

# Aktywności sportowe osób w wieku od 16 do 34 lat



Raport badawczy

SW RESEARCH

## Spis treści

<b>Metodologia badań</b>	<b>3</b>
Preferowane aktywności sportowe	10-15
Powody podejmowania i bariery zniechęcające do aktywności sportowej	16-19
Zdrowy styl życia	20-24
Korzystanie z pakietów sportowych i wydatki na sport	25-27
Waga i wzrost respondentów a ich BMI	28-33
Struktura demograficzne	34-35
<b>Kontakt</b>	<b>36</b>

# Metodologia badań

- Badanie zostało przeprowadzone w kwietniu 2012 roku, metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research.
- Próba badawcza miała charakter losowy. Operatem losowania był panel internetowy SW Panel (dawniej: StudentsWatch.pl), do udziału w badaniu zaproszono osoby w wieku od 16 do 34 lat
- Zebrano łącznie 1841 w pełni wypełnionych kwestionariuszy, a dopuszczalny błąd statystyczny w badaniu nie przekraczał 2,3 p. proc. dla całej próby.
- Kwestionariusz wywiadu składał się z 25 pytań badawczych, został uzupełniony o pytania demograficzne. Kwestionariusz został opracowany przez SW Research.
- Badanie przeprowadzono na autorskim oprogramowaniu „3S” zintegrowanym z panelem internetowym SW Panel (dawniej: StudentsWatch.pl)

## Podsumowanie wyników badania 1/6

- Na pytanie z prośbą o uporządkowanie aktywności, zaczynając od tej, na którą poświęciło się najwięcej czasu w ciągu ostatniego miesiąca najwięcej respondentów (22%) wskazało na pierwszym miejscu aktywność fizyczną. Spotkania towarzyskie, oglądanie telewizji i czytanie książek to aktywności, które jako najczęstsze wskazało 13% respondentów. Rozrywkę przed komputerem wybrało 12% osób, naukę 11% a pracę przed komputerem 10%.
- W okresie jesienno-zimowym najczęściej podejmowaną aktywnością rekreacyjną lub sportową był spacer. Trzech na czterech respondentów zadeklarowało, że wychodzi na spacer przynajmniej raz w tygodniu, a 31% codziennie.
- Kolejne najczęściej uprawiane sporty to: bieganie, rower, taniec, pływanie, gry zespołowe, siłownia oraz fitness/aerobik.
- Na siłownię codziennie w okresie jesienno-zimowym chodzi 1% osób, przynajmniej raz w tygodniu 25%, a przynajmniej raz w miesiącu 44%.
- Na fitness/aerobik codziennie chodzi 1% osób, przynajmniej raz w tygodniu 24%, a przynajmniej raz w miesiącu 42% badanych.
- Umiarkowaną popularnością cieszyły się sporty typowo zimowe, czyli łyżwy (na których co najmniej raz w miesiącu jeździ 20% osób) oraz narty/snowboard (na których co najmniej raz w miesiącu jeździ 14% osób).

## Podsumowanie wyników badania 2/6

- Najbardziej uprawianymi sportami w okresie jesienno-zimowym były: jazda konna, wspinaczka oraz tenis.
- W okresie wiosenno-letnim wszystkie aktywności sportowo-rekreacyjne są częściej podejmowane. Codziennie na spacer chodzi 44% respondentów, a przynajmniej raz w miesiącu 96%.
- Codziennie na rowerze jeździ 11% respondentów, a przynajmniej raz w miesiącu 74%. Codziennie biega 6% respondentów, a przynajmniej raz w miesiącu 62%. Przynajmniej raz w miesiącu pływa 55% respondentów, 45% tańczy, a 44% gra w gry zespołowe.
- Na siłownię codziennie chodzi 2% osób, przynajmniej raz w tygodniu 19% a przynajmniej raz w miesiącu 34%.
- Na fitness/aerobik chodzi codziennie 2% osób, przynajmniej raz w tygodniu 17% a przynajmniej raz w miesiącu 32%. Co najmniej raz w miesiącu w okresie wiosenno-letnim na rolkach jeździ 30% badanych, w tenisa gra 23% osób, na jogę lub pilates chodzi 22% osób, na ściankę wspinaczkową 18%, a sporty walki uprawia 15% osób.
- W okresie wiosenno-letnim najbardziej uprawiane aktywności to jazda na nartach/snowboardzie, jazda na łyżwach i jazda konna.

## Podsumowanie wyników badania 3/6

- Główne powody podejmowania aktywności sportowej to poprawa kondycji fizycznej (76% wskazań), poprawa wyglądu (67%) oraz względy zdrowotne (65%).
- Dla niemal połowy badanych (49%) sport jest sposobem na zagospodarowanie czasu wolnego, a dla ponad ¼ badanych (27%) sposobem na pokonywanie własnych słabości.
- Co ciekawe, niektóre powody uprawiania sportu były bardziej istotne dla osób z nadwagą niż dla osób z wagą w normie lub z niedowagą. Były to: poprawa kondycji fizycznej, poprawa wyglądu, względy zdrowotne, pokonywanie własnych słabości oraz przyzwyczajenie. Z drugiej strony osoby z niedowagą częściej niż pozostali uprawiały sport by zagospodarować czas wolny.
- 23% respondentów uprawia aktywność sportową lub rekreacyjną ze względu na zachętę znajomych lub rodziny, 22% z przyzwyczajenia, a dla 2 % jest to źródło utrzymania.
- Główną przeszkodą w podejmowaniu aktywności sportowej, którą wskazało aż 60% badanych, jest brak czasu. Na zbyt wysokie koszty skarży się 41% badanych, a chęci do podjęcia aktywności sportowej nie ma 40% badanych. Co czwarty badany wybrał odpowiedź „brak w mojej okolicy miejsca, gdzie mogę uprawiać sport”, a 12% „przeciwwskazania zdrowotne”.

## Podsumowanie wyników badania 4/6

- Obawy przed zmęczeniem ćwiczeniami posiada 9% badanych, a obawy przed możliwością kontuzji 8%. Największym brakiem chęci i obawami przed możliwością kontuzji wykazały się osoby z niedowagą. Z drugiej strony osoby z nadwagą najczęściej wybierały przyczyny takie, jak: brak czasu, zbyt wysokie koszty oraz przeciwwskazania zdrowotne. 6% respondentów uznało, że nie widzi żadnych przeszkód w podejmowaniu aktywności sportowej lub rekreacyjnej.
- Dwóch na pięciu badanych (40%) uznało, że w ich najbliższym otoczeniu spędza się aktywnie czas wolny, odmiennego zdania jest 27% badanych, a odpowiedź „trudno powiedzieć” wybrał co trzeci badany (33%). Najwięcej osób, których rodzina lub znajomi spędzają aktywnie czas wolny to osoby z niedowagą (47%).
- Większość osób korzysta z dostępnej za darmo infrastruktury (63%), a duża część (37%) korzysta ze sprzętu do ćwiczeń w domu. Co trzeci respondent korzysta z wynajmowanych obiektów sportowych, 15% z sauny, a 6% z obiektów spa i masażu.
- Zdecydowana większość badanych nie korzysta z żadnego programu lub karnetu sportowego, jest to aż 90%. Najczęściej respondenci posiadają kartę Multisport – ten fakt zadeklarowało 6,4% respondentów. Kartę FitProfit posiada 1,9% respondentów, kartę Fitflex 1,3%, a OkSystem 1,2%.

## Podsumowanie wyników badania 5/6

- Najbardziej popularną odpowiedzią na pytania o średnie roczne wydatki na aktywność fizyczną było „poniżej 100 PLN”, którą wybrało 29% osób biorących udział w badaniu. Przedział od 101 do 300 PLN wybrało 21%, przedział od 301 do 500 PLN wybrało 14%, przedział od 501 do 800 PLN wybrało 7%. Roczne wydatki na aktywność fizyczną powyżej 801 PLN ponosi 23% osób. Warto pamiętać, że 6% badanych odmówiło odpowiedzi na to pytanie.
- Spośród ogółu respondentów aż 58% zamierza podjąć działania, by schudnąć w ciągu najbliższego miesiąca. Wśród osób z nadwagą takie deklaracje złożyło 80% osób z nadwagą, wśród osób z wagą w normie 53% osób, a wśród osób z niedowagą 13%.
- Działania mające na celu przybranie na wadze chce podjąć 50% osób z niedowagą, 14% osób z wagą w normie i 4% z nadwagą.
- Respondentów poproszono o podanie swojego wzrostu oraz wagi. Wzrost kobiet najczęściej (45%) mieścił się w przedziale 161-170 cm, a średni wzrost wyniósł 170 cm.
- W przypadku mężczyzn, największa część (37%) zadeklarowała wzrost w przedziale 171-180 cm, a średni wzrost wyniósł 174 cm.
- Średnia waga kobiet wyniosła 66 kg, a mężczyzn 72 kg. Najwięcej kobiet i mężczyzn wskazało wagę w przedziale od 51 do 60 kg, a było to 32% kobiet i 25% mężczyzn.



## Podsumowanie wyników badania 6/6

- Na podstawie danych o wzroście i wadze respondentów wyliczono ich BMI (ang. Body Mass Index – wskaźnik masy ciała). Na podstawie ogólnodostępnych danych, pomiar BMI zaklasyfikowano do trzech kategorii: niedowaga (BMI < 18,5), waga w normie (BMI 18,5–24,99) oraz nadwaga (BMI ≥ 25,0).
- Okazało się, że większość kobiet (72%) posiada wagę w normie, 23% ma nadwagę, a 5% niedowagę. W porównaniu do kobiet, więcej mężczyzn miało nadwagę, a mniej wagę w normie. Niemal co trzeci pan (32%) miał nadwagę, 64% miało wagę w normie, a 4% niedowagę.
- Wyniki analizy korespondencji ukazują charakterystyki osób o różnych poziomach BMI. Osoby z nadwagą częściej chcą schudnąć i korzystają z sauny. Częściej stosują suplementy wspomagające odchudzanie oraz poprawiające funkcjonowanie narządów, przyjmują witaminy i odżywki sportowe.
- Z analizy korespondencji wynika również, że osoby z niedowagą częściej chcą przytyć. Osoby z wagą w normie częściej stosują suplementy upiększające, ćwiczą by poprawić wygląd, mają aktywną fizycznie rodzinę, korzystają z darmowych obiektów sportowych oraz sprzętu do ćwiczeń w domu. Ich motywacją do ćwiczeń są zachęty innych, względy zdrowotne, chęć poprawy wyglądu. Dla osób z nadwagą i z wagą w normie w równym stopniu ćwiczenia służą pokonywaniu własnych słabości.

