają się powszechne.*

*Z drugiej strony nadal **niemal co trzeci Polak nie jest aktywny fizycznie, a w związku z tym trzeba intensyfikować wszelkie formy edukacji, zwłaszcza dzieci i młodzieży.** Warto realizować jak najwięcej inicjatyw promujących zdrowy styl życia i uświadamiających, jak wiele korzyści można czerpać ze sportu. Tylko w ten sposób uda się przekonać osoby niećwiczące do zmiany postaw.*

dr Janusz Dobosz

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

Aktywni vs. nieaktywni – kim są, gdzie mieszkają, co robią?

W gronie aktywnych osób znaleźli się przede wszystkim **ludzie młodzi, wykształceni, z dużych miast oraz osoby uczące się**. Ta ostatnia grupa wyróżnia się najbardziej pozytywnie, ponieważ **aż 91% uczących się respondentów deklaruje swoją aktywność**. Dużym współczynnikiem aktywności fizycznej (aż 87%) poszczycić mogą się również młode osoby (w wieku 15-24 lat). Dr Janusz Dobosz zaznacza, że to uczniowie i studenci stanowią nawet jedną piątą osób aktywnych fizycznie czy sportowo. *Wszyscy ci młodzi ludzie uczestniczą w procesie edukacji, gdzie aktywność fizyczna jest obowiązkowa. Nie podejmują niezależnych wyborów. Ćwiczą, bo muszą* – podkreśla ekspert.

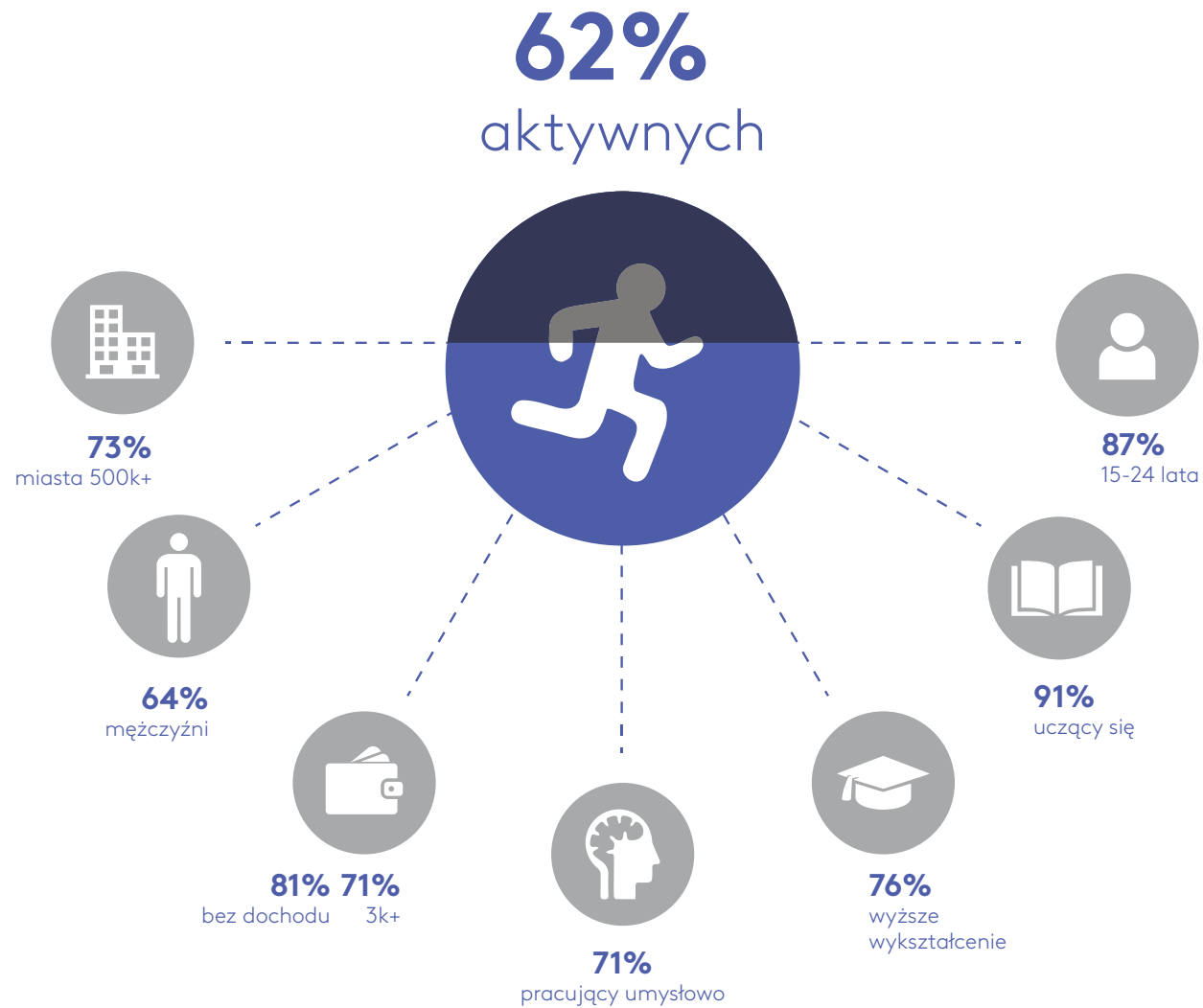
Zapewne w związku z tym aż 81% osób bez dochodu deklaruje aktywność fizyczną. Wśród tej grupy znajdziemy głównie uczniów i studentów, którzy nie podejmują pracy zarobkowej ze względu na naukę. Wśród osób zarabiających powyżej trzech tysięcy miesięcznie współczynnik aktywności fizycznej wynosi 71%. Podobny trend zaobserwować można wśród pracowników umysłowych (71%). Nieznacznie więcej amatorów aktywności znajdziemy wśród mieszkańców największych miast w kraju (73%). Ponadto **o regularny wysiłek dba zdecydowana większość osób legitymujących się wykształceniem wyższym (76%)**, które są bardziej świadome dobroczynnego wpływu aktywnego wypoczynku na swoje zdrowie. Często pracują jako pracownicy umysłowi

i korzystają z licznych benefitów od pracodawców, w tym kart umożliwiających im wizyty w obiektach sportowych na preferencyjnych warunkach.

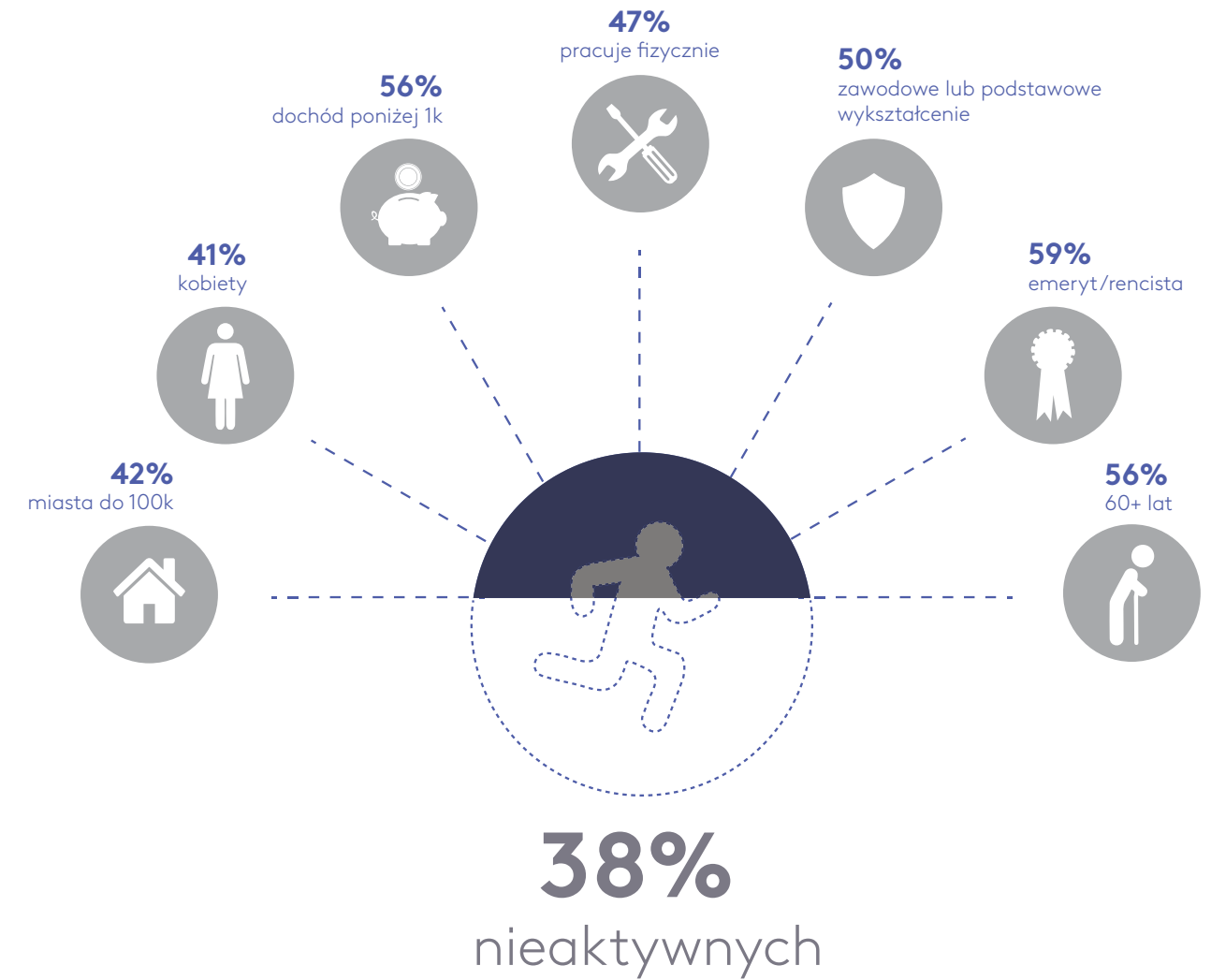
Pamiętajmy, że skoro w Polsce 62% ludzi jest aktywnych, oznacza to, że **co trzeci Polak nie podejmuje aktywności fizycznej nawet raz w miesiącu**. **W tej grupie znajdziemy przede wszystkim osoby starsze, mieszkające na wsiach i w mniejszych miastach, o niższym wykształceniu, a także wykazujące niższe dochody**. Wskaźnik nieaktywności najwyższy jest wśród rencistów i emerytów (59%) oraz seniorów powyżej 60 roku życia (56%). Tuż za nimi uplasowały się osoby o dochodach poniżej 1000 zł (56%), a także z wykształceniem zawodowym lub podstawowym (50%). **Wśród osób nieaktywnych spotkamy również pracowników fizycznych (47%), kobiety (41%) i mieszkańców małych miejscowości (42%)**. Osoby pracujące fizycznie mogą preferować bierny wypoczynek ze względu na wyczerpujący charakter ich obowiązków. Poza tym tacy pracownicy zazwyczaj mają niższy poziom wykształcenia, z czym może wiązać się deficyt wiedzy na temat dobroczynnych właściwości aktywności ruchowej.

