



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



RESEARCH
COLLECTIVE



POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ POLAKÓW 2025

Ogólnopolskie badanie aktywności fizycznej Polaków w wieku 15 lat i więcej, przeprowadzone na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Raport końcowy z obu fal badania

1. Metodologia badania

Niniejszy raport jest wynikiem cyklicznego badania poziomu aktywności fizycznej mieszkańców Polski. W roku 2025 badanie zostało przeprowadzone techniką bezpośrednich wywiadów wspomaganych komputerowo (CAPI) w ramach badania Omnibus 15+. W ramach badania zrealizowano dwie fale (w okresie wiosennym oraz jesiennym). Fala wiosenna badania odbyła się w dniach 11-16.04.2025 na próbie N=1129 oraz fala jesienna 10-15.10.2025 na próbie N=1124 Polaków w wieku 15+ reprezentatywnej ze względu na płeć, wiek, województwo i wielkość miejscowości zamieszkania. Niniejszy raport prezentuje uśrednione wyniki z obu fal badania (N=2253).

Podstawą badania był wystandaryzowany kwestionariusz przekazany przez Zamawiającego. Pytania dotyczyły czynności wykonywanych w ramach każdej z domen życia – w pracy zawodowej, w domu, w jego otoczeniu, podczas rekreacji lub uprawiania sportu. Dodatkowo, pytania dotyczyły różnych form aktywności fizycznej podejmowanej podczas przemieszczania się, a także w czasie wolnym.

Podczas analizy uwzględniono aktywność fizyczną, która trwała co najmniej 10 min bez przerwy.

W niniejszym raporcie wyróżniono następujące rodzaje aktywności:

- Chodzenie i jazda na rowerze związane z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce,
- Chodzenie w czasie wolnym, odrębne od przemieszczania się z miejsca na miejsce,

- Umiarkowana i intensywna aktywność fizyczna w czasie wolnym.

Celem badania jest rozpoznanie, jaka część Polaków spełnia rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące zalecanej dawki podejmowanej aktywności fizycznej pozytywnie wpływającej na zdrowie.

Osoby spełniające rekomendacje WHO, to osoby, które wykonują aktywność fizyczną (łącznie bądź w poszczególnych domenach):

- umiarkowaną, minimum 150 minut tygodniowo,
- intensywną, minimum 75 minut tygodniowo, lub
- ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.

Za aktywność fizyczną podejmowaną regularnie przyjmuje się wysiłek fizyczny podejmowany zgodnie z rekomendacjami WHO oraz:

- Dla aktywności umiarkowanej – wysiłek podejmowany co najmniej 5 dni w tygodniu,
- Dla aktywności intensywnej – od 3 do 4 dni w ciągu całego tygodnia,
- W przypadku kombinacji dwóch rodzajów aktywności – wysiłek fizyczny podejmowany łącznie minimum 3 dni.

2. Wyniki badania

Aktywność fizyczna

W 2025 roku około jedna piąta (21%) Polaków powyżej 15 roku życia spełnia normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (bez spacerowania) rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia. W grupie 15–69 powyższe oczekiwania spełnia 23% badanych, w grupie 18–64 22%. Jeśli dodatkowo uwzględnimy regularną jazdę na rowerze w celu przemieszczania się, wówczas odsetek Polaków spełniających normy WHO dotyczące poziomu aktywności fizycznej wzrasta do 27% w grupie osób 15+. Mężczyźni częściej niż kobiety spełniają normy WHO – zarówno jeśli chodzi o poziom aktywności fizycznej w czasie wolnym bez spacerowania (23% vs 18%), jak i poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (bez spacerowania) lub regularnej jazdy na rowerze w celu przemieszczania się (30% vs 24%).

Tabela 1. Odsetek Polaków spełniających normy WHO dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (bez spacerowania).

Płeć/wiek	15+	15–69 lat	18–64 lat
Ogółem	21%	23%	22%
Kobieta	18%	20%	19%
Mężczyzna	23%	26%	25%

Tabela 2. Odsetek Polaków spełniających normy WHO dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (bez spacerowania) lub regularnej jazdy na rowerze w celu przemieszczania się

Płeć/wiek	15+	15–69 lat	18–64 lat
Ogółem	27%	29%	28%
Kobieta	24%	26%	25%
Mężczyzna	30%	32%	31%

Aktywność transportowa i chodzenie rekreacyjne

Ponad 4 na 10 badanych (43%), Polaków powyżej 15 roku życia, regularnie podejmuje aktywność transportową. Aktualnie, 44% badanych regularnie przemieszcza się pieszo, a 10% przemieszcza się jadąc rowerem lub na rolkach. Warto podkreślić, że 25% badanych w ogóle nie przemieszcza się pieszo.

Ponad jedna czwarta (28%) badanych, Polaków powyżej 15 roku życia, regularnie spaceruje w czasie wolnym, natomiast warto podkreślić, że 36% Polaków w ogóle nie spaceruje w wolnym czasie.

