

# Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2025 r.

14.05.2026 r.

 **4,9 p.proc.**

Wzrost liczby osób uczestniczących w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w porównaniu z 2021 r.

W okresie od 1.10.2024 r. do 30.09.2025 r. w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej uczestniczyło 43,7% Polaków (41,5% kobiet oraz 46,1% mężczyzn). Mieszkańcy Polski podejmowali aktywność fizyczną głównie dla przyjemności i rozrywki, a najczęstszą formą uprawiania sportu i rekreacji była jazda na rowerze. Średni koszt poniesiony na sport i rekreację ruchową przez gospodarstwo domowe wyniósł 1873 zł, w tym na zakup sprzętu sportowego – 279 zł.

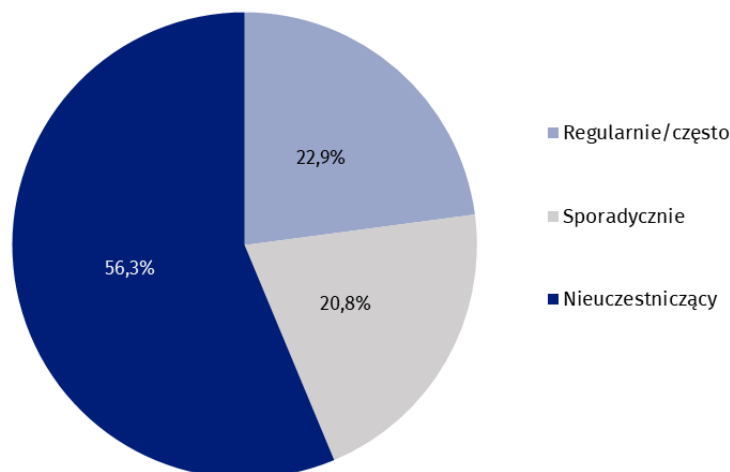
W 4 kwartale 2025 r., na próbie gospodarstw domowych biorących udział w badaniach budżetów gospodarstw domowych, zostało przeprowadzone kolejne badanie ankietowe poświęcone tematyce uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej (poprzednia edycja odbyła się w 2021 r.). Dotyczyło ono zakresu, charakteru oraz stopnia uczestnictwa członków gospodarstw domowych w sporcie i rekreacji ruchowej, a także wysokości wydatków poniesionych przez gospodarstwa domowe na te cele w okresie od 1 października 2024 r. do 30 września 2025 r. W badaniu nie był uwzględniony udział w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego młodzieży szkolnej i akademickiej oraz udział w rehabilitacji ruchowej.

## Ocena kondycji fizycznej oraz uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej

Bardzo dobrą i dobrą kondycję fizyczną zadeklarowało (w subiektywnej ocenie) 64,3% osób (w 2021 r. - 65,7%), w tym jako osoby bardzo sprawne oceniło się 20,6% członków gospodarstw domowych (o 1,4 p.proc. mniej niż w 2021 r.). Osoby uznające swoją kondycję fizyczną jako złą lub bardzo złą stanowiły 8,8% badanych, przy czym w grupie osób w wieku 60 lat i więcej odsetek ten wyniósł 22,8%. W porównaniu z 2021 r. wzrósł on o 1,0 p.proc. Mężczyźni częściej niż kobiety oceniali swoją kondycję fizyczną jako bardzo dobrą lub dobrą (68,4% wobec 60,7%). Mieszkańcy miast i wsi deklarowali podobny poziom wysokiej sprawności fizycznej (odpowiednio 64,4% i 64,3%).

Uczestnictwo w sporcie lub rekreacji ruchowej zadeklarowało 43,7% osób (41,5% kobiet i 46,1% mężczyzn). W porównaniu z poprzednią edycją badania zaobserwowano wzrost liczby osób aktywnych fizycznie o 4,9 p.proc. Uczestnicy, którzy w zajęciach sportowych brali udział regularnie (co najmniej 1 raz w tygodniu) stanowili 22,9% (w 2021 r. – 20,6%). Aktywność fizyczną podejmowała prawie połowa mieszkańców miast (najwięcej w dużych miastach, o liczbie mieszkańców 500 tys. i więcej – 59,8%). Natomiast wśród mieszkanców wsi tylko co trzeci deklarował uczestnictwo w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej.