62% Polaków ćwiczy
przynajmniej raz
w miesiącu

W jakich grupach wskaźnik aktywnych fizycznie jest najwyższy?



38% Polaków nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej



Gdzie mieszkają aktywni Polacy?

Miejsce zamieszkania wpływa na poziom naszej aktywności. W badaniu MultiSport Index 2018 aktywny tryb życia najczęściej deklarowali mieszkańcy miast. Co ciekawe **wskaźnik aktywności fizycznej jest wyższy w mniejszych miejscowościach (100–200-tysięcznych typu Kielce, Rzeszów, Olsztyn) niż w tych 200–500-tysięcznych (typu Gdańsk, Szczecin, Lublin).**

Spore zróżnicowanie pod kątem aktywności fizycznej można zauważyć na poziomie województw. Tymi z najbardziej aktywnymi mieszkańcami są województwa:

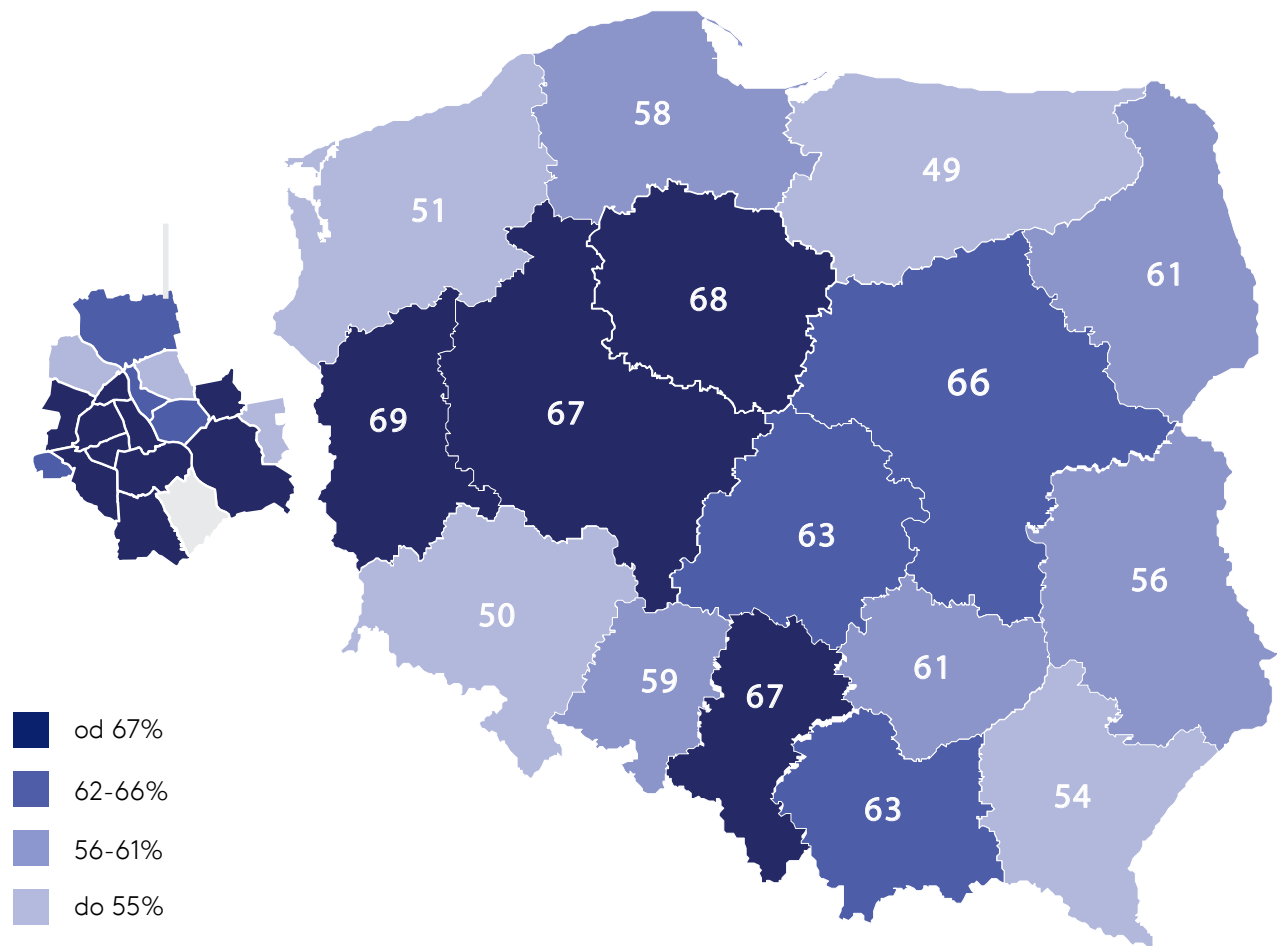
- **lubuskie** (69%),
- **kujawsko-pomorskie** (68%),
- **śląskie** (67%),
- **wielkopolskie** (67%).

Najmniej aktywnych mieszkańców spotkamy w województwach:

- **warmińsko-mazurskim** (49%),
- **dolnośląskim** (50%),
- **zachodniopomorskim** (51%),
- **podkarpackim** (54%).

Na osobną uwagę zasługuje miasto stołeczne **Warszawa, gdzie wskaźnik aktywności jest zdecydowanie wyższy niż ogółem dla kraju i wynosi aż 73%**. Stolica oferuje swoim mieszkańcom szerokie spektrum możliwości i może się poszczycić jedną z najlepiej rozwiniętych infrastruktur sportowych. Nie brak tu ścieżek rowerowych, klubów fitness, parków, siłowni, basenów i innych obiektów sprzyjających uprawianiu różnych aktywności. Mieszkańcy mogą również korzystać z bogatej oferty treningów personalnych, a także brać udział w licznych imprezach sportowych. Na popularność aktywnego wypoczynku wpływa również presja otoczenia, które wywiera nacisk na dbałość o wygląd i prowadzenie zdrowego stylu życia. Często realizację tych ambicji umożliwiają mieszkańcom stolicy pracodawcy, którzy w ramach pozapłacowych świadczeń oferują swoim pracownikom karty sportowe.

Aż **73%** warszawiaków jest aktywnych fizycznie



- od 67%
- 62-66%
- 56-61%
- do 55%

*W badaniu za osoby aktywne fizycznie uznano respondentów, którzy deklarują podejmowanie wysiłku fizycznego co najmniej raz w miesiącu.

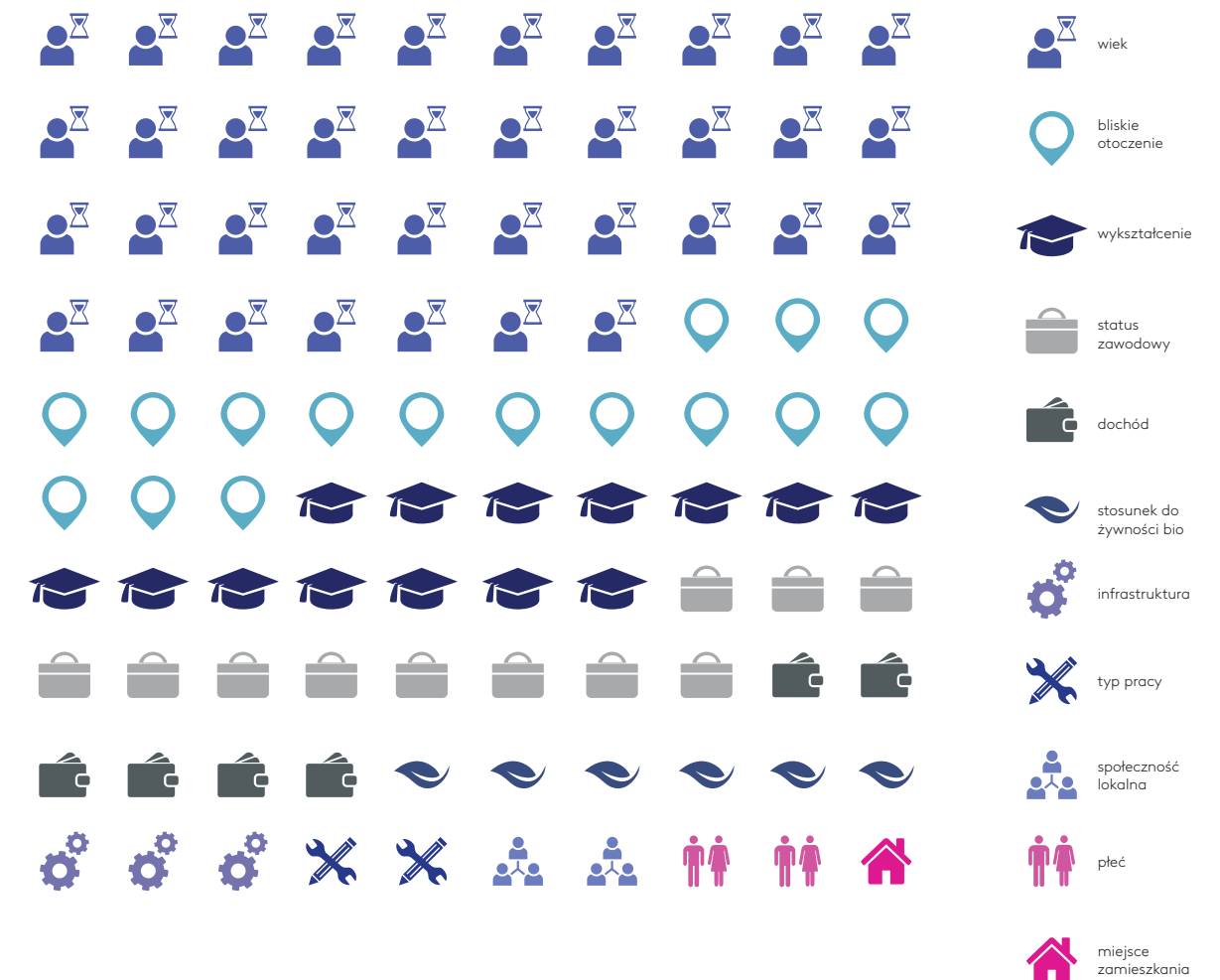
Wiek, wsparcie bliskich czy wykształcenie – co decyduje o aktywności fizycznej Polaków?