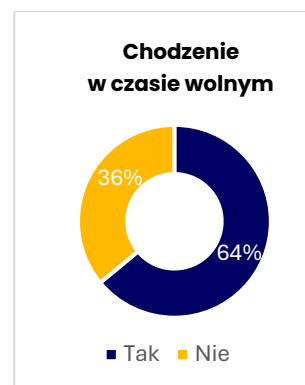
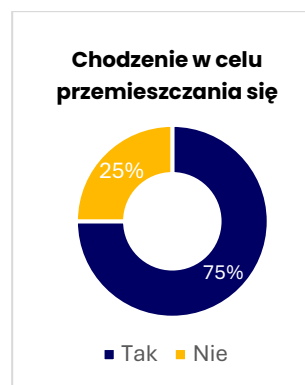


Tabela 3. Odsetek Polaków podejmujących regularną aktywność fizyczną w określonym aspekcie

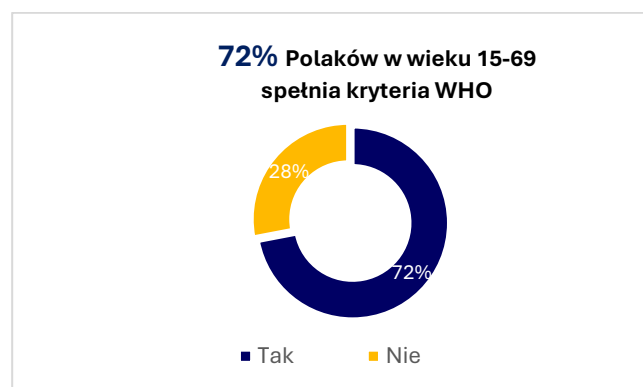
Płeć/wiek	15+	15-69 lat	18-64 lat
Transport (chodzenie lub jazda na rowerze w celu przemieszczania się)			
Ogółem	43%	45%	45%
Kobieta	43%	46%	46%
Mężczyzna	43%	45%	44%
Chodzenie w celu przemieszczania się			
Ogółem	44%	46%	46%
Kobieta	44%	47%	47%
Mężczyzna	44%	46%	45%
Spacerowanie w czasie wolnym			
Ogółem	28%	29%	29%
Kobieta	28%	29%	30%
Mężczyzna	28%	28%	27%
Jazda na rowerze w celu przemieszczania się			
Ogółem	10%	10%	8%
Kobieta	8%	9%	8%
Mężczyzna	12%	12%	9%

Spełnianie norm WHO z uwzględnieniem wszystkich rodzajów aktywności

Ponad dwie trzecie (69%) badanych osób (w grupie 15+) spełnia kryteria Światowej Organizacji Zdrowia, natomiast grupach osób 15-69 oraz 18-64 ten odsetek wzrasta do 72%.

W badaniu wyróżniono dwa rodzaje aktywności fizycznej – w czasie wolnym oraz związanej z przemieszczaniem się. Pierwszy rodzaj (w czasie wolnym) praktykuje 45% badanych, a jeśli poszerzymy ten wynik o przemieszczanie się, wówczas odsetek badanych wynosi 69%.

Wykres 1. Odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających kryterium WHO.



Aktywność związana z przemieszczaniem się może być podejmowana regularnie lub od czasu do czasu. Jeśli weźmiemy pod uwagę dowolną aktywność fizyczną w czasie wolnym i regularną aktywność związaną z przemieszczaniem się to w grupie osób 15+ odsetek spełniających normy WHO spada do 60%.

Tabela 4. Odsetek Polaków spełniających normy WHO z uwzględnieniem dwóch rodzajów aktywności – w czasie wolnym oraz związanych z transportem (chodzenie lub jazda na rowerze w celu przemieszczania się).

Płeć/wiek	15+	15-69 lat	18-64 lat
Ogółem	69%	72%	72%
Kobieta	70%	73%	73%
Mężczyzna	69%	70%	70%

Tabela 5. Odsetek Polaków spełniających normy WHO w zakresie aktywności fizycznej w czasie wolnym lub regularnej aktywności transportowej

Płeć/wiek	15+	15-69 lat	18-64 lat
Ogółem	60%	63%	63%
Kobieta	58%	62%	62%
Mężczyzna	61%	64%	64%

Regularność podejmowania wysiłku fizycznego wśród osób spełniających kryteria WHO

W 2025 roku odsetek Polaków w wieku 15–69 lat spełniających kryteria WHO związane z regularną aktywnością jest w większości niższy od odsetka osób podejmujących wysiłek sporadycznie (dowolnie podejmowanej aktywności fizycznej).

Odsetek osób, które regularnie podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym kształtuje się na poziomie 35%, natomiast gdy wykluczymy chodzenie rekreacyjne, odsetek ten spada do 14%. Najmniejszą regularność odnotowano w przypadku przemieszczania się rowerem. Prawie połowa badanych w wieku 15–69 lat spełnia normy WHO w zakresie przemieszczania się pieszo (47%), podobny odsetek wykonuje tę czynność regularnie (46%).

Wykres 2. Odsetek Polaków w wieku 15–69 lat podejmujących określony wysiłek fizyczny w wymiarze rekomendowanym przez WHO oraz regularnie uprawiających aktywność fizyczną w danym aspekcie.