# ***Preferowane aktywności sportowe***

*Najwięcej czasu w ciągu miesiąca respondenci poświęcili na aktywność fizyczną (22% wskazań na 1 miejscu) oraz na spotkania, telewizję i książki (po 13% wskazań na 1 miejscu)*

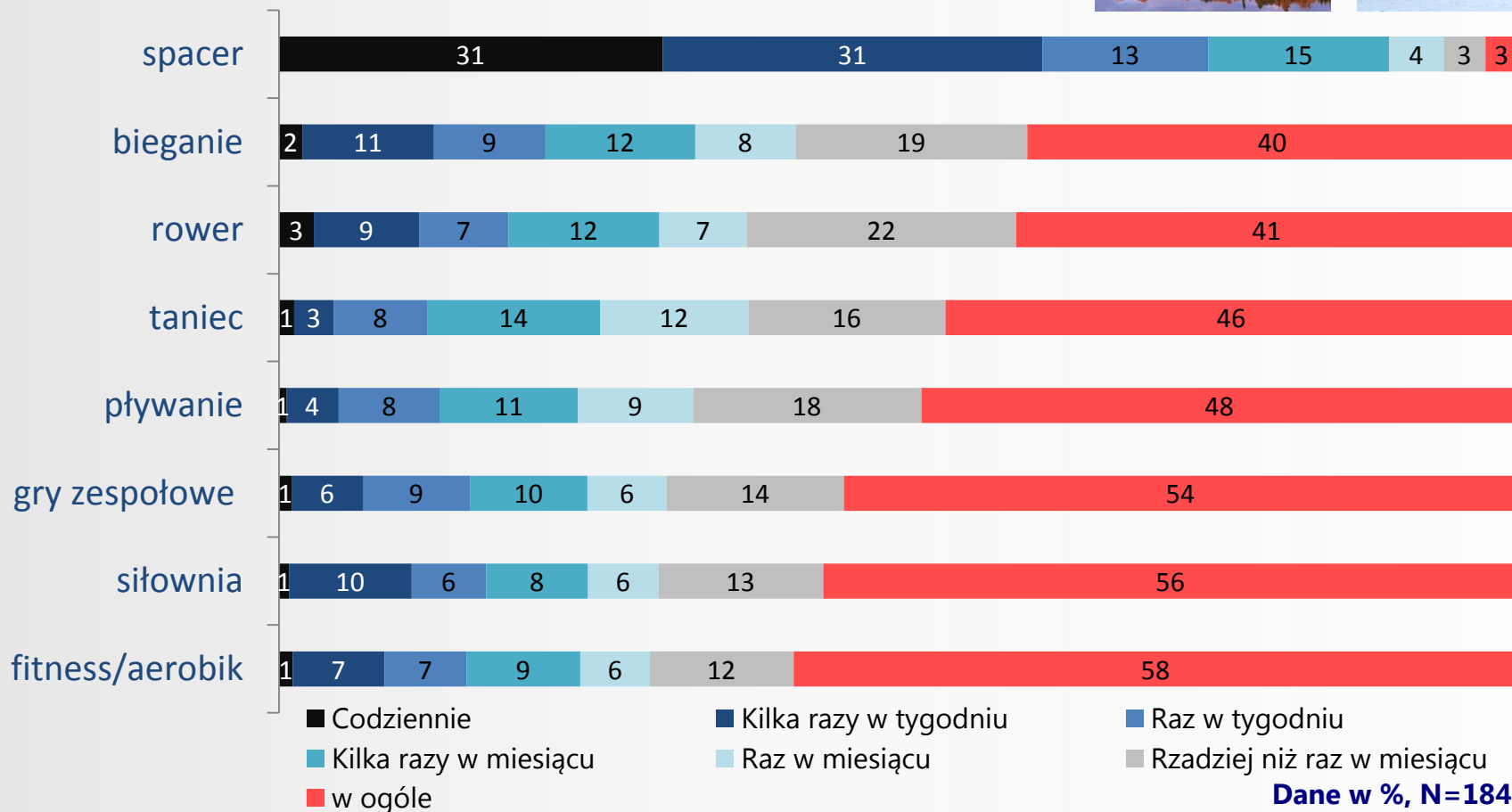
P1. Uporządkuj aktywności, zaczynając od tej, której poświęciłeś(aś) najwięcej czasu w ciągu ostatniego miesiąca:



Dane w %, N=1841

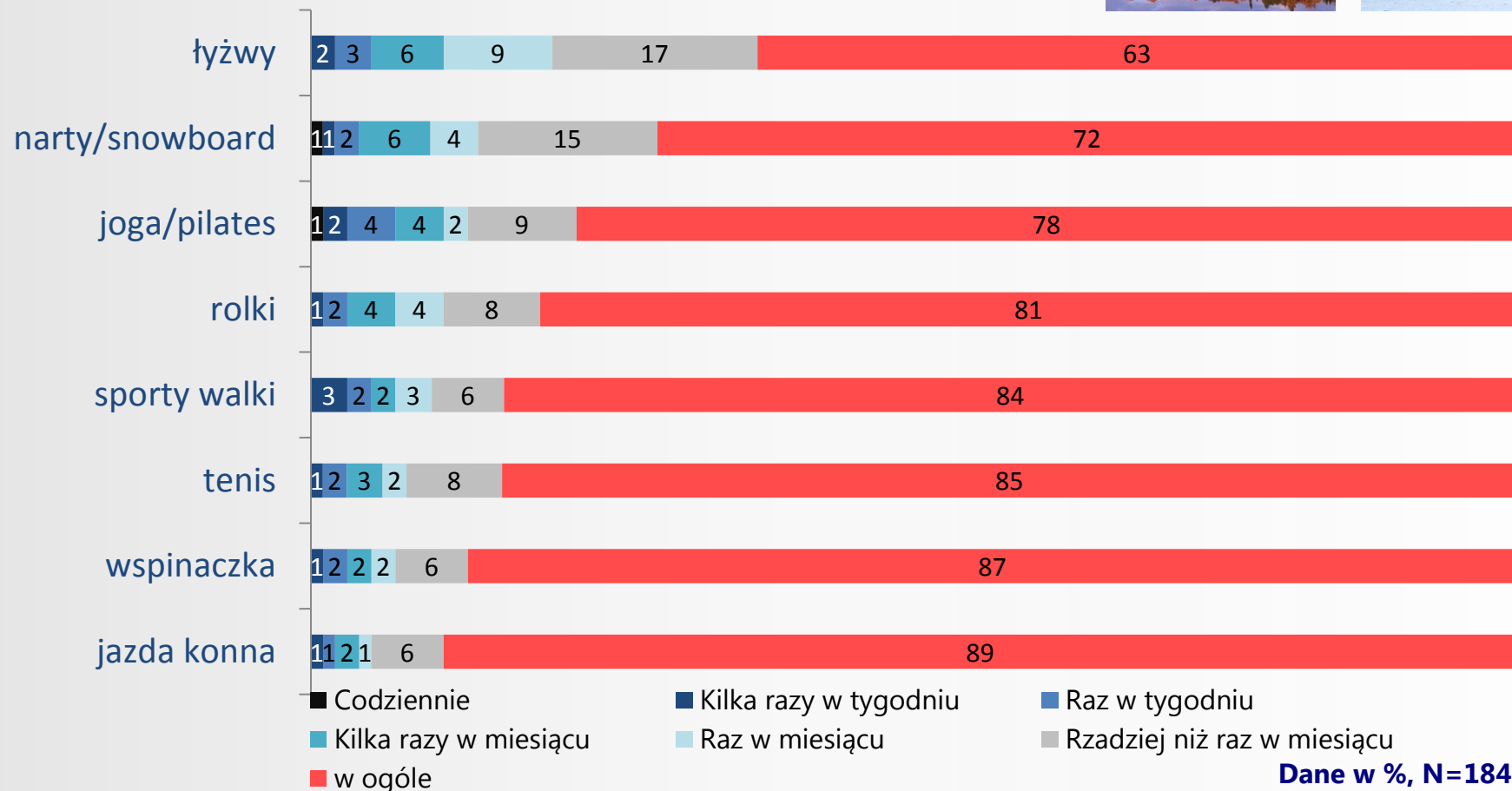
*W okresie jesienno zimowym najbardziej popularne sporty to: spacer, bieganie oraz jazda na rowerze. Na spacer codziennie wychodzi niemal co trzeci badany*

P2. Jak często podejmujesz następujące aktywności rekreacyjne lub sportowe **w okresie jesienno-zimowym?**



Na łyżwach jeździ co najmniej raz w miesiącu 20% badanych, na nartach lub snowboardzie 14%. Najmniej popularna jest jazda konna

P2. Jak często podejmujesz następujące aktywności rekreacyjne lub sportowe **w okresie jesienno-zimowym?**