Czynnikiem najsilniej determinującym aktywność fizyczną Polaków jest wiek. Im osoba starsza, tym prawdopodobieństwo, że będzie mniej aktywna rośnie. Zależność ta jest tak wielka, że blisk jest liniowej. Łączy się z nią także status zawodowy, skłaniający do poszukiwań osób aktywnych wśród osób uczących się, a nieaktywnych wśród emerytów i rencistów.

Dodatkowo na regularność aktywności wpływają pozostałe cechy statusowe, czyli wykształcenie (lepiej wykształcone osoby ruszają się częściej) oraz dochód (wyższy dochód zwiększa prawdopodobieństwo bycia osobą aktywną fizycznie). Na poziom aktywności fizycznej nie ma za to dużego wpływu płeć – z badania MultiSport Index 2018 wynika, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni z podobną częstotliwością decydują się na aktywny wypoczynek.

Duże znaczenie w tej kwestii ma za to wpływ społeczny. Okazuje się, że aktywność jest zaraźliwa. Proaktywna postawa znajomych i rodziny wpływa na nas motywująco i zachęca do aktywnego trybu życia. Tam, gdzie sport jest mile widziany przez otoczenie, automatycznie wzrasta liczba osób decydujących się na taką formę spędzania czasu. Jeśli ruch jest popularny wśród bliskich, rośnie prawdopodobieństwo, że i my chętniej będziemy podejmować aktywność fizyczną, korzystać z dostępnej infrastruktury czy usług obiektów sportowych.

Im osoba starsza, tym większe prawdopodobieństwo, że będzie mniej aktywna



4 typy aktywnych Polaków

W gronie aktywnych Polaków (62%) znajdziemy nie tylko osoby w różnym wieku, o zróżnicowanych dochodach czy miejscach zamieszkania. **Grupa ta jest również niejednolita wewnątrznie pod kątem motywacji i postaw jej przedstawicieli.** W badaniu MultiSport Index 2018 udało się wyróżnić **cztery charakterystyczne segmenty osób uprawiających sport lub inną formę aktywności fizycznej minimum raz w miesiącu.** Wyodrębniono segmenty:

- „Rekreacja!”,
- „Kumple z boiska”,
- „Być FIT”,
- „Proamator”.

Oto opisy poszczególnych segmentów aktywnych Polaków z ich szacowaną liczebnością w społeczeństwie:

1. Czas przyjemności, czyli segment „Rekreacja!” – liczebność: ok. 7,4 mln Polaków

Ta najliczniejsza w Polsce grupa osób aktywnych fizycznie **nie jest zainteresowana swoimi wynikami, postępami czy rywalizacją.** Po prostu **świadomie – w trosce o swoje zdrowie – utrzymuje ciągłą aktywność.** Rekreacyjni wybierają mniej wymagające zajęcia, takie jak **jazda na rowerze, gimnastyka, nordic walking,** a ich wydatki związane z uprawianiem sportu są znikome.

Prawie 7,5 miliona Polaków traktuje ruch jako sposób na zachowanie zdrowia oraz formę relaksu

2. Moda na zdrowie, czyli segment „Być FIT!” – liczebność: ok. 5,8 mln Polaków

To liczne grono orędowników mody na bycie fit deklaruje, że dba o zdrowie, a **aktywność traktuje jako sposób na utrzymanie lub poprawę sylwetki.** Osoby te są skłonne (w sposób kontrolowany) wydawać pieniądze na realizację swojego celu. To właśnie one należą do potencjalnych lub obecnych użytkowników obiektów sportowych typu basen, klub fitness. Grono tych osób ciągle się powiększa i ma największy potencjał wzrostu.

3. Łączy ich piłka, czyli „Kumple z boiska” – liczebność: ok. 3,9 mln Polaków

Aktywność fizyczna „Kumpli z boiska” przypomina tę w okresie edukacji szkolnej. Osoby należące do tego segmentu **preferują sporty zespołowe, dlatego znajdziemy wśród nich amatorów nożnej, siatkówki, koszykówki, tenisa czy squasha.** Wysiłek wiąże się dla nich przede wszystkim z rywalizacją sportową, która sprawia im przyjemność i jest sposobem na relaks. Nie bez znaczenia jest też aspekt towarzyski.

W Polskim Związku Piłki Nożnej zarejestrowanych jest ponad 0,5 mln piłkarzy oraz 2 mln osób aktywnie uprawiających tę dyscyplinę

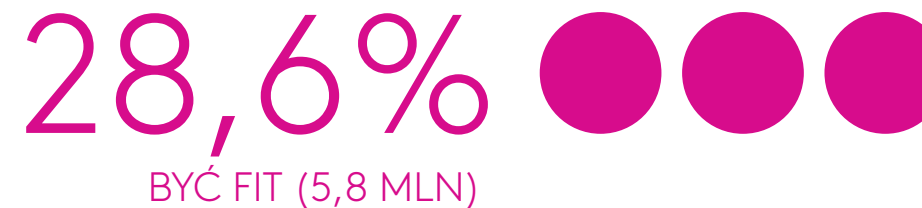
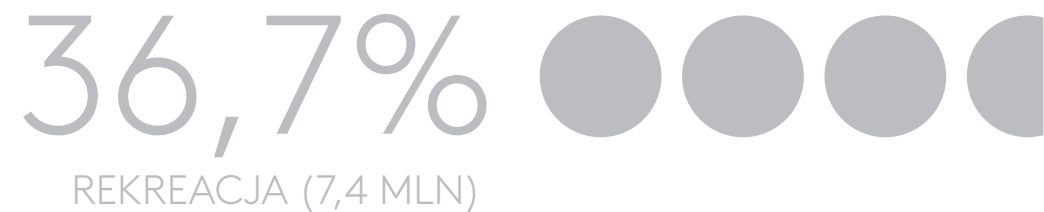
4. Być pierwszym na mecie, czyli „Proamator” – liczebność: ok. 3 mln osób

Najmniej liczny segment reprezentują **najbardziej zaawansowane osoby, które w imię aktywności są skłonne do poświęceń.** Pobudka o 6:00 rano i 10-kilometrowy bieg nawet w deszczu czy mrozie to dla nich błahostka. W tej grupie znajdziemy **stałych bywalców siłowni, klubów fitness czy szkół walki,** którzy odwiedzają te miejsca nawet kilka razy w tygodniu. Segment stale się rozwija, a świadczy o tym chociażby **wzrost popularności maratonów i innych imprez biegowych** w wielu polskich miastach. „Proamatorzy” nie szcędzą pieniędzy na swoje hobby.

Okolo 3 mln Polaków jest gotowych do poświęceń i wyrzeczeń w imię sportu

Segmenty aktywnych Polaków

Poznajmy prototypy osób, które reprezentują poszczególne segmenty aktywnych Polaków. Oto kilka spostrzeżeń dotyczących motywacji, przyzwyczajień i postaw charakterystycznych dla osób w wyróżnionych segmentach.



Rekreacyjna Maria

W godzinach porannych Marię z małego miasta na Pomorzu można regularnie spotkać w parku na spacerze lub w pobliskim lesie na rowerze. Od czasu do czasu uprawia też gimnastykę. Obecnie jest już na emeryturze, a jej dochody są poniżej średniej krajowej. **Chce być jak najdłużej aktywna fizycznie, ponieważ zależy jej na poprawie zdrowia.** Poza tym czerpie autentyczną przyjemność ze spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Z racji niższych dochodów Maria **nie chce ponosić jakichkolwiek wydatków związanych z jej aktywnościami, co zresztą zazwyczaj jej się udaje.** Mimo swojej oszczędności, podczas zakupów spożywczych lubi sięgać po produkty bio, eko lub certyfikowane. **Jesteś tym, co jesz** – uważa Maria, dlatego pozwala sobie na lepszej jakości jedzenie. Argumentuje to mniejszymi wydatkami na leki, których nie przyjmuje zbyt wiele dzięki zdrowemu stylowi życia.

Marzeniem emerytki jest nowa ścieżka rowerowa pod miastem. I choć zdarza się jej narzekać na brak odpowiedniej infrastruktury sportowej, większy problem stanowi dla niej brak zrozumienia ze strony mieszkańców miasteczka. Nie są oni zachwyceni jej stylem życia, co momentami ją zniechęca do podnoszenia sobie poprzeczki. Nadal jednak uważa, że systematyczna aktywność fizyczna to najskuteczniejszy i najtańszy sposób na uniknięcie wielu schorzeń.



Fit Maja

Maja to trzydziestolatka mieszkająca na co dzień w dużym mieście. Dobrze jej się powodzi – ma wyższe wykształcenie i stałą pracę, a jej zarobki są zbliżone do średniej krajowej. **Stara się ćwiczyć systematycznie, co najmniej trzy razy w tygodniu.** To jej sposób na dbanie o siebie, zachowanie atrakcyjnej sylwetki i pozytywnej energii.

Maja chętnie korzysta z oferty obiektów sportowych, w szczególności basenów oraz klubów fitness, zwłaszcza że jej pracodawca zapewnia jej do nich dostęp. Dziewczyna subskrybuje kanały YouTube z filmikami instruktażowymi, śledzi ciekawe profile w mediach społecznościowych, ma również aplikację umożliwiającą monitorowanie jej postępów w sporcie.

Od czasu do czasu Maja stawia na ruch na świeżym powietrzu. Wtedy jeździ na rowerze lub uprawia jogging. Z zasady **weekendy rezerwuje na inne przyjemności, w tym spotkania ze znajomymi.** W związku z tym wizyty na siłowni i inne ćwiczenia stara się realizować głównie w tygodniu, w dni robocze. **Trzydziestolatka jest świadomą konsumentką** i podczas zakupów lubi sięgać po produkty bio, eko oraz certyfikowane. Uważa, że jej najbliższe otoczenie mobilizuje ją do podejmowania aktywności fizycznej. Bycie fit to po prostu modny styl życia wśród jej współpracowników i bliskich, któremu i ona postanowiła być wierna.