**Wykres 1. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.**



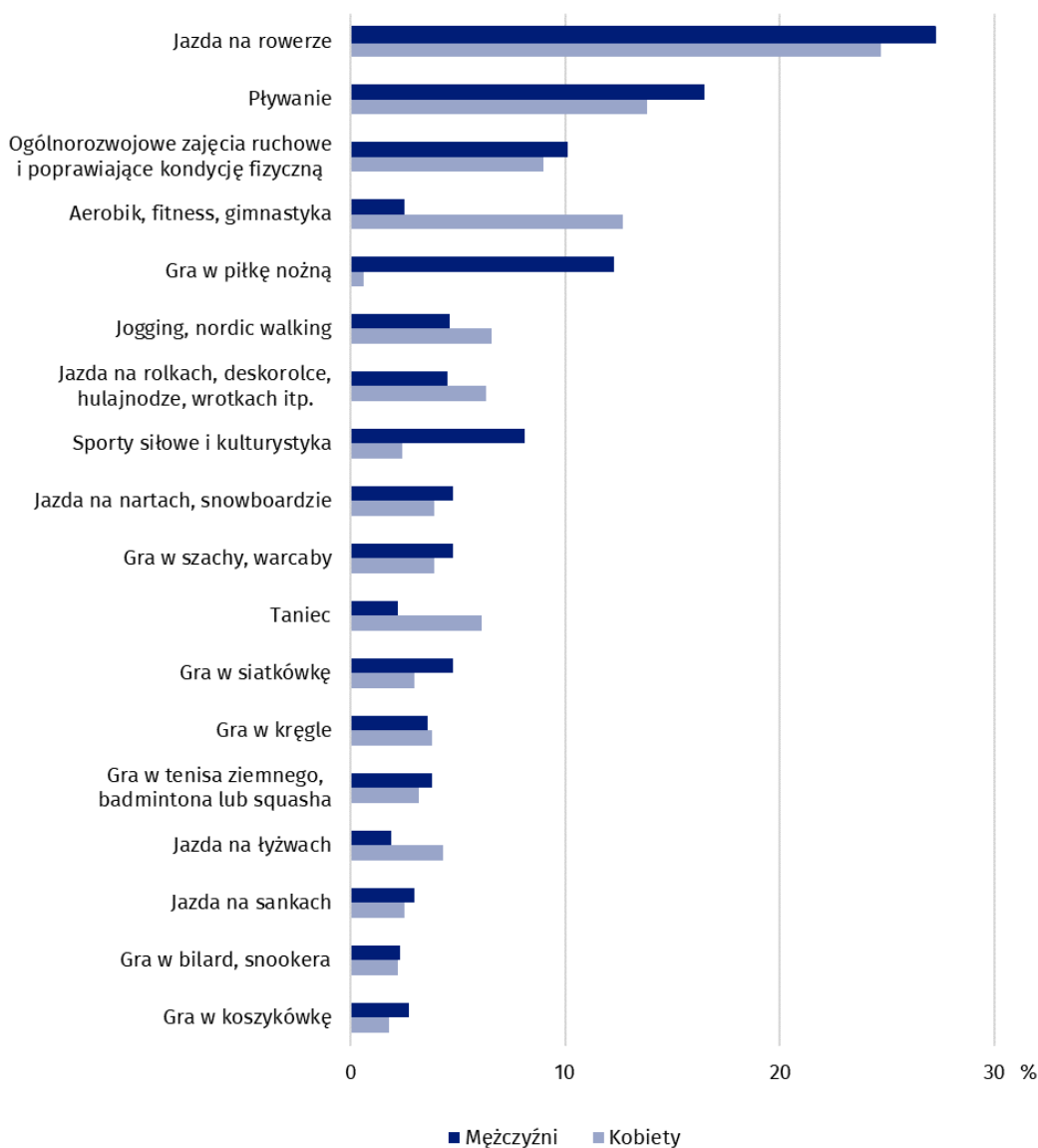
Najpopularniejszą aktywnością sportową w badanym okresie była jazda na rowerze, którą uprawiało 25,9% osób (59,3% spośród osób uczestniczących w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej). Popularnym sportem było również pływanie, w którym uczestniczyło 15,1% osób (34,6% spośród deklarujących udział w zajęciach). W ogólnorozwojowych zajęciach sportowych i poprawiających kondycję fizyczną (m.in. spacerów rekreacyjnych, skakanie na skakance, ćwiczenia na rowerze stacjonarnym, trenerze) uczestniczyło 9,5% osób (21,8% aktywnych fizycznie). Wśród kobiet, oprócz jazdy na rowerze (24,7%) i pływania (13,8%), popularne były również aerobik, fitness i gimnastyka (12,7%). Wśród mężczyzn trzecią aktywnością po jeździe na rowerze (27,2%) i pływaniu (16,5%) była piłka nożna, w którą grało 12,3%.