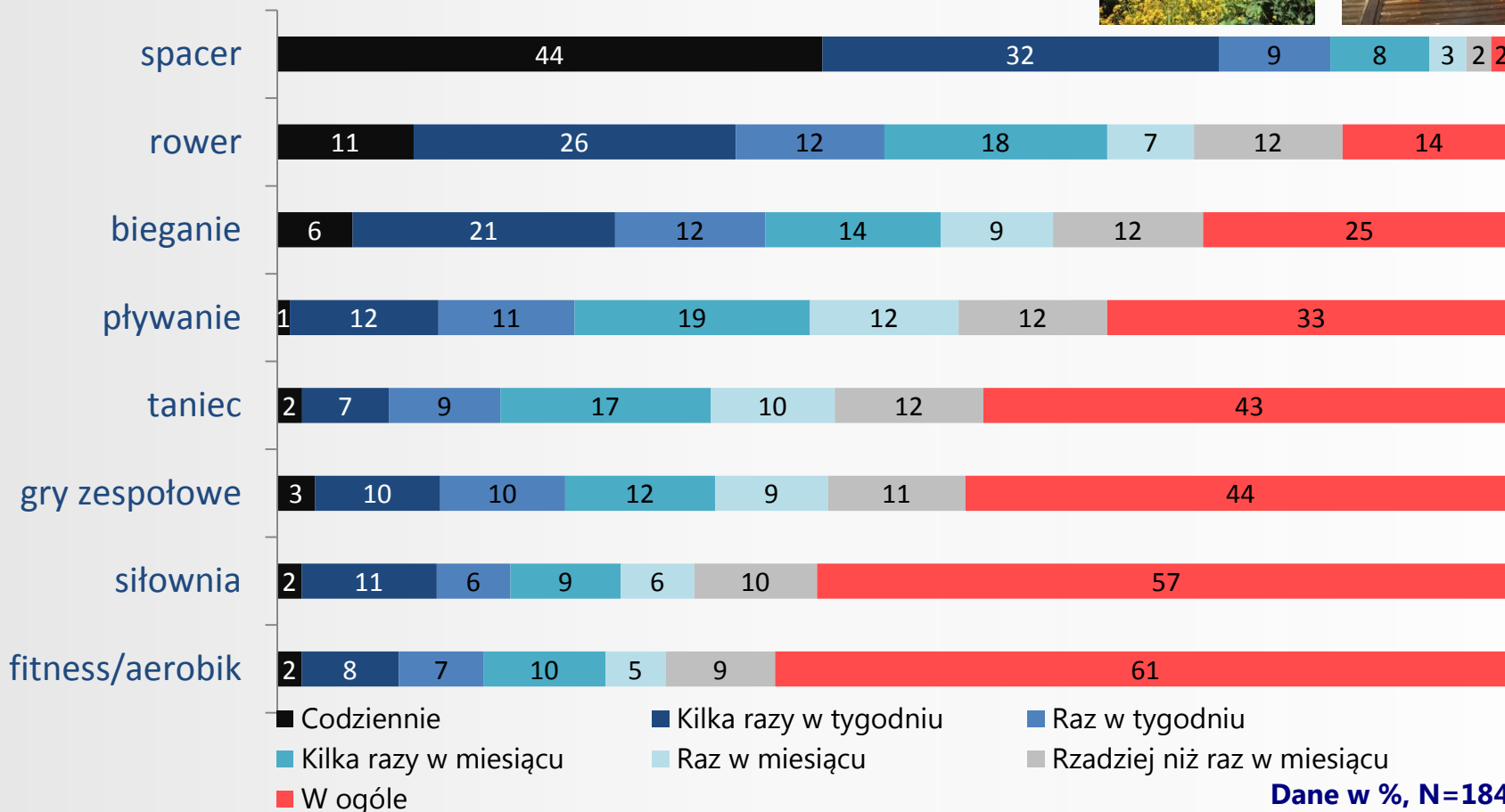


Dane w %, N=1841

*W okresie wiosenno-letnim częstotliwość podejmowania wszystkich aktywności sportowych rośnie. Codziennie na spacer wychodzi 44% badanych, 11% jeździ na rowerze, a 6% biega.*



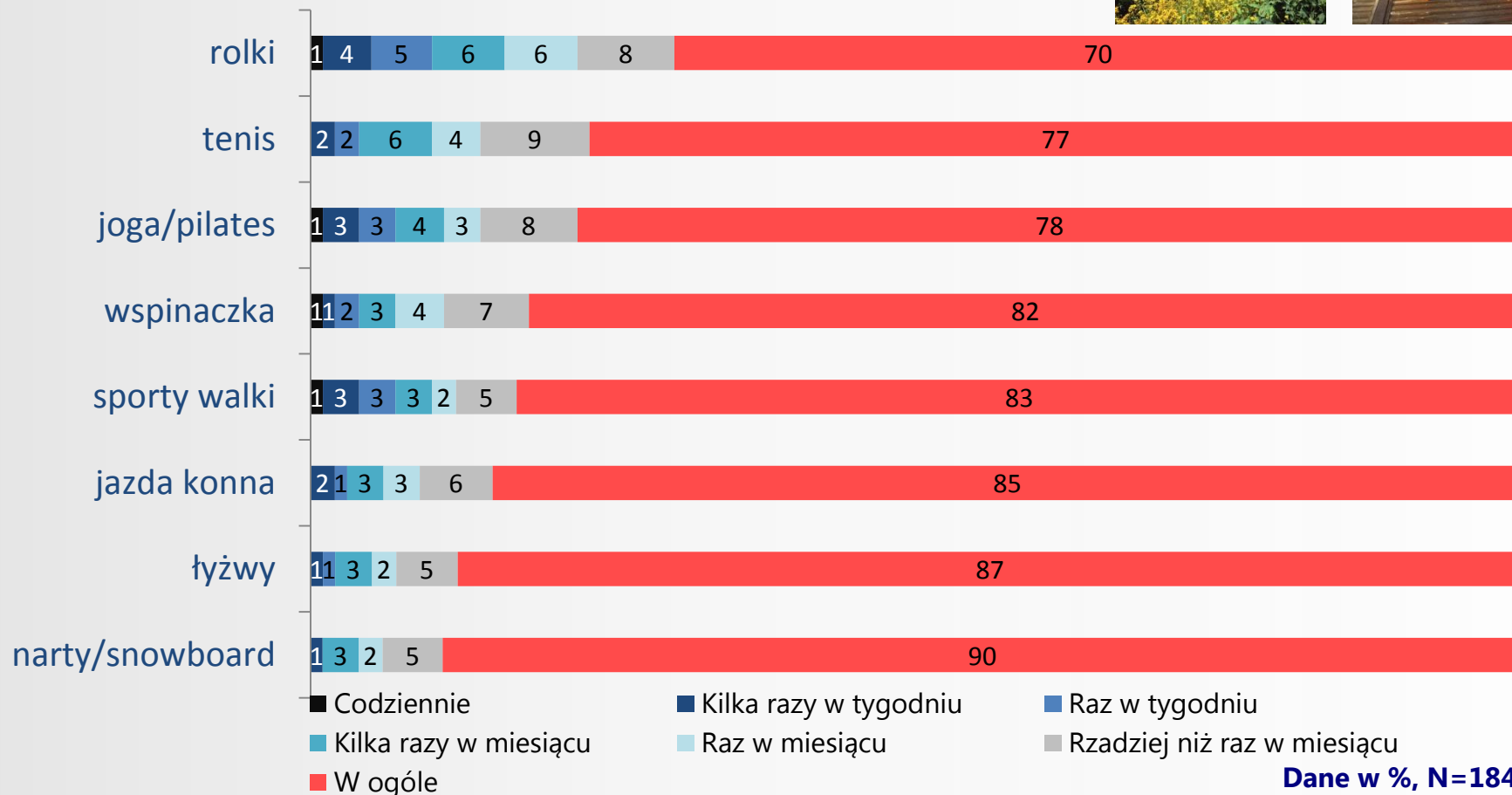
P3. Jak często podejmujesz następujące aktywności rekreacyjne lub sportowe **w okresie wiosenno-letnim?**



Dane w %, N=1841

*Jazda na rolkach, gra w tenisa, chodzenie na zajęcia z jogi/pilatesu to aktywności, które co najmniej raz w miesiącu podejmuje od 14 do 22% respondentów.*

P3. Jak często podejmujesz następujące aktywności rekreacyjne lub sportowe **w okresie wiosenno-letnim?**