Kumpel z boiska Michał

Michał to zwariowany dziewiętnastolatek, który mieszka, uczy się i pracuje w dużym mieście. Mimo że jest na utrzymaniu rodziców, stara się zarabiać własne pieniądze, by jak najszybciej się uniezależnić. Przyznaje, że **łączenie nauki z pracą do najłatwiejszych nie należy, zwłaszcza że musi regularnie wygospodarować czas na gry zespołowe.** Nie wyobraża sobie bez nich życia!

*To moja pasja, dlatego minimum kilka razy w tygodniu wchodzę na boisko, by pokopać piłkę. Moimi kompanami są zazwyczaj koledzy z technikum. Na granie dobry jest każdy dzień – ekscytuje się przyszły maturzysta, zachwalając tę formę spędzania czasu. Michał uwielbia rywalizację, ponieważ go odpręża. Raczej nie korzysta z oferty obiektów sportowych, choć **od czasu do czasu zrzuca się ze znajomymi na wynajęcie boiska czy hali, zwłaszcza poza sezonem letnio-wiosennym.** Dodatkowym urozmaicheniem jego aktywności są zajęcia sportowe w szkole.*

Choć nastolatek spędza sporo czasu aktywnie, osobiście uważa, że i tak słabo wypada na tle rówieśników. Nie jest świadomym konsumentem, nie ma dla niego znaczenia, czy produkt jest bio, eko lub certyfikowany. Zresztą zakupy spożywcze zazwyczaj robią jego rodzice, więc na razie nie musi się tym przejmować. **Nie zaprzęta też sobie głowy planowaniem posiłków, ani przyjmowaniem suplementacji.**



Proamatorski Grzegorz

Dwudziestopięcioletni mieszkaniec stolicy ma nadzieję, że spełni się jego amerykański sen. **W Warszawie mieszka, pracuje, próbuje rozkręcić własny biznes, a także usiłuje skończy studia.** Jego dochody są wyższe niż średnia krajowa, co pozwala mu inwestować w swoją sportową pasję. Poświęca na nią każdą wolną chwilę – zazwyczaj są to **wieczory i popołudnia.**

Zawsze lubił chodzić własnymi ścieżkami, dlatego **preferuje aktywności, które może podejmować samodzielnie o dogodnej porze dnia.** Wśród tych ulubionych wymienia **siłownię, biegi, pływanie, ale jednocześnie przyznaje, że pociągają go sporty walki.** Gdy zaczyna przygodę z daną dyscypliną, często decyduje się na wsparcie profesjonalnego trenera. Choć z wiekiem zaczął dostrzegać prozdrowotną rolę sportu, uprawia go przede wszystkim dlatego, że to po prostu lubi. **Uwielbia podnosić sobie poprzeczkę,** przekraczać swój próg wytrzymałości i porównywać się z innymi. Regularnie nagradza się za poprawę „życiówek”. Ostatnio zakupił z tej okazji nowy pulsometr.

Grzegorz śmieje się, że z większością pracowników obiektów sportowych jest na „ty”. **Często odwiedza kluby, ponieważ korzysta z Programu MultiSport.** Musi też kupować sporo odzieży sportowej. Sądzi, że jest bardziej aktywny od osób ze swojego otoczenia, **ponieważ dba o regularność treningów, a efekty**

jego wysiłków widać gołym okiem. Zdaje sobie sprawę, że 70% zależy od dobrej diety, dlatego też urozmaica ją suplementacją dobraną pod kątem swoich celów treningowych. Na profilach społecznościowych dwudziestopięcioletnia można często podziwiać zdjęcia z jego treningów czy zdrowych posiłków.



Chęci do ruchu mają kilka źródeł

*Wybór dyscypliny sportowej zależy od wielu rzeczy, ale częściowo wpływają na niego także cechy psychologiczne. **Zazwyczaj osoby bardziej ekstrawertyczne preferują sporty zespołowe, a te bardziej introwertyczne raczej zainteresują się sportami indywidualnymi***. Pamiętajmy jednak, że jest to tylko jeden z wielu czynników, a wiele zależy chociażby od możliwości, jakie oferuje nam nasze środowisko oraz od osób w naszym otoczeniu.*

Często uprawiamy sport ze względu na możliwość spotkania się ze znajomymi, chęć zachowania dobrej kondycji, względy zdrowotne lub chęć osiągnięcia jak najlepszych rezultatów.

*Jako ludzie mamy również ogólną motywację do samorozwoju i przekraczania siebie. Sport jest bardzo dobrym sposobem wyrażania tej potrzeby, ponieważ łatwo monitorować swoje postępy, a w przypadku zawodów – określić zwycięzcę. Nie zapominajmy o tym, że **amatorskie uprawianie sportu ma się wiązać przede wszystkim z przyjemnością,** dlatego istotne, by spośród całej gamy dostępnych aktywności ruchowych wybrać tę, która sprawia najwięcej radości.*

Joanna Kotek
psycholog sportu,
trener mentalny,
szkoleniowiec

* Przegląd badań za: Matt Jarvis, *Psychologia sportu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.



Aktywność sportowa Polaków

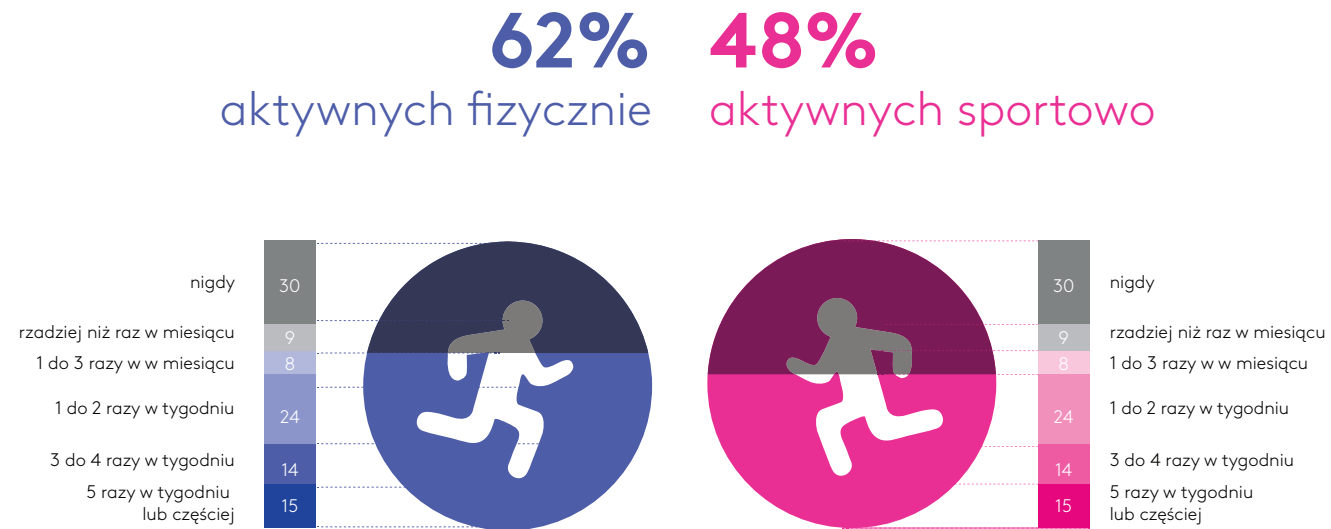
Ćwiczymy intensywniej niż rok temu

Wśród aktywnych fizycznie Polaków na uwagę zasługuje grupa osób aktywnych sportowo, czyli takich które minimum raz w tygodniu uprawiają sport w czasie wolnym od pracy i obowiązków domowych*. Te osoby ćwiczą nieco intensywniej niż przed rokiem, ponieważ już **co trzeci Polak (30%) uprawia sport minimum trzy razy w tygodniu**. Jednocześnie nieznacznie zmalała liczba osób uprawiających sport choć raz w tygodniu (z 50% w 2017 roku do 48% w 2018 roku). **Wśród amatorów wysiłku fizycznego znajdziemy miłośników ruchu na świeżym powietrzu, jak i zapalonych użytkowników siłowni, klubów fitness i innych obiektów sportowych.**

48% Polaków
przynajmniej
raz w tygodniu
uprawia
sport

* W badaniu MultiSport Index 2018 aktywność sportową zdefiniowano jako 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 spacerów).

Aktywność fizyczna vs. aktywność sportowa



Pytanie: Jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy uprawiał Pan/uprawiała Pani sport lub podobne formy aktywności fizycznej?

Powinniśmy ruszać się częściej

Gdy porównamy wyniki badania MultiSport Index 2018 z postulatami WHO czy zasadą kardiologiczną 3x30x130 opisującą minimalne parametry zdrowego wysiłku fizycznego osób dorosłych, wnioski nie są zbyt optymistyczne.

WHO wskazuje jako minimum podejmowanie aktywności fizycznej dwa razy w tygodniu. W naszej ankiecie taką aktywność wskazuje **mniej niż 48% badanych osób (aż 24% mówi, że ćwiczy raz lub dwa razy w tygodniu)**. Przepuszczalnie warunek WHO spełnia około 36% populacji powyżej 15 roku życia, czyli **jedynie dwóch na pięciu Polaków**.

Zasada 3x30x130 zaleca aktywność minimum trzy razy na tydzień, po 30 minut, z tętnem na poziomie 130 uderzeń na minutę. Takie kryterium spełnia już tylko 30% badanych osób. Pamiętajmy, że wspomniane zalecenia odnoszą się do minimalnej dla dorosłego dawki aktywności fizycznej tygodniowo. **W związku z tym częstotliwość uprawiania sportu przez Polaków powinna znacznie wzrosnąć.**

dr Janusz Dobosz

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

Wiek a aktywność sportowa

Wśród aktywnych sportowo Polaków największą reprezentację mają **osoby młode (współczynnik 80% dla osób w wieku 15-17 lat oraz 86% w przedziale 18-24 lata)**, uczące się (90%) lub łączące naukę z pracą (82%). Sporty uprawia również zdecydowana większość osób z wyższym wykształceniem (64%) i pracujących umysłowo (64%). Co ciekawe aż 72% osób utrzymywanych przez innych znajduje czas na aktywny styl życia. Wśród nich znajdziemy wielu uczniów i studentów, którzy nie podejmują pracy zarobkowej, żyją na garnuszku rodziców i są zobowiązani do udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

Gdzie szukać osób niewysportowanych? Z łatwością spotkamy je w gronie emerytów i rencistów (75%) oraz seniorów powyżej 60 roku życia (74%). Ponadto **do najbardziej nieaktywnych grup Polaków zaliczyć można osoby o dochodach poniżej 1000 zł miesięcznie (70%)**. Amatorów sportów ze świecą trzeba też szukać wśród osób z wykształceniem zawodowym (65%) i pracowników fizycznych (65%).