Jazda na rowerze, jako najpopularniejsza forma aktywności Polaków, była również najczęściej deklarowaną posiadaną umiejętnością, zarówno wśród kobiet (95,6%), jak i mężczyzn (95,8%). Na kolejnych miejscach kobiety wskazywały umiejętność jazdy na sankach (71,1%), tańca (64,0%) oraz pływania (60,1%). Mężczyźni, oprócz jazdy na rowerze, często deklarowali również umiejętność gry w piłkę nożną (86,9%), pływania (74,2%) oraz jazdy na sankach (73,0%). Ponad 50% z nich posiadało także umiejętności w innych popularnych grach zespołowych, takich jak siatkówka i koszykówka oraz gra w szachy, warcaby i w tenisa stołowego. Również więcej niż połowa kobiet posiadała umiejętność gry w siatkówkę, szachy, warcaby oraz uprawiania aerobiku, gimnastyki i fitness.

W 2025 r. prawie 70% dzieci i młodzieży w wieku do 19 lat uczestniczyło w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej

W 2025 r. umiejętność jazdy na rowerze zadeklarowało 95,7% osób i było to o 0,2 p.proc. mniej niż w 2021 r.

**Wykres 2. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w wybranych zajęciach sportowych w 2025 r.**

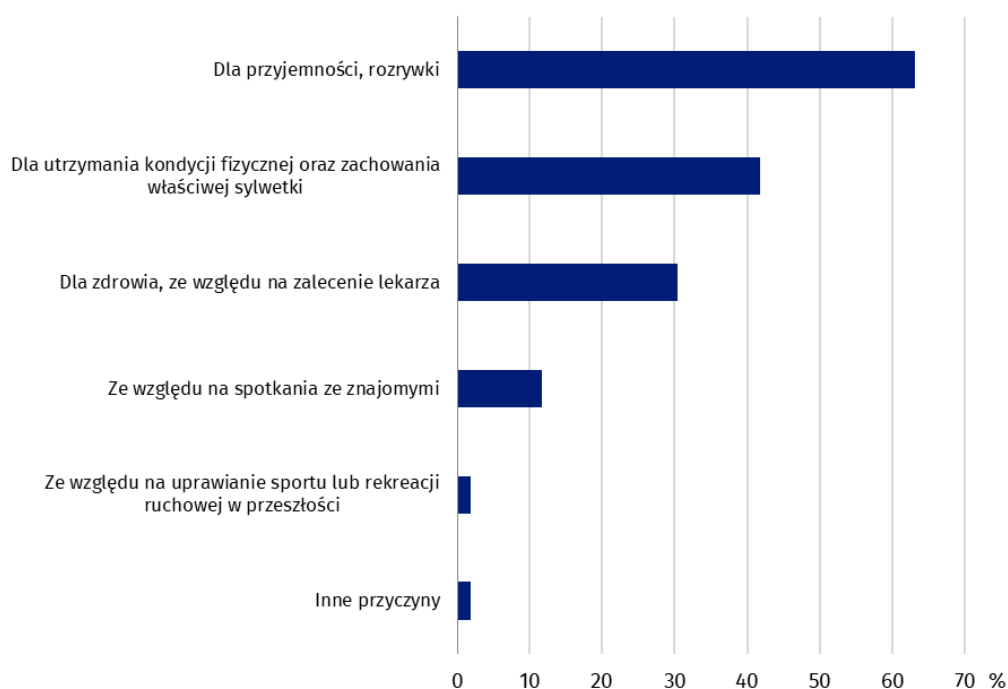


### Motywy uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej przez członków gospodarstw domowych

Najczęściej jako motyw uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej<sup>1</sup> członkowie gospodarstw domowych podawali przyjemność i rozrywkę – 63,1% (61,7% kobiet oraz 64,4% mężczyzn). Znaczenie miało też utrzymanie kondycji fizycznej oraz zachowanie właściwej sylwetki. Nieznacznie więcej kobiet (42,2%) niż mężczyzn (41,4%) wskazało tę przyczynę. Ważnym motywem było także zdrowie oraz zalecenie lekarza (kobiety – 32,6%, mężczyźni – 28,2%). Ze względu na spotkania ze znajomymi sport uprawiało 13,2% kobiet oraz 10,2% mężczyzn. Pozostałe motywy (uprawianie sportu lub rekreacji w przeszłości i inne) nie przekroczyły 10% odpowiedzi. W 2021 r. przyjemność i rozrywka, utrzymanie kondycji fizycznej oraz zdrowie były również głównymi motywami podejmowania aktywności fizycznej.

<sup>1</sup> Na pytanie dotyczące motywów uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej respondent mógł wskazać maksymalnie dwie odpowiedzi.

**Wykres 3. Motywy uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej przez członków gospodarstw domowych w 2025 r.**

