

49 proc. Europejczyków jest aktywnych ruchowo - to wynik nowego badania Eurobarometr na temat sportu i aktywności fizycznej

Komisja Europejska publikuje dziś piąte badanie [Eurobarometr](#) na temat sportu i aktywności fizycznej. Z badania wynika, że 38 proc. Europejczyków uprawia sport albo wykonuje ćwiczenia ruchowe co najmniej raz w tygodniu, a 17 proc. rzadziej niż raz w tygodniu. Prawie 45 proc. Europejczyków nigdy nie wykonuje ćwiczeń ruchowych ani nie uczestniczy w żadnej formie aktywności fizycznej. W porównaniu z badaniem Eurobarometr z 2017 r. wyniki pozostają na podobnym poziomie, w związku z czym nadal niezbędne jest ciągłe promowanie sportu i aktywności fizycznej. Badanie wykazało również, że podczas pandemii COVID-19 połowa Europejczyków ograniczyła aktywność fizyczną, a nawet całkowicie jej zaprzestała.

Wiceprzewodniczący do spraw promowania naszego europejskiego stylu życia Margaritis **Schinias** oświadczył: *Sport sam w sobie nie rozwiąże wszystkich naszych problemów, ale oprócz oczywistych korzyści dla zdrowia ma również szczególny potencjał - łączy nas ze sobą i daje nam poczucie przynależności do społeczności. Sport ma do odegrania ważną rolę w budowaniu spójnych społeczeństw, co jest jednym z największych wyzwań, przed którymi stoi obecnie Europa. Dzięki naszym inicjatywom dotarliśmy już do milionów ludzi, ale z dzisiejszego badania Eurobarometr wynika, że musimy nadal szukać nowych sposobów motywowania Europejczyków do aktywności ruchowej.*

Komisarz do spraw innowacji, badań naukowych, kultury, edukacji i młodzieży Marija **Gabriel** powiedziała: *Przedstawione dziś wyniki badania pokazują, że niezwykle ważne jest kontynuowanie i wzmożenie naszych starań w promowaniu aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia i uniwersalnych wartości, takich jak równość płci czy inkluzywność, w sporcie. Zaprezentowaliśmy już ważne inicjatywy, które mają zachęcić ludzi do większej aktywności - jedną z nich jest [Europejski Tydzień Sportu](#), który rozpocznie się pod koniec tego tygodnia i w którego programie znajdują się wydarzenia i działania z każdego zakątka Europy! Współpracujemy z państwami członkowskimi i partnerami ze świata sportu z całej Europy, ze sportowcami, trenerami i klubami, a zwłaszcza z młodzieżą w tym Europejskim Roku Młodzieży. Chcemy, aby Europejski Tydzień Sportu ponownie zachęcił wszystkich Europejczyków do aktywności fizycznej.*

Regularne ćwiczenia ruchowe lub sport są najpowszechniejsze (54 proc.) w grupie wiekowej respondentów od 15 do 24 lat. Odsetek ten maleje wraz z wiekiem i wynosi 42 proc. w grupie wiekowej 25-39 lat, 32 proc. w grupie wiekowej 40-54 lat i 21 proc. wśród osób mających w wieku 55+. Z badania Eurobarometr wynika, że respondenci, którzy regularnie wykonują aktywność fizyczną wyłącznie dla rekreacji i bez związku z uprawianiem sportu, nie stanowią większości w żadnym państwie członkowskim UE.

Zdaniem respondentów główną barierą dla aktywności jest brak czasu, a następnie brak motywacji lub po prostu brak zainteresowania sportem. Odpowiedzią jest kampania Komisji [HealthyLifestyle4All](#), w ramach której kształtowana jest świadomość na temat roli aktywnego stylu życia we wszystkich grupach pokoleniowych i społecznych.

Z badania wynika, że głównym powodem podejmowania aktywności jest poprawa stanu zdrowia, a następnie chęć podniesienia poziomu sprawności fizycznej oraz po prostu relaks. Komisja co roku promuje korzyści płynące ze sportu dla zdrowia fizycznego i psychicznego podczas [Europejskiego Tygodnia Sportu](#). Połowa respondentów wyraziła również zainteresowanie aktywnością na świeżym powietrzu - Komisja wspiera takie ekologiczniejsze i bardziej zrównoważone formy sportu i aktywności fizycznej. Zgodnie z nowym trendem, być może związanym z pandemią COVID-19, około jedna trzecia osób woli uprawiać sport w domu.