Aż 90% uczniów regularnie uprawia sport, podczas gdy 75% emerytów i rencistów nie robi tego nigdy lub ćwiczy bardzo rzadko

Na aktywność fizyczną nigdy nie jest za późno

W 2050 roku osoby w wieku 60–79 lat będą stanowiły jedną czwartą całej ludności Unii Europejskiej. **Utrzymanie satysfakcjonującego stanu zdrowia i sprawności funkcjonalnej seniorów staje się priorytetem.** Seniorom, którzy pozostają w domach często „nie chce się” podejmować aktywności w obawie o pogorszenie zdrowia. Tymczasem to właśnie sport może być ich przepustką do dłuższego i bardziej komfortowego życia, o ile nie istnieją istotne przeciwwskazania.

Za niski wskaźnik aktywności osób starszych odpowiadać może różnica pokoleniowa. Współcześni seniorzy dorastali w zupełnie innych warunkach, a w związku z tym mają też inne nawyki dotyczące aktywności fizycznej. Często są aktywni, nie uprawiając sportu. Zdarza się, że swoje obowiązki domowe traktują jako wystarczającą ilość ruchu.

Niestety zazwyczaj to za mało, by zachować odpowiedni poziom vitalności. Z drugiej strony z wiekiem coraz trudniej zmieniać nawyki i przekonać się do aktywnego trybu życia. Konieczne są inicjatywy aktywizujące osoby starsze i zwiększające ich świadomość w zakresie bezpiecznych form aktywnego wypoczynku.

Joanna Kotek
psycholog sportu,
trener mentalny,
szkoleniowiec

Wskaźnik aktywności sportowej w regionach

Aktywność sportowa jest domeną dużych miast, w których 61% mieszkańców uprawia sport minimum raz w tygodniu. Ma to zresztą niemały związek z rozwiniętą infrastrukturą, dostępem do zróżnicowanej oferty obiektów, zajęć i imprez, które ułatwiają mieszkańcom miast rekreację ruchową i pobudzają ich do działania. Poza tym to w tych miastach mieszka wiele osób wykształconych, bardziej majątnych, aktywnych i świadomych wpływu sportu na jakość życia. Tacy ludzie zazwyczaj z własnej inicjatywy poszukują sposobów na dbanie o zdrowie, sylwetkę czy odpowiedni poziom relaksu. Pragną zniwelować skutki siedzącego trybu pracy za biurkiem oraz utrzymać swoją witalność na wysokim poziomie. Te efekty pozwala im zaobserwować m.in. sport, chodzenie na siłownię czy do klubu fitness.

Pod względem administracyjnym województwami o największej liczbie osób uprawiających sport co najmniej raz w tygodniu są:

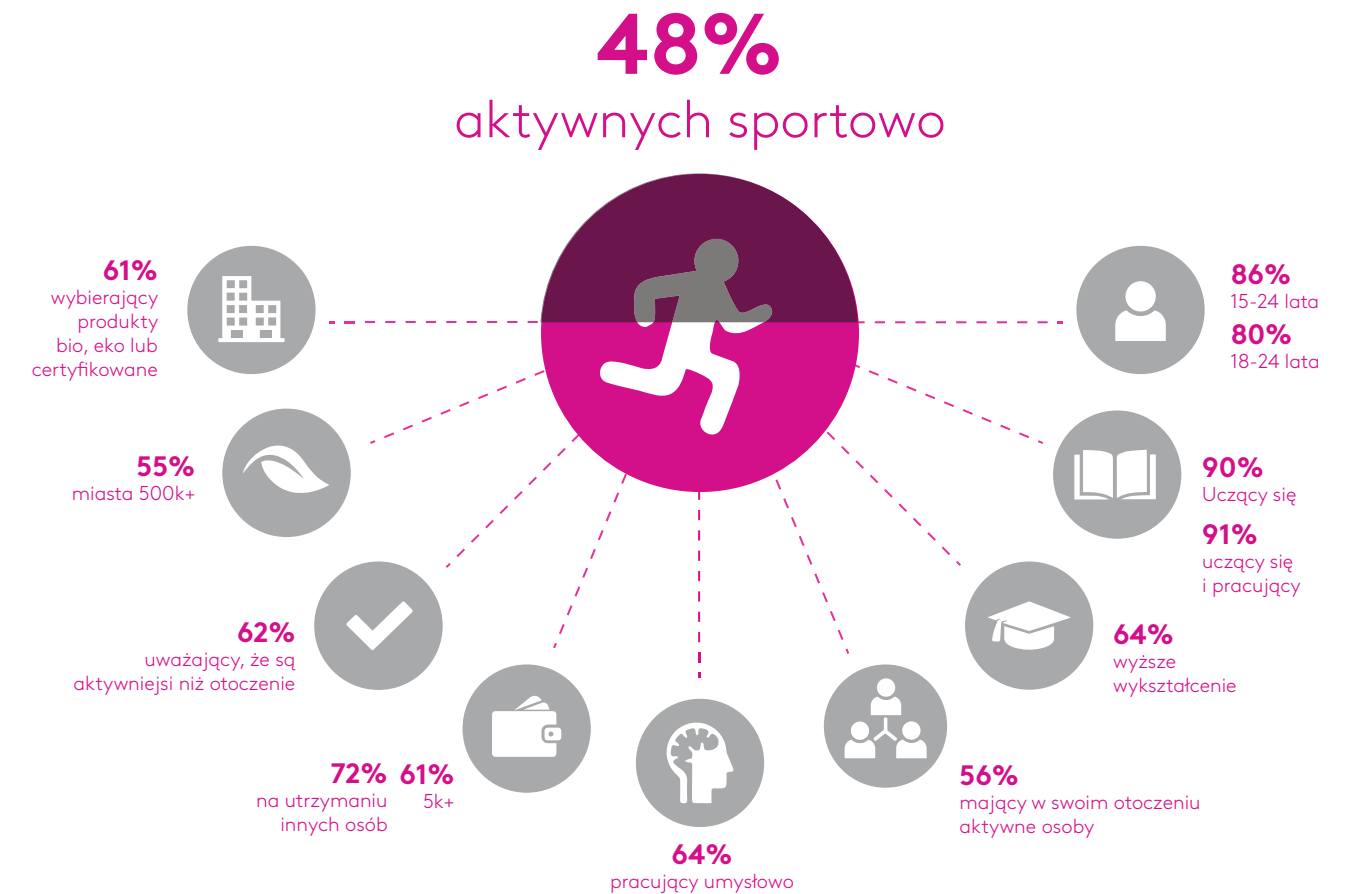
- województwo **lubuskie** (57%),
- województwo **śląskie** (56%),
- województwo **mazowieckie** (54%).

Najslabiej zaś wypadły województwa:

- **warmińsko-mazurskie** (tylko 34% mieszkańców uprawia sport),
- **zachodniopomorskie** (38%),
- **podkarpackie** (38%)
- **dolnośląskie** (39%).

Aktywność sportowa to domena dużych miast, które mają rozwiniętą infrastrukturę i są zamieszkałe przez osoby chętnie podejmujące wysiłek fizyczny

Niespełna połowa Polaków jest aktywna sportowo



*W badaniu za osoby aktywne sportowo uznano respondentów aktywnych fizycznie, którzy minimum raz w tygodniu uprawiają sport (z wyłączeniem jazdy na rowerze w celach transportowych i spaceru). Brak danych z 2017 roku.

Jakie formy aktywności preferują Polacy?

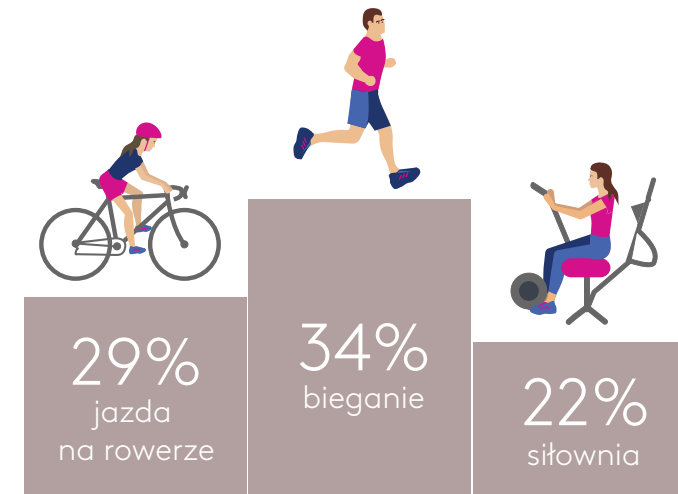
Liczne sukcesy polskich sportowców odbiły się pozytywnym echem w społeczeństwie. **Już nie tylko oglądamy relacje z zawodów, kibicując ulubionym drużynom czy indywidualnym zawodnikom, ale coraz częściej sami podejmujemy aktywności sportowe.** Przy wyborze dyscyplin jesteśmy jednak tradycjonalistami i na co dzień wybieramy dobrze nam znane aktywności. Ponadto raczej jesteśmy stali w swoich preferencjach, choć obecnie **częściej niż przed rokiem uprawiamy jogging lub fitness.** W obu przypadkach liczba amatorów tych form spędzania czasu wzrosła o 5% w ciągu ostatniego roku.

Do najczęściej wybieranych aktywności przez Polaków należą:

- jazda na rowerze (16%),
- bieganie/jogging (16%),
- siłownia (12%),
- spacer (9%),
- piłka nożna (7%).

Bieganie jest coraz modniejsze – odsetek biegających Polaków wzrósł o 5% w ciągu roku

Jakie sporty uprawiali Polacy w ciągu ostatnich 6 miesięcy?