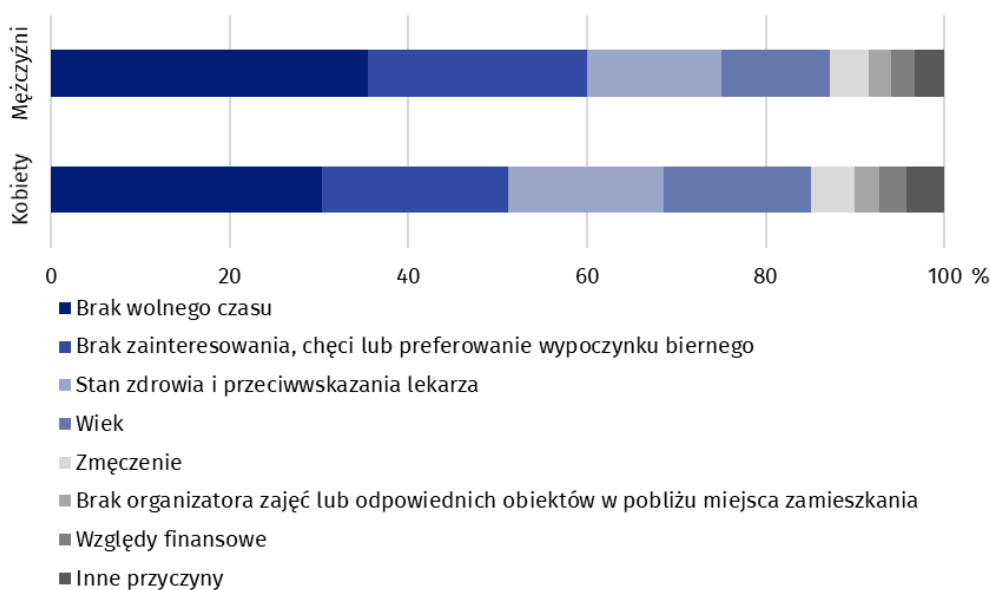


#### **Przyczyny nieuczestniczenia członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej**

Co trzecia osoba nieuczestnicząca w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej jako przyczynę podała brak wolnego czasu, przy czym częściej dotyczył on mężczyzn (35,4%) niż kobiet (30,3%). Drugą znaczącą przyczyną był brak zainteresowania lub preferowanie wypoczynku biernego (22,6%). Wskazywali ją zarówno mężczyźni (24,6%), jak i kobiety (20,8%). Ze względu na stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza sportu i rekreacji ruchowej nie uprawiało 16,3% Polaków (kobiety – 17,5%, mężczyźni – 15,0%). Równie istotną przeszkodą okazał się wiek, który wskazało 14,5% respondentów. Kobiety (16,5%) częściej niż mężczyźni (12,2%) deklarowały go jako przyczynę nieuczestniczenia w sporcie i rekreacji ruchowej. W 2021 r. również ok. 30% osób nie uczestniczyło w aktywności fizycznej z powodu braku wolnego czasu. Na drugim miejscu był także brak zainteresowania (22,9%), a na trzecim – wiek<sup>2</sup> (17,1%).

<sup>2</sup> Wiek jako przyczyna niepodjęcia aktywności fizycznej mógł być wskazany przez wszystkich badanych członków gospodarstw domowych, zgodnie z ich subiektywnym odczuciem.