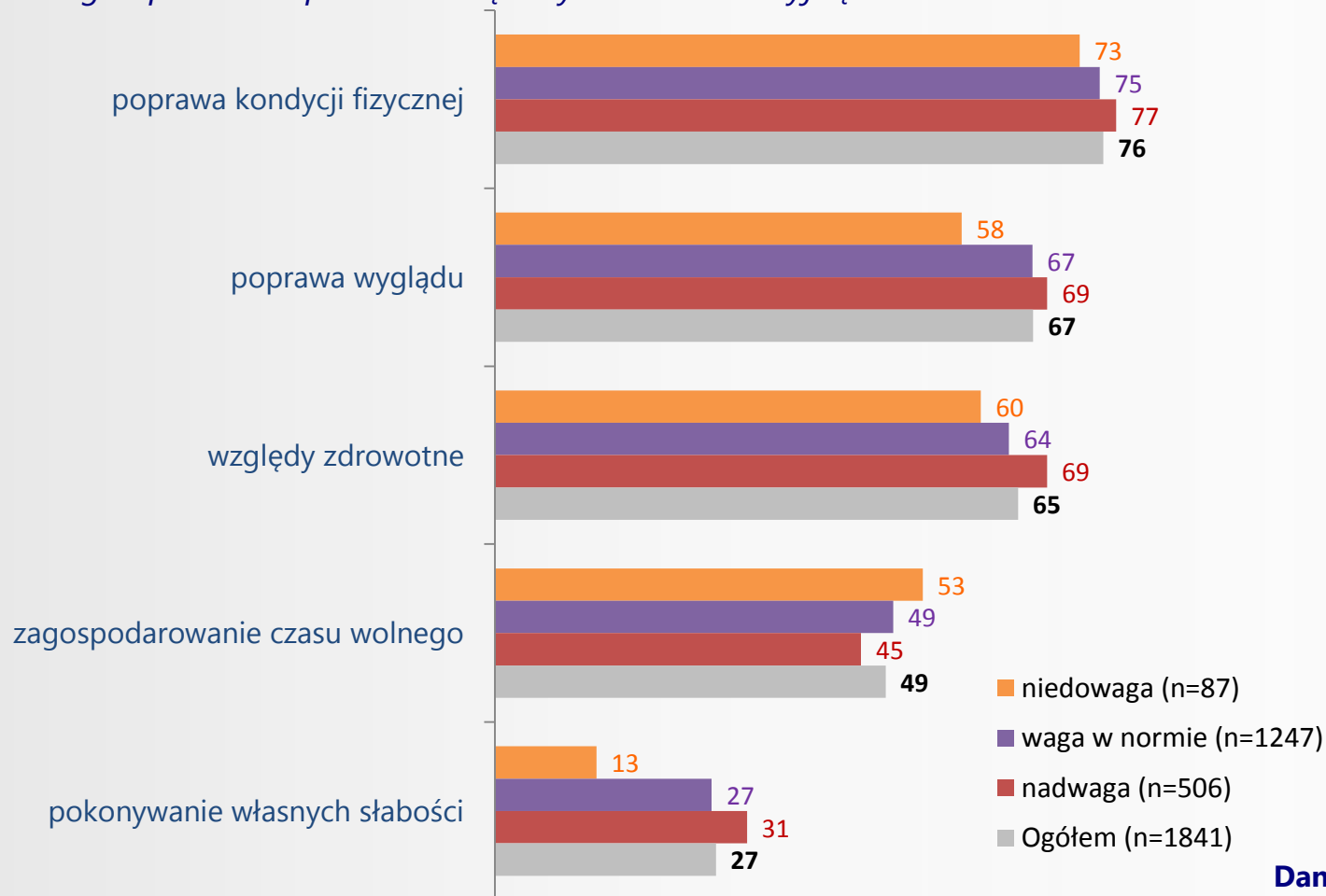
Dane w %, N=1841

***Powody podejmowania i  
bariery zniechęcające do  
aktywności sportowej***



*Główne powody uprawiania sportu to chęć poprawy kondycji fizycznej, wyglądu oraz względy zdrowotne, które wybiera ponad 65% respondentów*

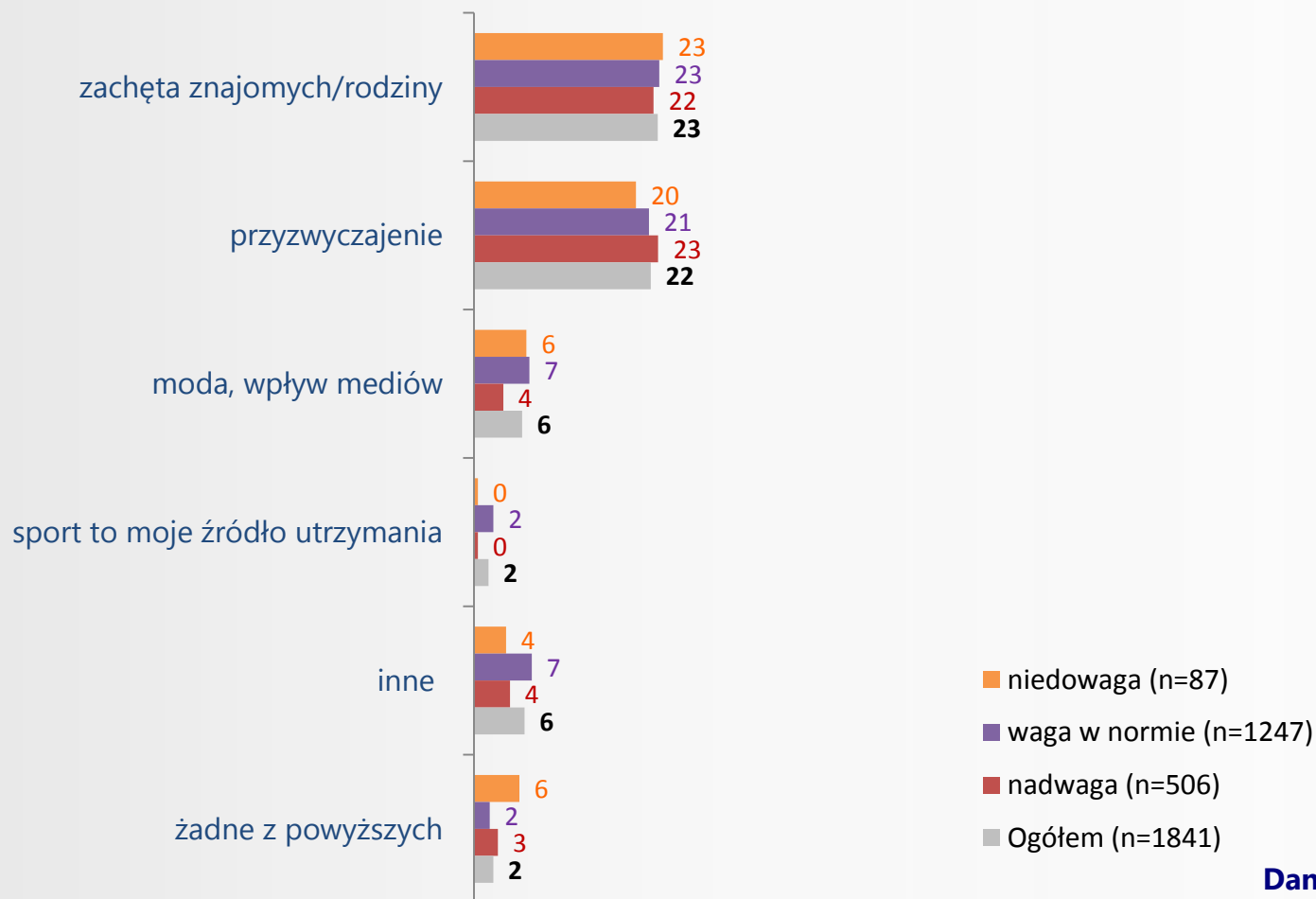
P4. Dlaczego uprawiasz sport lub inną aktywność rekreacyjną?



**Dane w %, N=1841**

*Mniej istotne powody to zachęta rodziny lub znajomych (23% wskazań) oraz przyzwyczajenie (22%).*

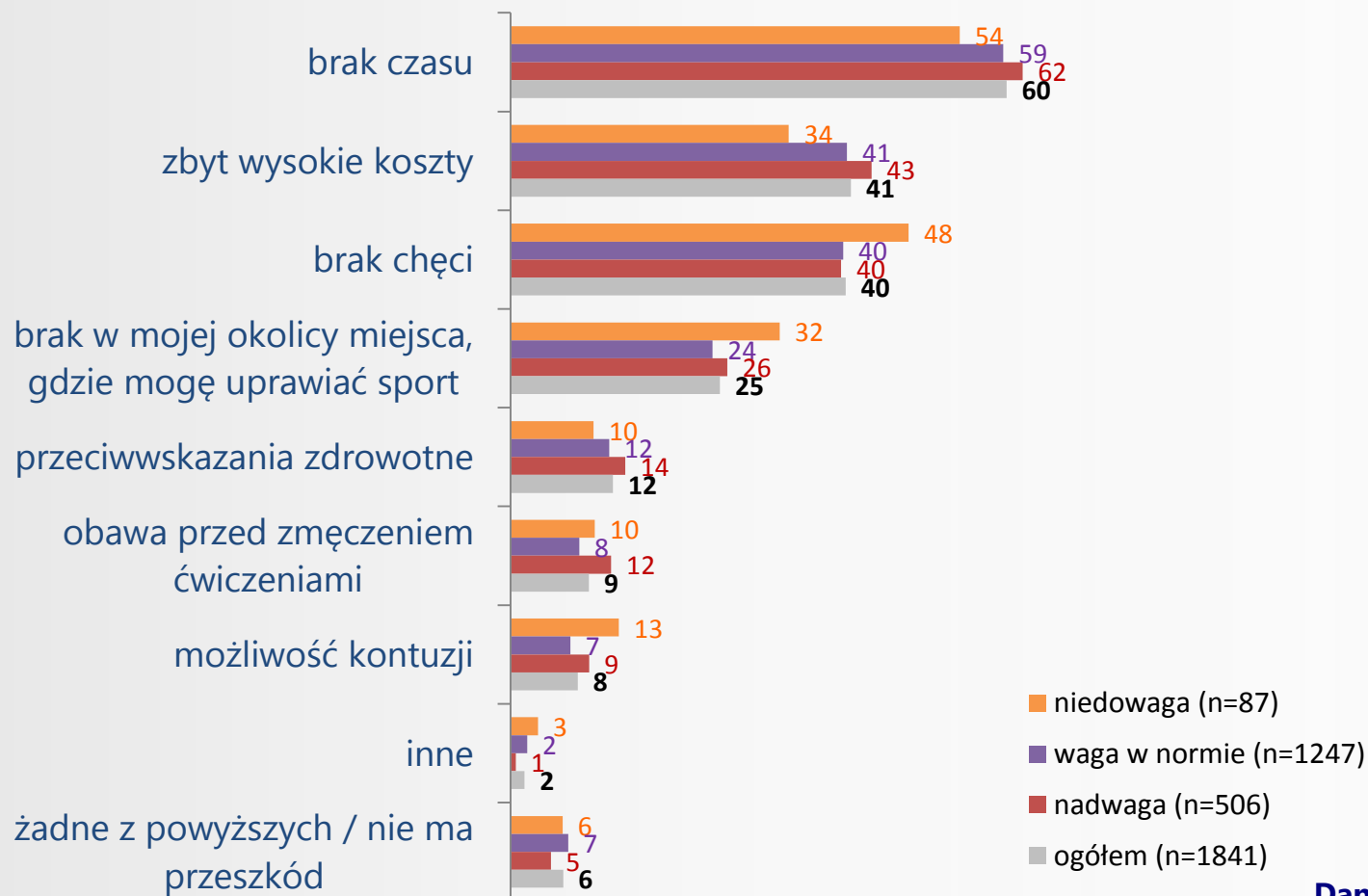
P4. Dlaczego uprawiasz sport lub inną aktywność rekreacyjną?