18%

pływanie



14%

piłka nożna



13%

spacer



11%

gimnastyka



9%

siatkówka

Cała Polska biega – moda, która nie przestaje być modna

Coraz częściej doceniamy uroki biegania i coraz częściej praktykujemy tę formę sportu. Co trzeci aktywny fizycznie Polak jest biegaczem, a **16% z nich traktuje bieganie jako swoją główną formę wyściłkową i uważa się za miłośników tego sportu**. Biegacze urozmaicają treningi jazdą na rowerze, pływaniami, a także chodzeniem na siłownię. Są oni wdzięcznymi widzami filmów instruktażowych oraz użytkownikami aplikacji do pomiaru aktywności. Pozwala im to weryfikować postępy, kontrolować kondycję, monitorować liczbę przebiegniętych kilometrów i świadomie realizować kolejne sportowe cele.

Wśród biegaczy znajdziemy osoby zadowolone i pozytywnie nastawione do świata. Amatorzy joggingu pytani o to, czy infrastruktura sportowa spełnia ich oczekiwania, w zdecydowanej większości (70%) wypowiadają się na tak. Przyznają, że dostęp do obiektów sportowych ułatwia im regularne treningi i przygotowania do wydarzeń sportowych. Ma to dla nich niebagatelne znaczenie, ponieważ **już niemal co piąty biegacz (17%) bierze udział w zawodach biegowych organizowanych w wielu polskich miastach i miasteczkach**. O popularności takich wydarzeń świadczy ich coraz większa liczba, a także rosnąca z roku na rok liczebność uczestników. Duży wybór imprez biegowych, w których zarówno zawodnik początkujący, jak i już doświadczony, może

sprawdzić się w rywalizacji z innymi, sprzyja popularyzacji biegania w społeczeństwie.

Wśród biegaczy na uwagę zasługują wspomniani już miłośnicy joggingu, którzy trenują zdecydowanie częściej i dbają o urozmaicenie swoich treningów. **Co czwarty zadeklarowany miłośnik biegania odwiedza siłownię (25%), a co trzeci chodzi na basen (30%)**. Robią to 1-2 razy w tygodniu, choć na siłownię potrafią zaglądać nawet częściej. To bardzo aktywna grupa, która nie wyobraża sobie życia bez sportowych wyzwań. Codzienny, rekreacyjny jogging stanowi dla nich nieodłączny komponent stylu życia.

Z badania MultiSport Index 2018 wyłania się charakterystyczny obraz polskiego biegacza. Okazuje się, że amatorzy rekreacyjnego biegania to typy samotników, którzy najczęściej pokonują swoje trasy bez towarzystwa. Wśród zapalonych biegaczy największe reprezentacje mają: kobiety, osoby w wieku 25-49 lat, z wykształceniem wyższym, o dochodach powyżej średniej krajowej. Co czwartemu miłośnikowi biegania (24%) podczas wysiłku przyświeca cel utrzymania sylwetki, natomiast co drugiemu zależy na spożywaniu wartościowych produktów o dobrej jakości. Osoby biegające regularnie podchodzą holistycznie do dbania o zdrowie, dlatego nie ograniczają się tylko do regularnego ruchu i zwracają uwagę na to, co jedzą.

Dla biegania łatwo można stracić głowę

Popularność biegania nie jest przypadkowa. Szczególny wpływ na nią ma **wyjątkowa łatwość rozpoczęcia tej formy aktywności**. Aby zacząć biegać, nie potrzeba ani specjalistycznego sprzętu, ani długich przygotowań. Jest to też sport tani i możliwy do uprawiania właściwie wszędzie. W związku z tym wiele osób decyduje się na treningi biegowe, a potem łapie bakcyła i intensyfikuje wysiłek.

Coraz popularniejsze stają się różnego rodzaju **grupy i kolektywy biegowe, w których ludzie motywują się nawzajem do aktywności i inspirują do pokonywania własnych barier**. Udział w popularnych imprezach biegowych również pozwala precyzyjniej planować treningi i utrzymać samodyscyplinę.

Ze względu na mało wymagający punkt początkowy biegać zaczynamy z różnych powodów. Dla jednych celem jest zabawa, relaks, chęć odskocznicy, dla innych – nawiązanie nowych znajomości, dołączenie do środowiska biegaczy, przekraczanie własnych granic czy rywalizacja.

Joanna Kotek
psycholog sportu,
trener mentalny,
coach

Jak biegają Polacy?



25% zadeklarowanych biegaczy bierze udział w zawodach biegowych

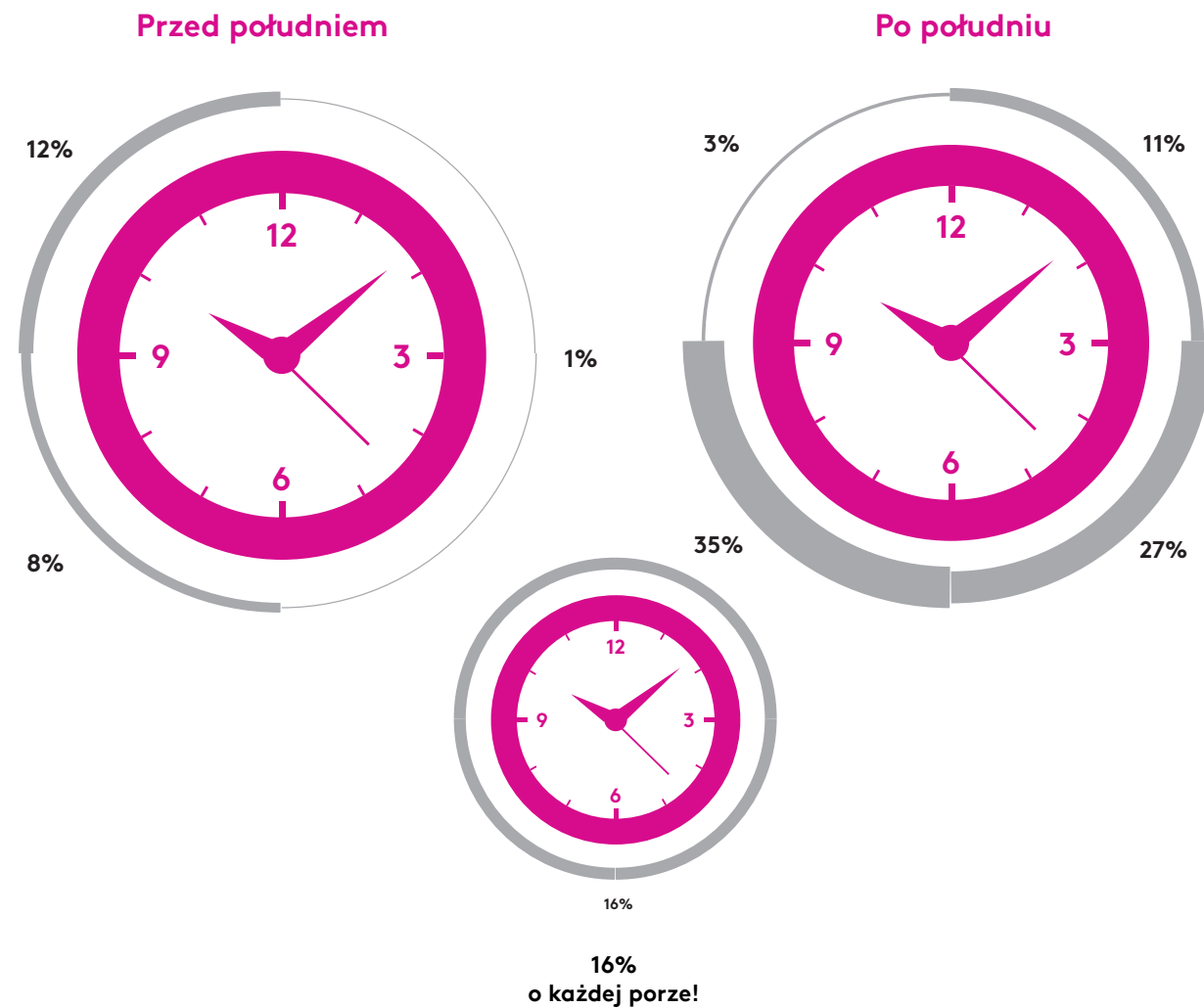
n=1104; osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu

Jaka pora jest najlepsza na wysiłek?

Polacy zdecydowanie nie są rannymi ptaszkami i wolą wysilać się fizycznie w godzinach wieczornych lub późnym popołudniem. Z badania MultiSport Index 2018 wynika, że tylko 20% osób uprawia sport przed południem, podczas gdy **aż 65% osób robi to najwcześniej po godzinie 15:00 lub później.**

Ponadto **weekendowy trening to zdecydowanie za mało dla osób aktywnych**, które w swój kalendarz chętnie wpisują wyjścia na siłownię, basen czy do klubu fitness również w dni robocze. Aż 47% osób uprawiających sport minimum raz w miesiącu robi to zarówno w weekendy, jak i w tygodniu. Do tych preferencji czasowych dostosowane są godziny zajęć w wielu klubach fitness, gdzie najwięcej treningów jest oferowanych w godzinach popołudniowych.

Polacy najchętniej ćwiczą późnymi popołudniami lub wieczorami

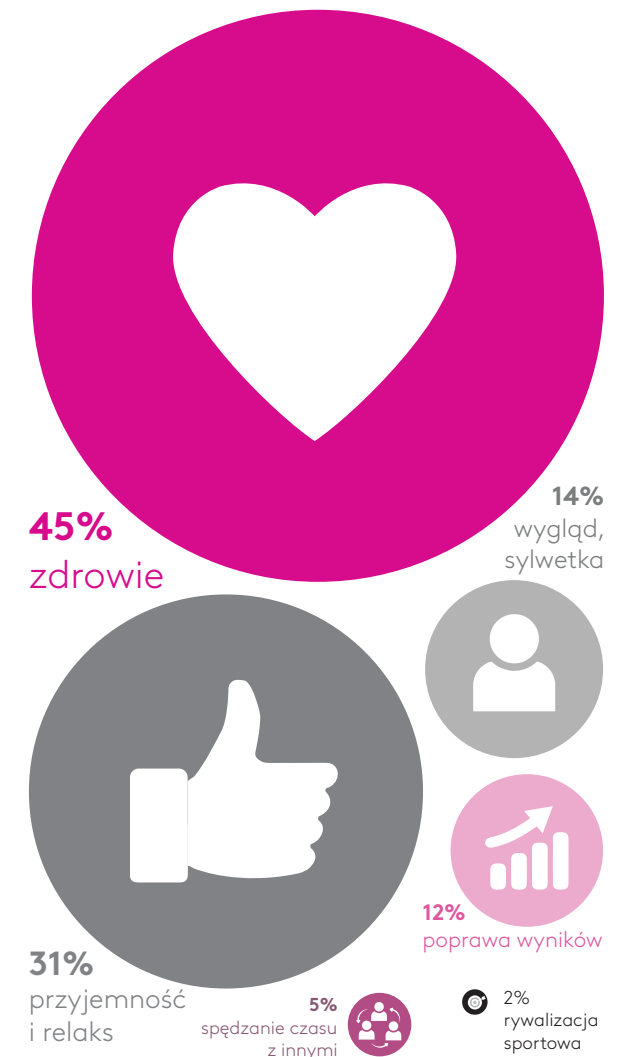


Pytanie: W jakich godzinach najczęściej Pan/Pani uprawia sport bądź aktywność fizyczną?

