

Sport po polsku, czyli jak się ruszamy i dlaczego warto o tym opowiedzieć

26.09.2025 r.

Jak się ruszamy i co nam to daje. Dzisiaj ruszyła kolejna edycja badania [Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej \(DS-52\)](#). Brzmi poważnie, ale w gruncie rzeczy chodzi o jedno: Jak się ruszamy i co nam to daje?

Jak to wygląda w praktyce?

Ostatnie badanie z 2021 r. pokazało, że w zajęciach sportowych albo rekreacyjnych brało udział niespełna 39% z nas. To mniej niż wcześniej – ale wiadomo pandemia, zamknięte siłownie i ograniczony dostęp do obiektów sportowych zrobił swoje. Panowie wypadli pod tym względem trochę lepiej (41%), niż panie (37%). Najbardziej aktywne były dzieci i młodzież. W zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej uczestniczyło 68% dzieci w wieku 5-9 lat, ponad 69% osób w wieku 10-14 lat i ponad 65% w wieku 15-19 lat.

Co nas kręci? Rower, basen?

Bez zaskoczeń - numerem jeden jest rower. Ponad połowa (60%) kobiet i mężczyzn wskazała, że właśnie jazda na dwóch kółkach daje im najwięcej frajdy. Na drugim miejscu (34%) było pływanie, które też cieszy się sporą popularnością.

Co najczęściej motywowało Polaków do aktywności? Przyjemność i relaks. To powód, dla którego ćwiczy blisko 68% mężczyzn i 62% kobiet.

Lepiej się czujemy, gdy się ruszamy?

W badaniu, prawie 66% osób oceniło swoją kondycję fizyczną jako dobrą lub bardzo dobrą, a 22% zapytanych określiło się jako bardzo sprawne.

Lepiej swoją kondycję fizyczną oceniali mężczyźni (70%) niż kobiety (niemal 62%). Więcej mieszkańców wsi (68%) niż miast (ponad 64%) deklaroowało wysoką sprawność fizyczną.

Średnio gospodarstwo domowe wydaje na sport i rekreację 870 zł rocznie, z czego 154 zł przeznaczano na sprzęt sportowy.

Dlaczego warto o tym mówić?

Dzięki temu badaniu wszyscy poznamy dane o aktywności fizycznej Polaków. One pomogą m.in. podjąć decyzje o budowie nowych boisk, basenów lub ścieżek rowerowych.

Badanie potrwa do 20 października 2025 r. Obejmuje uczestników badania budżetów gospodarstw domowych. Więc jeśli ktoś zapuka do twoich drzwi z ankietą, bądź zadzwoni, warto poświęcić chwilę na odpowiedź. W końcu chodzi o to, żeby nam wszystkim żyło się zdrowiej i aktywniej.

Gdzie można znaleźć wyniki badań?

- Strona internetowa GUS: [zakładka Sport](#)
- Publikacja: [Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej](#)
- Informacja sygnałna: [Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej](#)

Ruch to zdrowie, dlatego powiedz nam, jak Ty się ruszasz!



stat.gov.pl



@GUS_STAT



@GłównyUrządStatystyczny



gus_stat



głównyurządstatystycznygus



głównyurządstatystyczny