**Dane w %, N=1841**

*Główne przeszkody w podejmowaniu aktywności to: brak czasu (60%) oraz zbyt wysokie koszty (41%) oraz brak chęci (40%)*

P5. Co stanowi dla Ciebie przeszkodę w podejmowaniu aktywności rekreacyjnej lub sportowej?

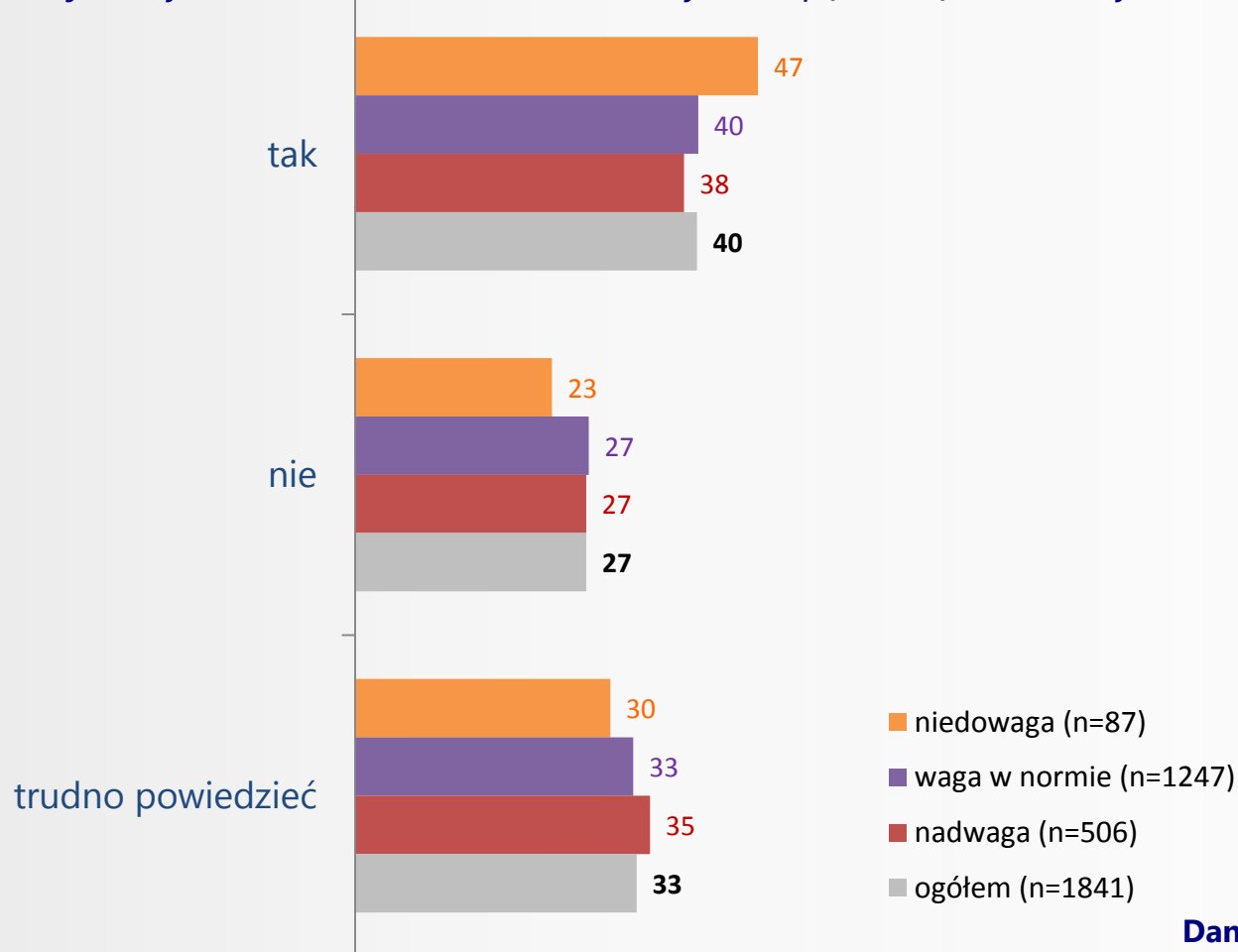


**Dane w %, N=1841**

# ***Zdrowy styl życia***

Rodziny dwóch na pięciu badanych spędzają aktywnie czas wolny, a jeden na trzech badanych miał problem z określeniem tego aspektu.

P6. Czy w Twoim najbliższym otoczeniu (dom, rodzina) aktywnie spędza się czas wolny?



Dane w %, N=1841

*Główne źródła wiedzy o zdrowym stylu życia i pozytywnym wpływie aktywności fizycznej to szkoła lub uczelnia, dom oraz książki i publikacje naukowe.*

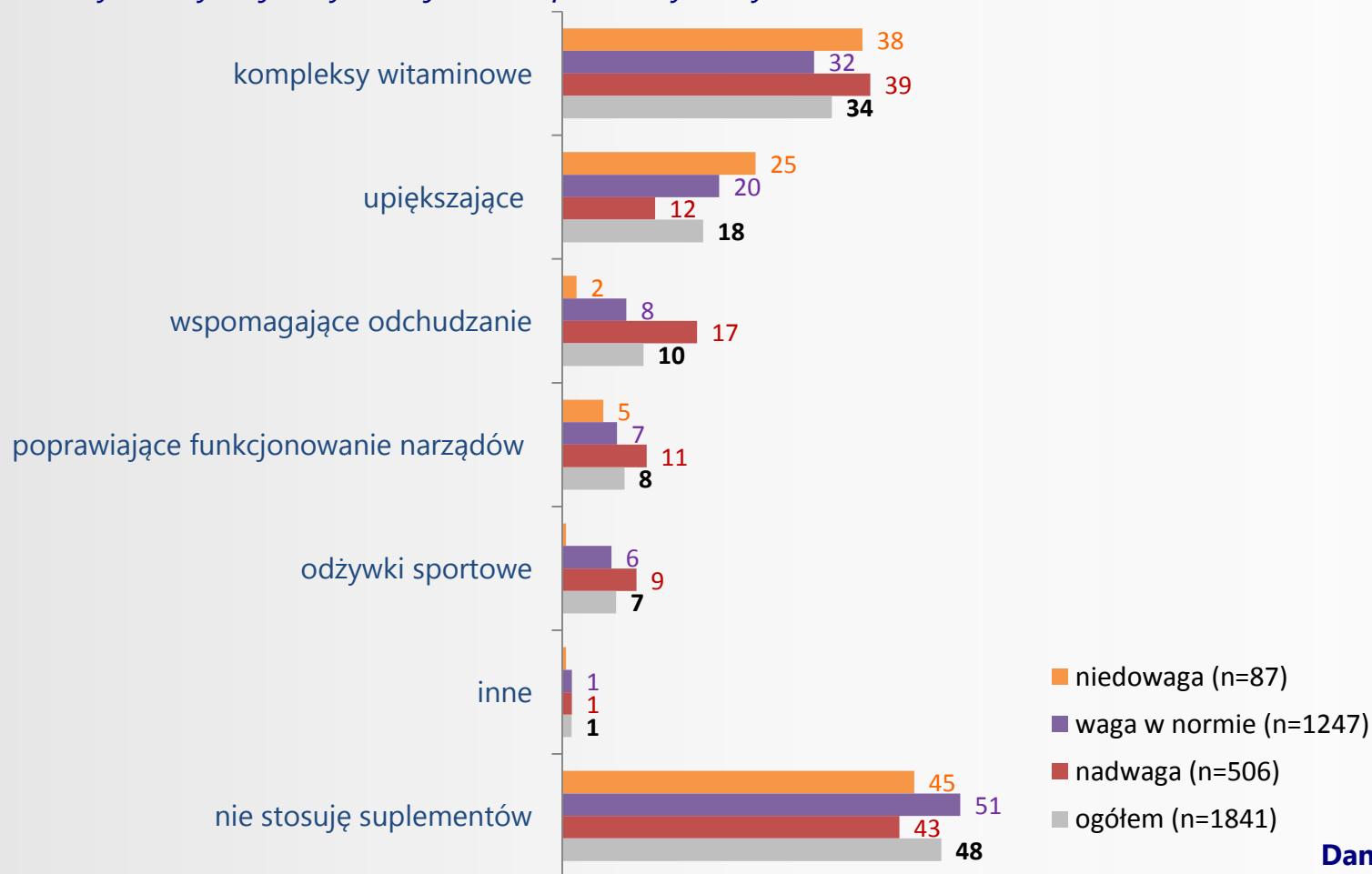
*P7. Skąd czerpiesz wiedzę na temat zdrowego stylu życia i pozytywnego wpływu aktywności fizycznej?*



**Dane w %, N=1841**

*Niemal połowa badanych nie stosuje suplementów diety, wśród pozostałych najbardziej popularne są witaminy i suplementy upiększające.*