Zdrowie czy przyjemność – z jakich powodów uprawiamy sport?

Poprawa wydolności fizycznej, lepsze krążenie, zmniejszenie masy ciała, wybuch endorfin – te dobroczynne efekty uprawiania sportu są znane powszechnie. Wiemy, że „sport to zdrowie”. A co tak naprawdę decyduje o tym, że jesteśmy w stanie zejść z kanapy i udać się na fitness lub siłownię? Gdy zapytaliśmy uczestników badania o główny cel treningów, okazało się, że **prawie co druga osoba (45%) uprawiająca sport w Polsce robi to głównie właśnie dla zdrowia**, natomiast co trzecia (31%) traktuje aktywność przede wszystkim jako formę relaksu i przyjemność. **Tylko dla 14% z nas największą motywacją do działania jest zadbanie o wygląd i sylwetkę.**

Co ciekawe w badaniu okazało się, że sposób percepcji sportu jest uzależniony od wieku. **Po trzydziestce ludzie stawiają znak równania między sportem a zdrowiem, podczas gdy przed przekroczeniem tego wieku stanowi on dla nich po prostu zabawę i sposób na uzyskanie wysportowanej sylwetki.** Ma to zapewne związek z tym, że wraz z wiekiem zwiększa się podatność na wiele chorób i dolegliwości, a także rośnie świadomość konieczności dbania o zdrowie poprzez sport.



Gdzie ćwiczymy?

Jesteśmy otwarci na wiele form aktywności i chętnie uprawiamy je w różnych miejscach – zarówno na świeżym powietrzu, jak i w przeznaczonych do tego obiektach typu hale sportowe, kluby fitness, siłownie, baseny i inne. W ostatnim półroczu **większość (57%) aktywnych sportowo Polaków skorzystała choć raz z obiektu sportowego**. Największym powodzeniem cieszyły się siłownie i baseny (po 23% wskazań), a następnie kluby fitness (7%). Jedynie 2% respondentów uczęszczało do szkół tańca, a 5% minimum raz wybrało się na lodowisko.

Im jesteśmy starsi, tym rzadziej korzystamy z usług branży sportowej. Podczas gdy **niemal 90% nastolatków odwiedza kluby sportowe, w grupie seniorów robi to maksymalnie 20% osób**. Najprawdopodobniej ma to związek z malejącą wraz z wiekiem i obniżającymi się dochodami skłonnością do ponoszenia kosztów przeznaczonych na prowadzenie aktywnego stylu życia. Dr Janusz Dobosz podkreśla, że na ten wynik wpływ miał też spoczywający na uczniach i studentach obowiązek uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego.

Aż 57%
aktywnych
sportowo Polaków
choć raz skorzystało
w zeszłym roku
z obiektu
sportowego

Popularność obiektów sportowych

Nic dziwnego, że to ludzie młodzi częściej niż seniorzy odwiedzają obiekty sportowe. Zajęcia wuefu niemal zawsze realizowane są właśnie w obiektach sportowych, m.in. na halach sportowych, boiskach, placach ćwiczeń, pływalniach, lodowiskach czy stokach narciarskich. **Najpewniej fakt udziału w zajęciach szkolnych jest również przyczyną zaobserwowanego w badaniu częstszego niż w innych kategoriach wiekowych podejmowania grupowych form aktywności fizycznej**. Nauczyciele wuefu bardzo często angażują uczniów w gry zespołowe.

Poza tym w przypadku seniorów znikoma częstotliwość korzystania z infrastruktury sportowej może wynikać z opłat, których ci nie są w stanie ponieść. **Niski poziom dochodów zmusza ich do eliminowania zbędnych kosztów**. Poza tym starsze osoby nie mają odpowiednich nawyków, które skłaniałyby ich do odwiedzania takich miejsc. Siłą rzeczy osoby niezainteresowane aktywnością fizyczną, które finansują same siebie w przeciwieństwie do młodzieży finansowanej przez rodziców, nie będą odpłatnie korzystać z miejsc, gdzie można poćwiczyć.

dr Janusz Dobosz

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

Kto i ile płaci za chodzenie na siłownię?

Dwie trzecie osób korzystających z obiektów sportowych za nie płaci, z czego ponad połowa (59%) decyduje się na abonamenty lub karnety. **Niemal co piąta osoba (16%) korzystająca z siłowni, basenu czy klubu fitness korzysta z kart typu MultiSport.** Jakie koszty ponoszą osoby korzystające z usług branży sportowej? **Aż 40% z nich za możliwość korzystania z infrastruktury sportowej płaci powyżej 100 zł miesięcznie.** Co trzecia osoba (30%) mieści się budżecie 50–100 zł, a pozostali (30%) ponoszą jeszcze niższe koszty.

Aż 40% osób korzystających z obiektów sportowych przeznaczają ponad 100 zł miesięcznie na ten cel

Wydatki sportowe

do 49 zł



30%

od 50 do 100 zł



30%

powyżej 100 zł



40%

Pytanie: W jakim przedziale mieści się łączna kwota wydatków przeznaczonych przez Pana/Panią miesięcznie na ten cel?

MultiSport zmienił przyzwyczajenia pracowników i pracodawców

Od kilkunastu lat obserwujemy istotną zmianę w podejściu pracowników oraz pracodawców do tematu zdrowia i aktywności fizycznej. W momencie uruchomienia Programu MultiSport niewielka grupa pracodawców była zainteresowana tego typu rozwiązaniem. Rozwój oferty, edukacja rynku oraz rosnąca świadomość społeczna pozytywnie wpłynęły na upowszechnienie się kart sportowych.

Obecnie blisko milion pracowników w Polsce korzysta z Programu MultiSport. Połowa z nich nie uczęszczała do obiektów sportowych przed otrzymaniem karty. Istotne jest również to, że 78% użytkowników deklaruje, że ćwiczy częściej właśnie dzięki karcie MultiSport. Dla nas to jeden z powodów do podejmowania kolejnych działań aktywizujących Polaków oraz wspierających edukację społeczną w tym zakresie.

Adam Radzki

Członek Zarządu Benefit Systems

Polak na siłowni

Ponad połowa osób korzystających z obiektów sportowych ćwiczy indywidualnie (51%), a drugim najpopularniejszym sposobem spędzania wolnego czasu w takich miejscach są zajęcia grupowe z instruktorem. Na to rozwiązanie decyduje się 48% aktywnych Polaków. **Towarzyszami podczas treningów są zazwyczaj znajomi (70%), ewentualnie partnerzy życiowi (17%).** Z dziećmi ćwiczy tylko 6% osób preferujących uprawianie sportu wespół z kimś.

6%



z dziećmi

17%



z partnerem
lub partnerką

70%



ze znajomymi



Aż 40% użytkowników przyznaje, że posiadanie karty MultiSport motywuje do częstszych, intensywniejszych i bardziej urozmaiconych treningów

Aktywność fizyczna w obiektach nierozdzielnie związana jest z posiadaniem kart MultiSport. Dla wielu użytkowników stanowi ona środek do intensywniejszej i bardziej urozmaiconej aktywności sportowej.

Aż 68%* osób korzystających z kart sportowych przyznaje, że pozwoliło im to otworzyć się na nowe formaty treningów oferowane przez kluby fitness, szkoły tańca czy pływalnie.

78% trenuje więcej



68% trenuje inaczej



*Na podstawie badania zrealizowanego wśród użytkowników obiektów sportowych, posiadających karty MultiSport/MultiActive. Badanie metodą CAPI, zrealizowane w 2017 roku na zlecenie Benefit Systems.

Aktywni sportowo a nowe technologie

Internet i nowe technologie już na dobre zadomowiły się w świecie profesjonalnego sportu, a teraz stają się sprzymierzeńcami miłośników aktywnego wypoczynku. Wspierają one aktywność, ponieważ pozwalają na bieżąco monitorować postępy, a także dzielić się z innymi zdjęciami z treningów, co dodatkowo stymuluje motywację.

Internet stanowi źródło cennej wiedzy, która dostarcza wskazówek dotyczących poprawnego wykonywania ćwiczeń czy efektywnego planowania treningów. **Już co trzeci (31%) aktywny fizycznie Polak szuka w sieci materiałów instruktażowych i innych porad dotyczących ulubionego sportu.**

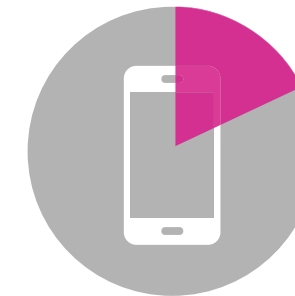
Co piąta aktywna osoba (18%) wykorzystuje podczas treningu aplikacje mobilne, podczas gdy tylko 11% osób korzysta z urządzeń przenośnych służących m.in. do pomiaru przebytego dystansu, liczby kroków, pulsu.

O dziwo, wśród wysportowanych ludzi **media społecznościowe nie cieszą się dużą popularnością – za ich pośrednictwem informacjami o swoich aktywnościach dzieli się jedynie 14% osób.** Są to zazwyczaj reprezentanci segmentu „Proamator”, którzy chętniej inwestują w swoje pasje i regularnie odwiedzają kluby sportowe.