**Wykres 4. Przyczyny nieuczestniczenia członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.**



W 2025 r. brak wolnego czasu jako przyczynę nieuczestniczenia w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej częściej niż mieszkańcy miast, wskazywali mieszkańcy terenów wiejskich (więcej o 2,6 p.proc.)

#### Wyposażenie gospodarstw domowych w sprzęt sportowy oraz wydatki związane ze sportem i rekreacją ruchową

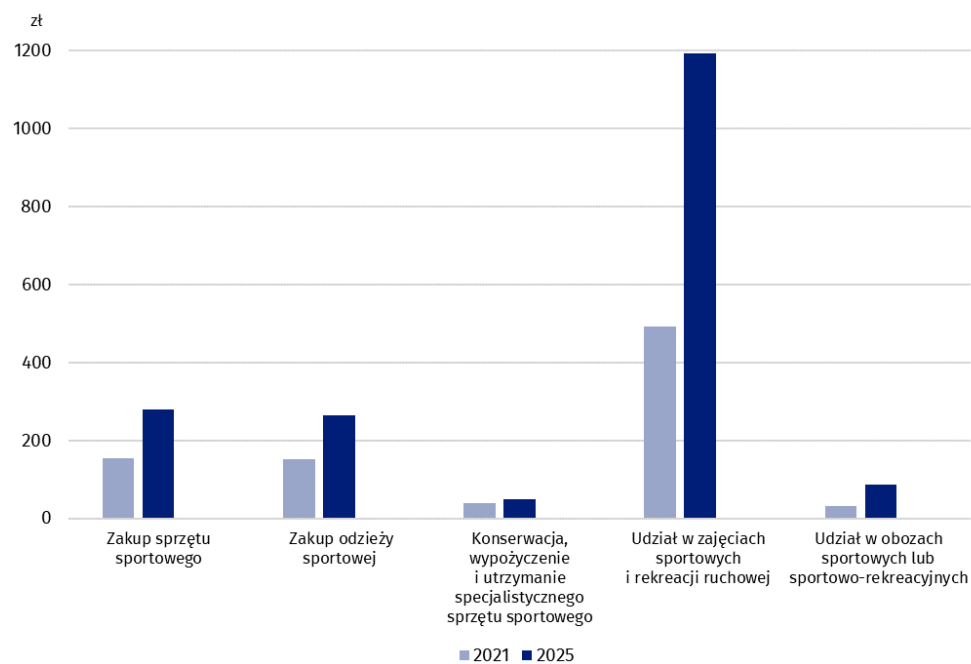
Według wyników uzyskanych na podstawie badania 83,7% gospodarstw posiadało sprzęt sportowy. W porównaniu z 2021 r. odsetek ten był niższy o 1,3 p.proc. Najwięcej gospodarstw wyposażonych było w rower – 79,9% (w 2021 r. – 79,2%). Posiadaniem piłki do gier zespołowych (do piłki nożnej, siatkówki, koszykówki i in.) mogło pochwalić się 34,4% gospodarstw, a sanek – 28,0%. Do popularnego wyposażenia należał również sprzęt typu łyżworolki, deskorolka, hulajnoga i wrotki (26,1%) oraz sprzęt do ćwiczeń siłowych (22,2%). Gospodarstwa zlokalizowane na terenie wsi były częściej wyposażone w sprzęt sportowy (93,8%) niż gospodarstwa miejskie (78,6%).