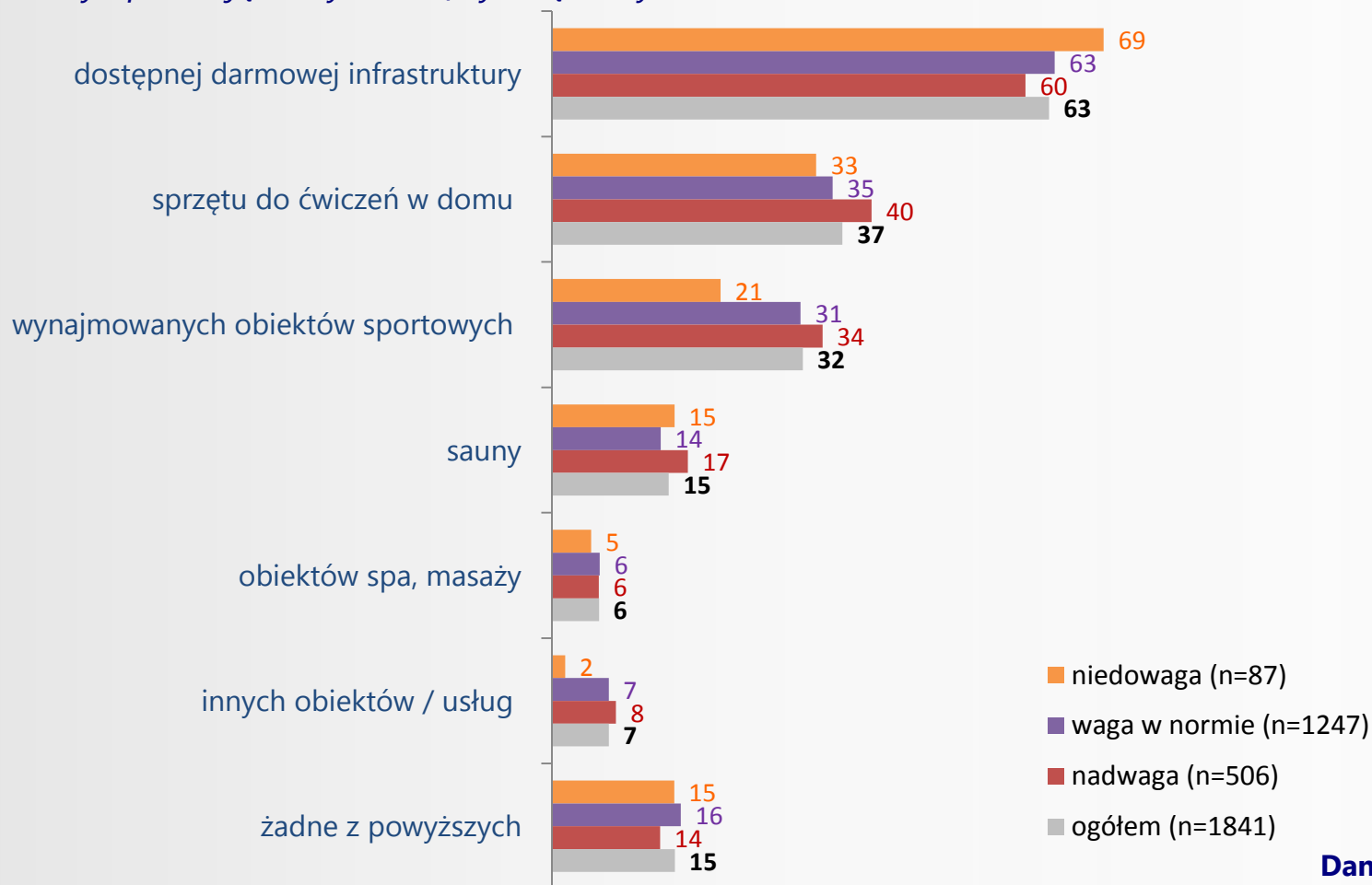
P8. Czy zazwyczaj zażywasz jakieś suplementy diety?



**Dane w %, N=1841**

*Ponad połowa badanych korzysta z darmowej infrastruktury do ćwiczeń, a ponad 1/3 ze sprzętu do ćwiczeń w domu.*

P9. Czy uprawiając aktywność fizyczną korzystasz z:



Dane w %, N=1841



# ***Korzystanie z programów sportowych i wydatki na sport***

*Programy lub karty sportowe posiada jedynie 10% badanych, najczęściej wymieniali oni kartę Benefit Multisport.*

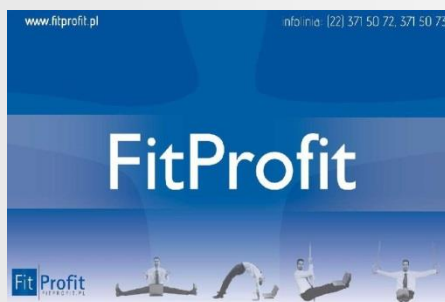
P10. Czy korzystasz z następujących programów/kart sportowych?



**Żaden  
90%**



**6,4%**



**1,9%**



**1,3%**



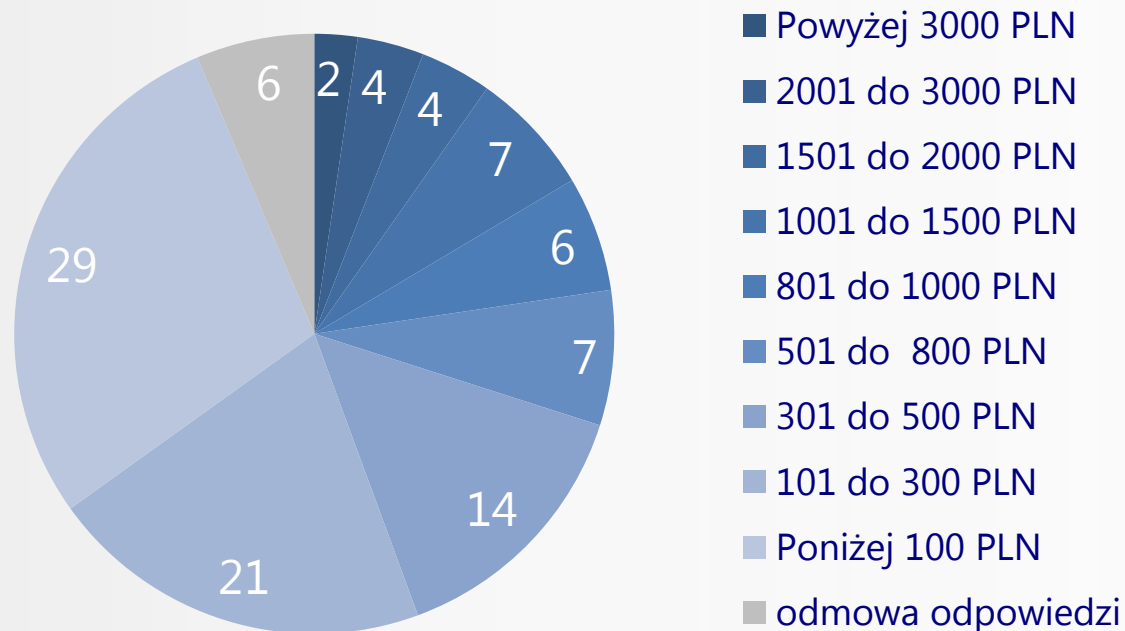
**1,2%**

\*\* możliwość wskazania wielu odpowiedzi

Dane w %, N=1841

## Średnie roczne wydatki połowy badanych mieszczą się w kwocie do 300 PLN.

P11. W jakim przedziale mieszczą się Twoje średnie roczne wydatki na własną aktywność fizyczną? Do kwoty wlicz również ceny karnetów, wynajmu obiektów, wydatki na odzież sportową, suplementy diety, napoje itd.

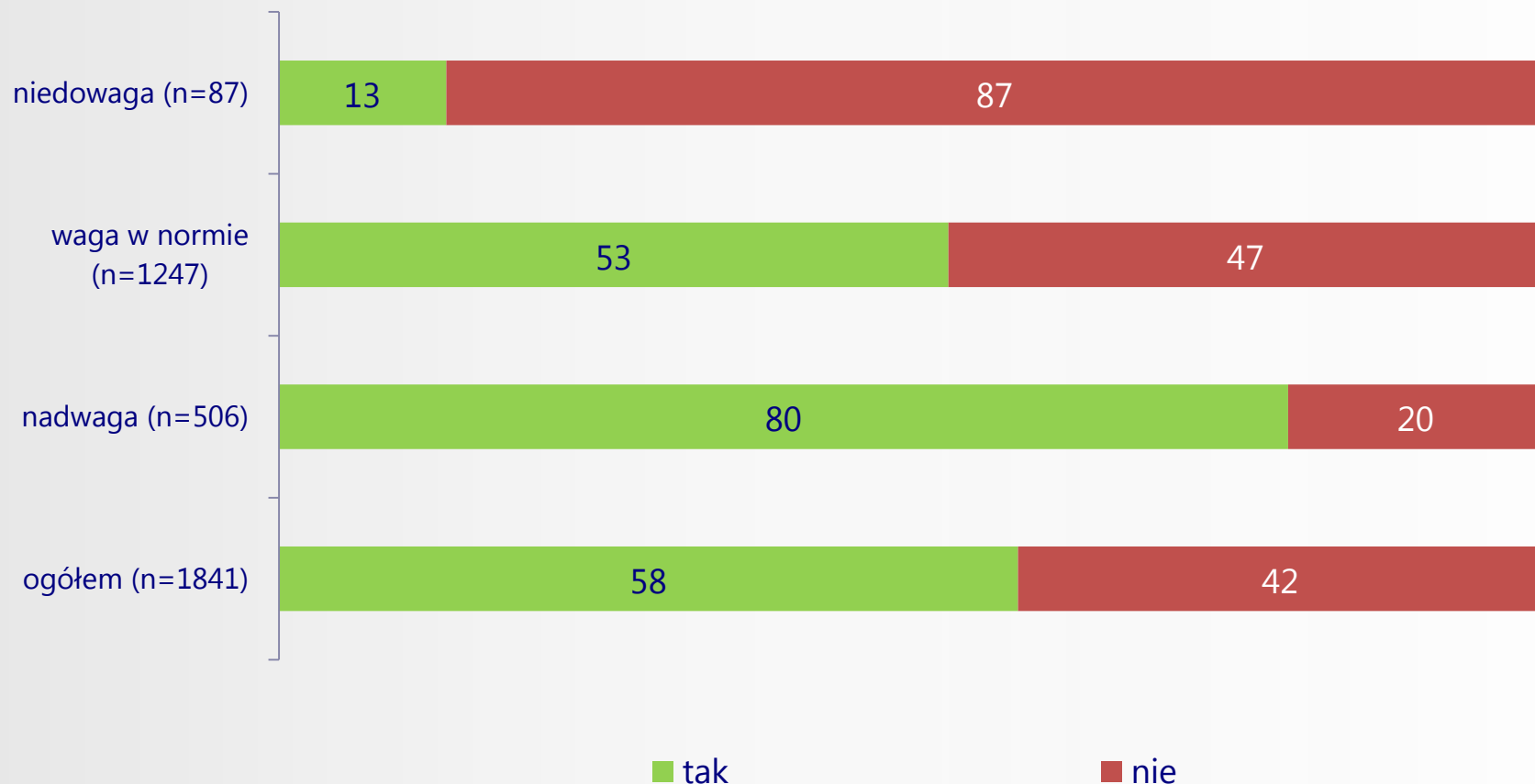


Dane w %, N=1841

***Waga i wzrost  
respondentów  
a ich BMI***

*Ponad połowa badanych zamierza schudnąć w ciągu najbliższego miesiąca, najczęściej takie deklaracje złożyły osoby z nadwagą*