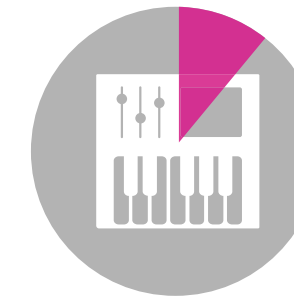
Już co trzeci Polak szuka w sieci filmów instruktażowych, które pomagają mu w treningach



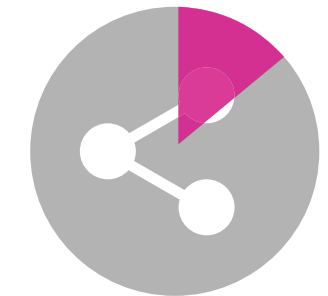
31%
ogląda filmy
z instruktażem
do ćwiczeń
fizycznych



18%
używa aplikacji
mobilnych
wspomagających
treningi



11%
używa gadżetów
służących do pomiaru
liczby kroków, przebytego
dystansu lub pulsu



14%
dzieli się
informacjami
o swojej aktywności
sportowej

n=1104; osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu

Dieta aktywnych Polaków

Aby zachować zdrowie na długie lata, oprócz sportu należy również uwzględnić dietę. Wydawać by się mogło, że wraz ze wzrostem popularności aktywnych form wypoczynku automatycznie wzrośnie wśród Polaków dbałość o zbilansowane odżywianie. Tymczasem **tylko 21% aktywnych osób stosuje dodatkowo dietę wspomagającą, w tym m.in. wysokobiałkową, niskotłuszczową lub odchudzającą. Suplementy są jeszcze mniej popularne, choć wynik 7% i tak należy uznać za wysoki.**

Mimo że dieta pudełkowa święci triumfy na Zachodzie, w Polsce z trudem szukać jej zwolenników. Tylko 1% aktywnych fizycznie respondentów przyznało, że w ciągu ostatniego roku korzystało z tego typu usługi firm cateringowych. Za to **już co trzeci (33%) Polak podczas zakupów spożywczych woli sięgać po produkty z oznaczeniem bio, eko lub certyfikowane.**

Najwięcej amatorów takiej żywności znajdziemy wśród najlepiej zarabiających osób (44%). To one są w stanie ponosić większe koszty zakupów spożywczych, więc inwestują w artykuły o wyższej jakości. Pamiętajmy też, że **osoby aktywne sportowo znacznie częściej od pozostałych wkładają do koszyka produkty bio, eko i certyfikowane.** Szczególne znaczenia ma to wśród segmentów „Rekreacja” i „Być fit”.

Tylko 21% aktywnych osób stosuje dodatkowo specjalną dietę, a 7% Polaków sięga po suplementy wspomagające efekty treningów



21%
dieta wspomagająca

Czy stosuje Pan/Pani dietę wspomagającą efekty sportowe, np. dietę wysokobiałkową, niskotłuszczową, odchudzającą?



7%
suplementy diety

Czy stosuje Pan/Pani suplementy wspomagające wyniki sportowe?



1%
dieta pudełkowa

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystał Pan/korzystała Pani z oferty firm sprzedających dietę pudełkową?

n=1104; osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu

Spółeczność lokalna – jak wpływa na poziom aktywności?

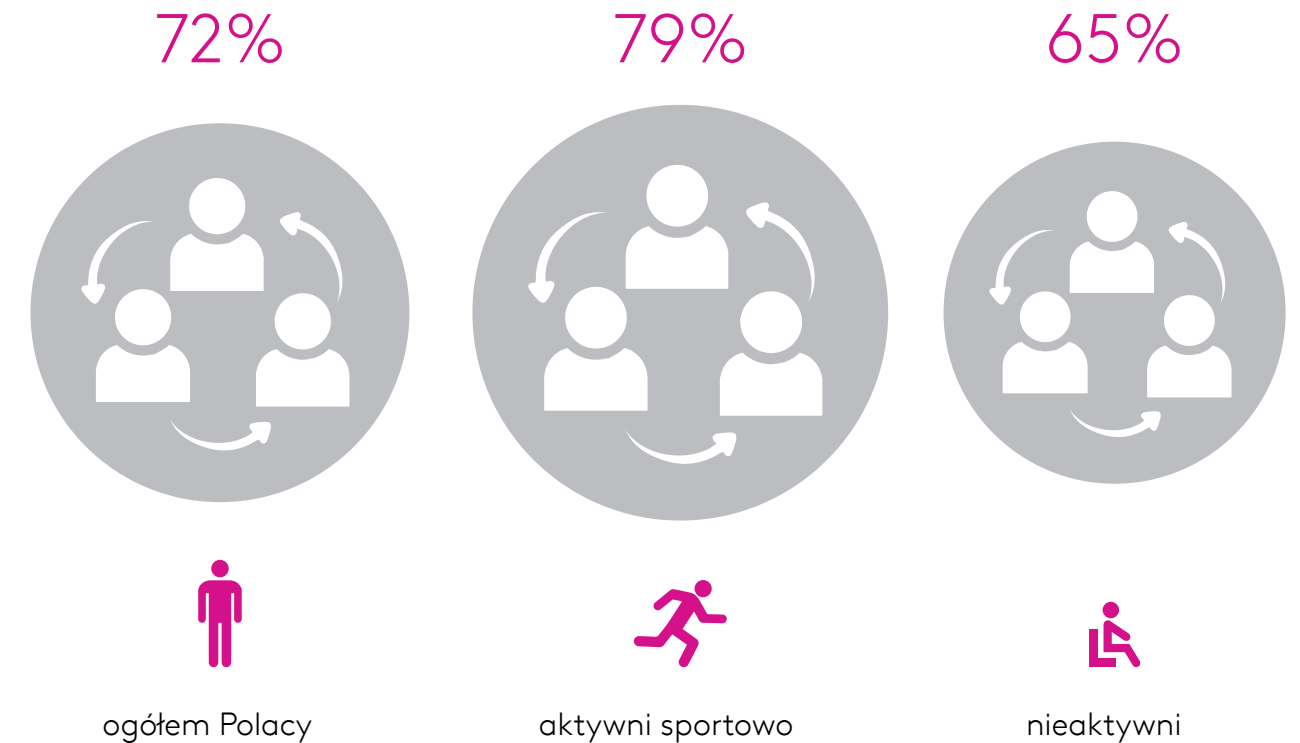
Większość Polaków uważa, że ich najbliżsi nie są aktywni fizycznie (57%), za to aż **72% respondentów przyznało, że w ich społeczności lokalnej aktywność sportowa jest dobrze widziana**. Gdy poprosiliśmy uczestników badania o porównanie się z innymi, okazało się, że ponad połowa Polaków (52%) uważa, że to inni są bardziej aktywni i ćwiczą więcej od nich. Za to osoby aktywne sportowo bardziej doceniają swoje wysiłki – w tym gronie tylko co czwarta osoba uznaje się za mniej aktywną od innych. Najlepsze opinie o sobie w tej kwestii mają osoby młode (73%) oraz najlepiej zarabiające (66%).

To zaskakujące, że Polacy nie doceniają siebie samych, zwłaszcza że **większość respondentów uważa, że w ich otoczeniu nie ma ludzi aktywnych sportowo**. Zwraca uwagę grupa osób nieaktywnych, która najczęściej postrzega w ten sposób swoje otoczenie. To kolejny dowód na to, jak duży wpływ na ewentualne podjęcie aktywności ma opinia społeczna. Najbardziej pesymistyczne w osądach na swój temat są osoby w wieku 25–39 lat (62%) oraz mieszkańcy województwa podlaskiego (61%).

Prawie **co trzeci ankietowany uważa, że społeczność lokalna nie sprzyja temu, żeby być aktywnym sportowo**. Najczęściej twierdzą tak mieszkańcy wsi (41%), osoby starsze (40%) oraz najmniej zarabiający (40%). Natomiast aż 85% warszawiaków, 84% osób z wyższym wykształceniem i taki sam odsetek osób zarabiających powyżej pięciu tysięcy złotych jest przekonanych, że w ich najbliższym otoczeniu aktywność sportowa jest dobrze widziana.

Aż 72% Polaków uważa, że aktywność sportowa jest społecznie poważana

W mojej społeczności lokalnej aktywność sportowa jest dobrze widziana!



Infrastruktura – jest na co narzekać?

Znani z zamiłowania do narzekania Polacy zaskoczyli w badaniu MultiSport Index 2018. Okazuje się, że poziom zadowolenia z infrastruktury sportowej znacznie przewyższył poziom niezadowolenia (63% vs. 37%). Nie zmienia to jednak faktu, że **ponad jedna trzecia społeczeństwa narzeka na brak odpowiednich warunków do podejmowania aktywności.**

Dla części populacji to właśnie jej brak lub kiepski stan jest pretekstem do wymówki. Najbardziej z tego powodu narzekają mieszkańcy wsi oraz małych miasteczek (89%), gdzie brakuje ścieżek rowerowych, siłowni i innych obiektów, w których można komfortowo uprawiać sport.

63%



ogółem Polacy

67%



aktywni sportowo

60%



nieaktywni



Podsumowanie

Styl życia Polaków niewątpliwie ulega pozytywnym przeobrażeniom i nic nie wskazuje na to, by ten trend miał się zatrzymać. Sprzyja mu rosnąca liczba klubów fitness, siłowni i innych miejsc, gdzie można uprawiać sport. Cieszy fakt, że przybywa w naszym społeczeństwie osób poświęcających na sport coraz więcej czasu. Niepokoi natomiast niemałe grono Polaków, którzy nawet raz w miesiącu nie podejmują jakiegokolwiek aktywności.

Bez wątpienia do najważniejszych wyzwań w najbliższym czasie należy zaliczyć:

→ **rozwój infrastruktury sportowej** tam, gdzie jej brak negatywnie odbija się na wskaźnikach aktywności,

→ **edukację nieaktywnej części społeczeństwa** i przekonanie jej do zmiany swoich nawyków,

→ **utrwalanie dobrych postaw** i docenianie ich w przestrzeni publicznej.

Promowanie zdrowego stylu życia przynosi wymierne efekty, dlatego warto nadal rozpowszechniać właściwe wzorce. Pomoże to przekonać tych nieprzekonanych o zbawiennym wpływie sportu na rozwój fizyczny, emocjonalny, intelektualny oraz społeczny.

Benefit Systems SA

Benefit Systems 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 blisko 4000 obiektów sportowo-rekreacyjnych w ponad 650 miastach na terenie całego kraju. Oferta sportowa jest rozwijana z powodzeniem przez Spółkę również na rynkach zagranicznych.

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 TNS

Kantar TNS 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.