Wydatki na zakup sprzętu sportowego poniosło 20,0% gospodarstw domowych (w 2021 r. – 18,6%). W przeliczeniu na 1 gospodarstwo w Polsce wyniosły one 279 zł (w tym najwięcej na rower – 177 zł). Była to kwota o 81,2% wyższa w porównaniu z analogicznymi wydatkami poniesionymi przez gospodarstwa domowe w 2021 r. Średnia kwota wydana na sprzęt sportowy w przeliczeniu na 1 gospodarstwo ponoszące wydatki na ten cel wyniosła natomiast 1392 zł (w 2021 r. – 827 zł). Najwięcej wydano na zakup roweru elektrycznego (7479 zł). Powyżej 1,5 tys. zł przeznaczono również na zakup nart lub snowboardu, sprzętu do sportów wodnych (kajak, łódź wiosłowa, ponton, żaglówka) oraz roweru.

Na pozostałe cele sportowo-rekreacyjne wydatki poniosło 48,2% gospodarstw domowych. W porównaniu z 2021 r. odsetek ten był o 8,6 p.proc. wyższy, a kwota wydatkowana w przeliczeniu na 1 gospodarstwo w Polsce wzrosła o 122,6% i wyniosła 1594 zł. Najwięcej wydano na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (1194 zł). Wydatki na ten cel poniosło 37,4% gospodarstw domowych. Na zakup odzieży sportowej przeznaczono średnio 264 zł (wydatki poniosło 36,3% gospodarstw), na konserwację i wypożyczenie sprzętu sportowego – 50 zł (11,3% gospodarstw), a na udział w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych – 86 zł (3,1% gospodarstw). W przeliczeniu na 1 gospodarstwo ponoszące wydatki na opisywane cele sportowe i rekreacyjne w 2025 r. przeciętna wydawana kwota wyniosła 3308 zł. Było to ponad 80% więcej niż w 2021 r. (1807 zł). Wydatki te najczęściej przeznaczone były na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (3190 zł). Przeciętne opłaty związane z udziałem w obozach opiewały na kwotę 2781 zł. Na zakup odzieży sportowej przeznaczono 727 zł, a na wypożyczenie, konserwację lub utrzymanie sprzętu sportowego – 445 zł (w 2021 r. – 397 zł).

W 2025 r. prawie 7% gospodarstw ponoszących wydatki na rower zakupił rower elektryczny

**Wykres 5. Wydatki na sport i rekreację ruchową w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe**



W przypadku cytowania danych Głównego Urzędu Statystycznego prosimy o zamieszczenie informacji: „Źródło danych GUS”, a w przypadku publikowania obliczeń dokonanych na danych opublikowanych przez GUS prosimy o zamieszczenie informacji: „Opracowanie własne na podstawie danych GUS”.

Opracowanie merytoryczne:

**Urząd Statystyczny w Rzeszowie**

**p.o. Dyrektora Andżelika Malinowska**

Tel.: +48 17 853 52 10, 17 853 52 19

Rozpowszechnianie:

**Wydział Prasowy**

Tel. komórkowy: +48 695 255 032

Tel. stacjonarne: +48 22 608 38 04, +48 22 449 41 45,  
+48 22 608 30 09

**e-mail: [obslugaprasowa@stat.gov.pl](mailto:obslugaprasowa@stat.gov.pl)**



stat.gov.pl



@GUS\_STAT



@GłównyUrządStatystyczny



gus\_stat



glownyurządstatystycznygus



glownyurządstatystyczny

#### **Powiązane opracowania**

[Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2021 r.](#)

#### **Ważniejsze pojęcia dostępne w słowniku**

[Rekreacja ruchowa](#)

[Sport](#)

[Sporty](#)