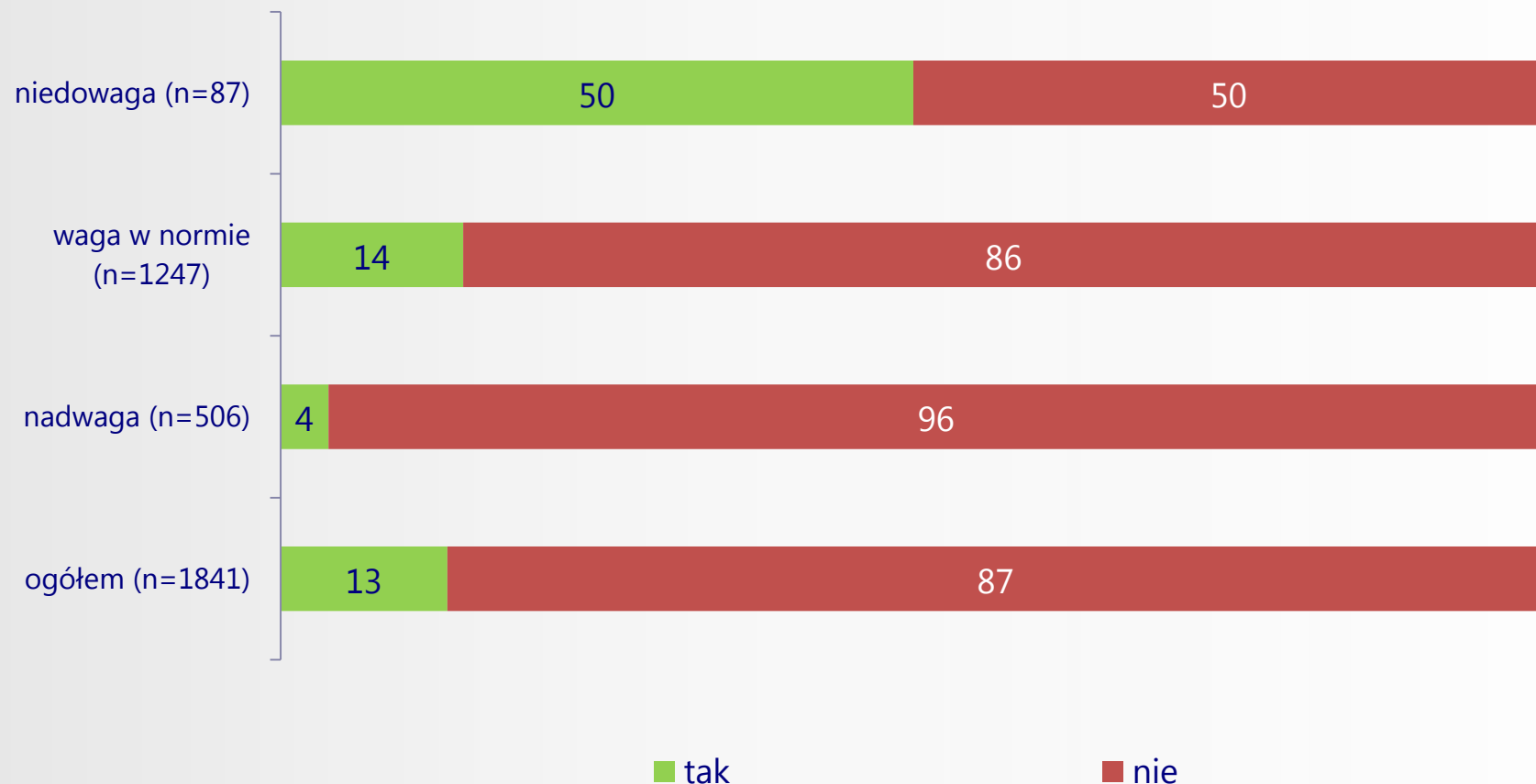
P12. Czy w ciągu najbliższego miesiąca zamierzasz podjąć działania, aby schudnąć?



Dane w %, N=1841

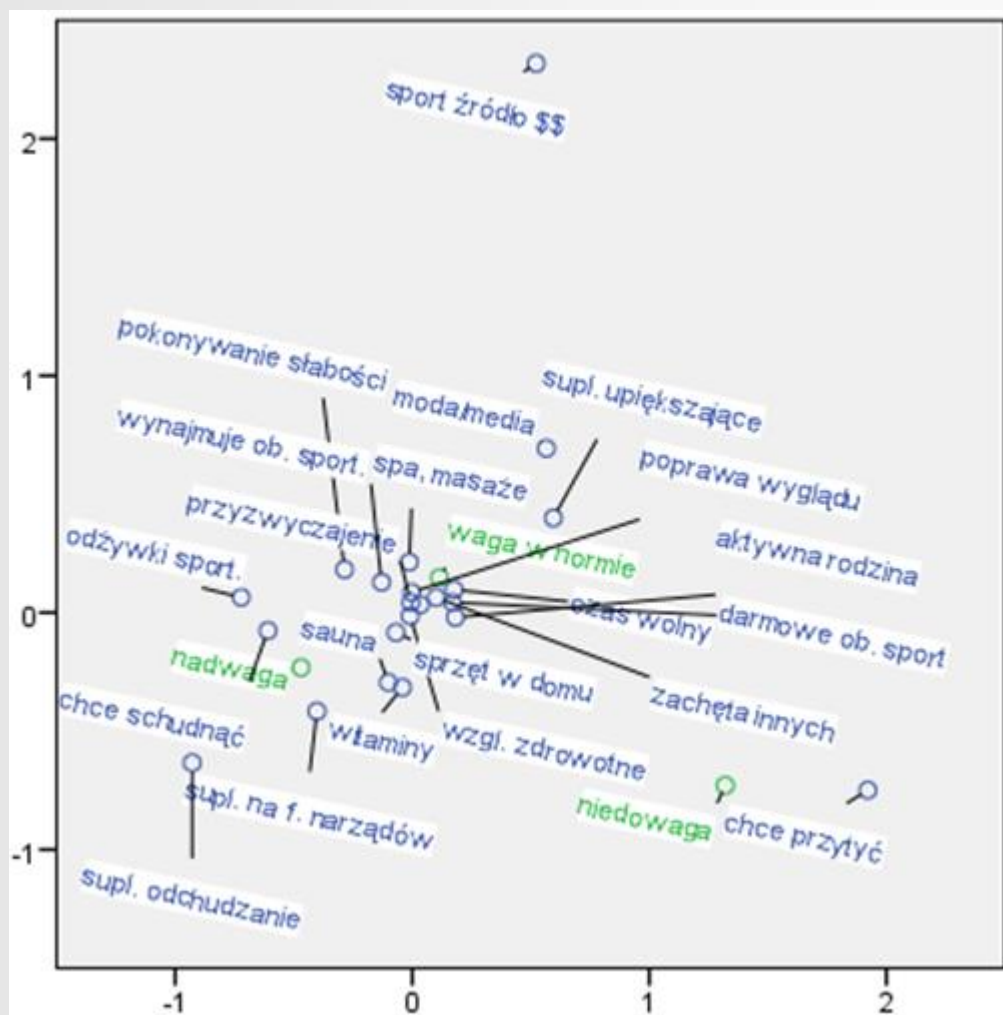
*Tylko 13% ogółu respondentów zamierza przybrać na wadze, najczęściej są to osoby z niedowagą.*

P13. Czy w ciągu najbliższego miesiąca zamierzasz podjąć działania, aby przybrać na wadze?