Wyniki badania Eurobarometr potwierdzają również znaczenie prowadzonych przez Komisję Europejską działań propagujących poprawę [równouprawienia płci w sporcie](#) - wśród osób regularnie ćwiczących przeważają mężczyźni. W tym kontekście optymizmem napawa fakt, że większość respondentów w 25 państwach członkowskich UE deklaruje, że lubi śledzić w mediach zawody sportowe z udziałem zarówno mężczyzn, jak i kobiet.

Kontekst

Specjalne badanie Eurobarometr

Komisja regularnie zleca specjalne badanie Eurobarometr na temat sportu. Ostatnie badania odbyły się w 2013 i 2017 r. Monitoruje się w ten sposób tendencje w zakresie uczestnictwa w sporcie i aktywności fizycznej, w tym poziom aktywności

fizycznej w UE-27 oraz kontekst, w którym uprawiany jest sport.

To specjalne badanie Eurobarometr na temat sportu i aktywności fizycznej opiera się na ankiecie zawierającej 20 pytań, które zostały zadane 26 580 Europejczykom ze wszystkich 27 państw członkowskich. Przedstawiono w nim tendencje dotyczące poziomu uczestnictwa, przeszkód i preferencji w uprawianiu sportu jako podstawę do kształtowania przyszłej polityki. Wyniki zostaną uwzględnione w działaniach Komisji na rzecz promowania sportu, prozdrowotnej aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia w Europie.

W przyjętym przez Radę planie prac UE w dziedzinie sportu (2021–2024) podkreślono znaczenie danych dotyczących sportu i poziomu uczestnictwa w UE. Dostępność nowych wyników badania Eurobarometr na temat trendów w aktywności fizycznej i uczestnictwie w sporcie pomoże w kształtowaniu działań na szczeblu UE, zarówno operacyjnych, jak i politycznych. Oparto się przy tym na poprzednich badaniach Eurobarometr, co umożliwi porównanie i stanowi podstawę dalszego kształtowania polityki w dziedzinie sportu na szczeblu UE w ścisłej współpracy z państwami członkowskimi.

Europejski Tydzień Sportu

Europejski Tydzień Sportu to inicjatywa Komisji Europejskiej, która ma promować sport i aktywność fizyczną w całej Europie, również na Bałkanach Zachodnich i w krajach Partnerstwa Wschodniego. Sport i aktywność fizyczna są ważnym czynnikiem, jeśli chodzi o stan zdrowia i dobre samopoczucie Europejczyków, jednak aktywność fizyczna w Europie utrzymuje się na stałym poziomie, a w niektórych krajach nawet spada. Europejski Tydzień Sportu to odpowiedź na to wyzwanie, a także wezwanie do rozwiązania problemu braku aktywności przez zachęcanie Europejczyków w każdym przedziale wiekowym do prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia. Jest to również część kampanii #BeActive, która została oficjalnie zainaugurowana 23 czerwca z okazji Międzynarodowego Dnia Olimpijskiego. W ramach kampanii #BeActive w 2022 r. prezentowane będą godne naśladowania i inspirujące osoby. Kampania składa się z 3 filarów: młodość, włączenie społeczne i równość, zdrowy styl życia.

HealthyLifestyle4All

Inicjatywa *HealthyLifestyle4All* została zainaugurowana we wrześniu 2021 r. Jest to dwuletnia kampania mająca łączyć sport i aktywny styl życia z polityką w dziedzinie zdrowia, żywności i innych obszarach. Ma ona pokazać zaangażowanie Komisji na rzecz promowania zdrowego stylu życia we wszystkich grupach pokoleniowych i społecznych z przesłaniem, że każdy może czerpać korzyści z działań, które poprawiają zdrowie i dobrostan. Inicjatywa jest otwarta dla świata sportu, organów publicznych i organizacji społeczeństwa obywatelskiego. Mogą one przyłączyć się do tej inicjatywy i opublikować swoje zobowiązania w dostępnym przez internet [wykazie](#).

Więcej informacji

[Eurobarometr 525 – Sport i aktywność fizyczna](#)

[Europejski Tydzień Sportu | Sport \(europa.eu\)](#)

[Inicjatywa HealthyLifestyle4All | Sport \(europa.eu\)](#)

Nowe badanie Eurobarometr na temat sportu i aktywności fizycznej [Pobierz \(49.818 kB - PDF\)](#)

Komunikat prasowy

19 września 2022, Bruksela