Dane w %, N=1841

## Mapa korespondencji między kategorią BMI respondenta a preferencjami dotyczącymi aktywności sportowej i stylu życia



Chi-kwadrat = 314,2

Istotność modelu = 0,000

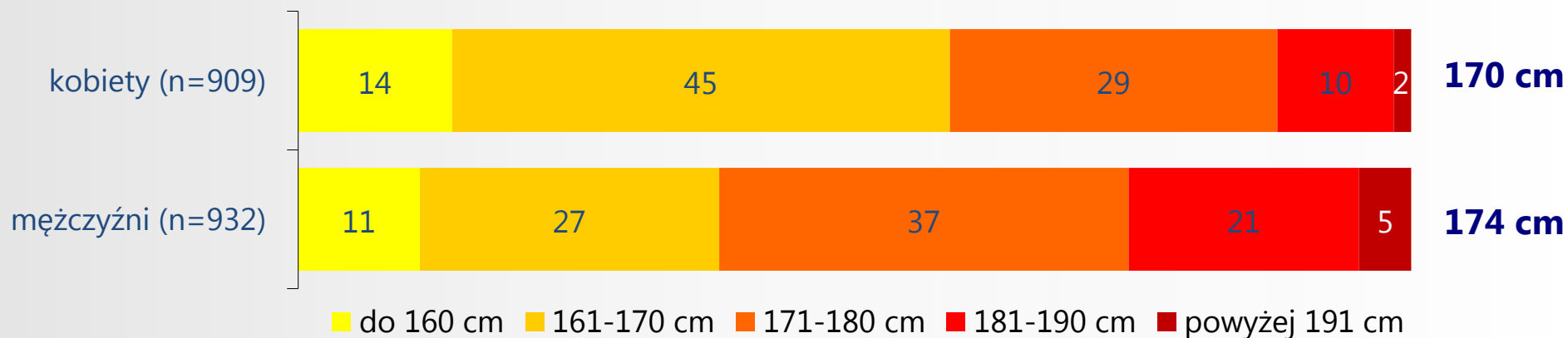
Liczba stopni swobody = 42

**Analiza korespondencji** to technika, która pozwala graficznie przedstawić wielowymiarowy rozkład łączny dwóch zmiennych nominalnych w dwuwymiarowej przestrzeni. W tym przypadku zastosowano ją do zmiennych: „kategoria BMI respondenta” oraz drugiej zmiennej będącej połączeniem odpowiedzi respondentów na pytania dotyczące motywacji do uprawiania sportów, przyjmowania suplementów oraz innych czynników mających wpływ na decyzję o podejmowaniu aktywności sportowej. Metoda ta zakłada, że w analizowanych zbiorach zmiennych istnieją pewne ukryte zależności (wymiar), które generują empiryczny łączny rozkład tych zmiennych. Efektem zastosowania analizy korespondencji jest tzw. mapa korespondencji, którą można najlepiej odczytywać posługując się intuicyjnym pojęciem odległości. Im mniejsza odległość między punktami, tym silniejszy związek między nimi.

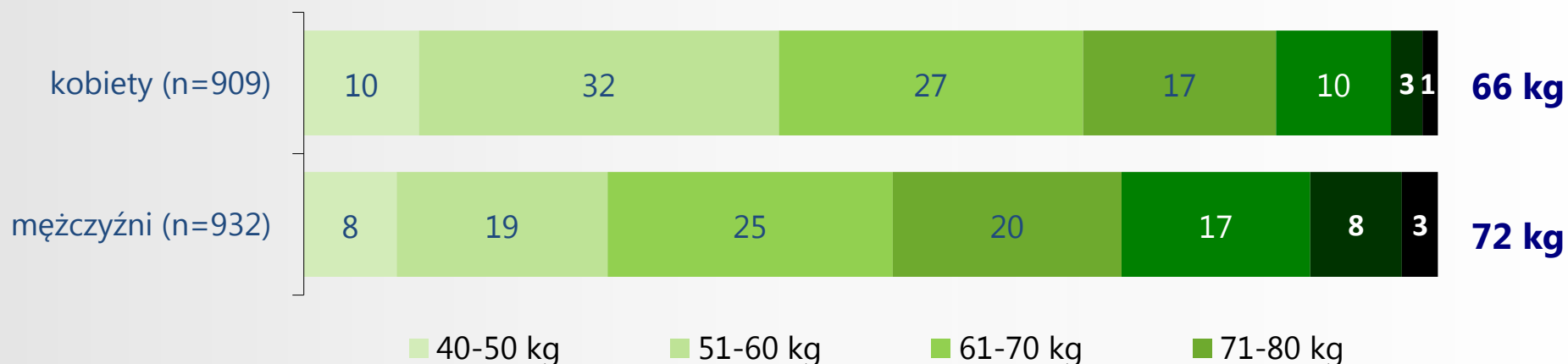
## Waga i wzrost respondentów w podziale na płeć

P14. Podaj swój **wzrost** w centymetrach (w formie liczbowej)

Średnie



P15. Podaj swoją **wagę** w kilogramach (w formie liczbowej)

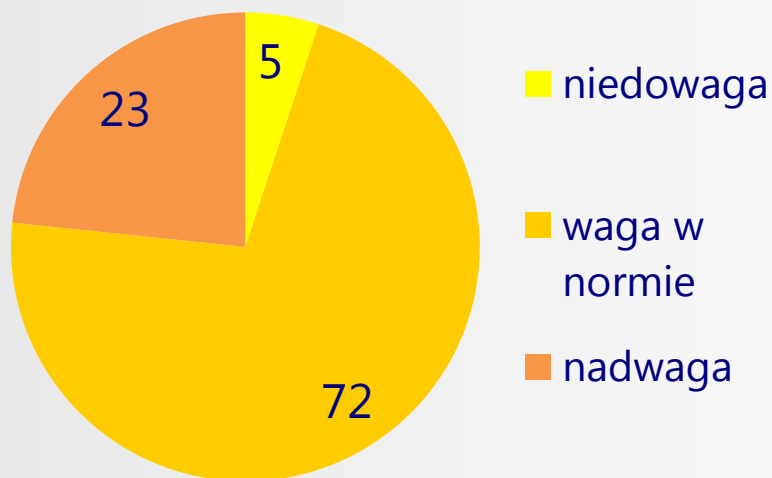


Dane w %, N=1841

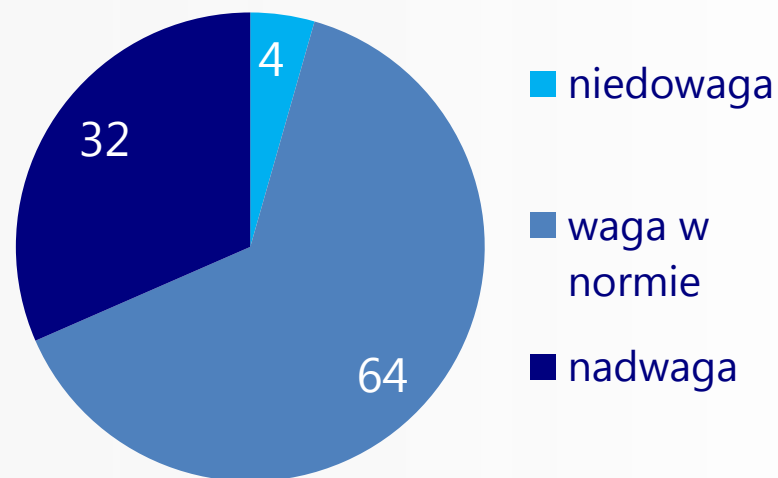


## BMI\* – wyniki w podziale na płeć respondenta

**Kobiety**



**Mężczyźni**



$$\text{BMI} = \frac{\text{waga [kg]}}{\text{wzrost x wzrost [m]}}$$

według podstawowej klasyfikacji:  
BMI < 18,5 – niedowaga  
BMI 18,5–24,99 – waga w normie  
BMI ≥ 25,0 – nadwaga

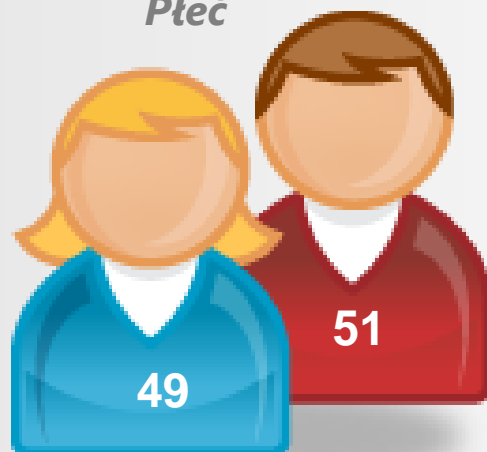
\*Źródło: [http://pl.wikipedia.org/wiki/Body\\_Mass\\_Index](http://pl.wikipedia.org/wiki/Body_Mass_Index)

Dane w %, N=1841

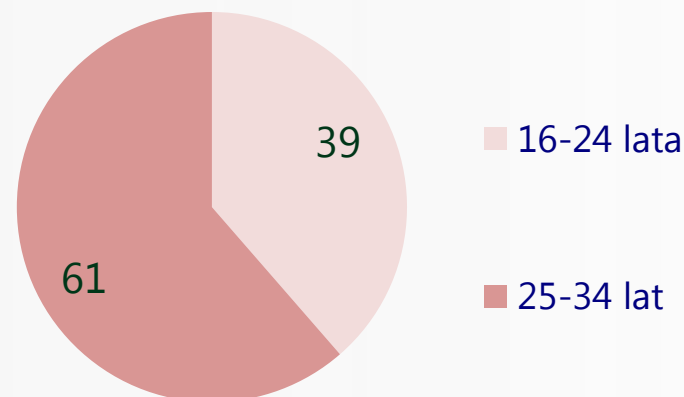
# ***Struktura demograficzna próby***

## Struktura demograficzna próby

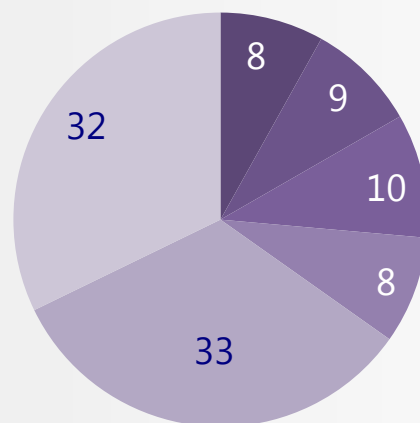
**Płeć**



**Kategoria wiekowa respondenta**



**Wielkość miejscowości zamieszkania**



- powyżej 500 tys. mieszk.
- 100 do 500 tys. mieszk.
- 50 do 100 tys. mieszk.
- 20 do 50 tys. mieszk.
- 5 do 20 tys. mieszk.
- wieś lub miasto do 5 tys. mieszk.

**Dane w %, N=1841**

# KONTAKT

[a.witkowska@swresearch.pl](mailto:a.witkowska@swresearch.pl)

+48 506 976 628

[p.zimolzak@swresearch.pl](mailto:p.zimolzak@swresearch.pl)

+48 535 987 335

