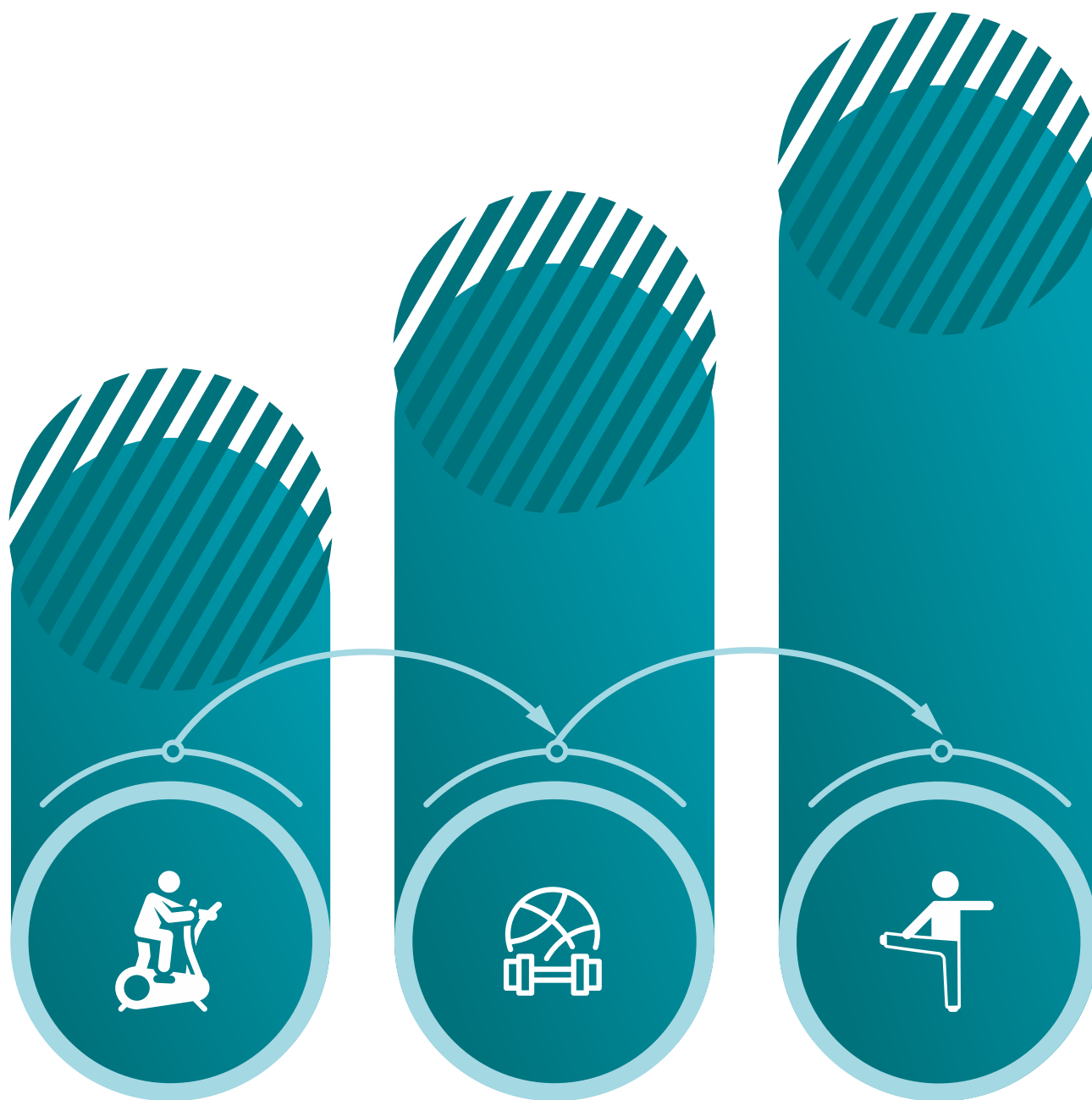
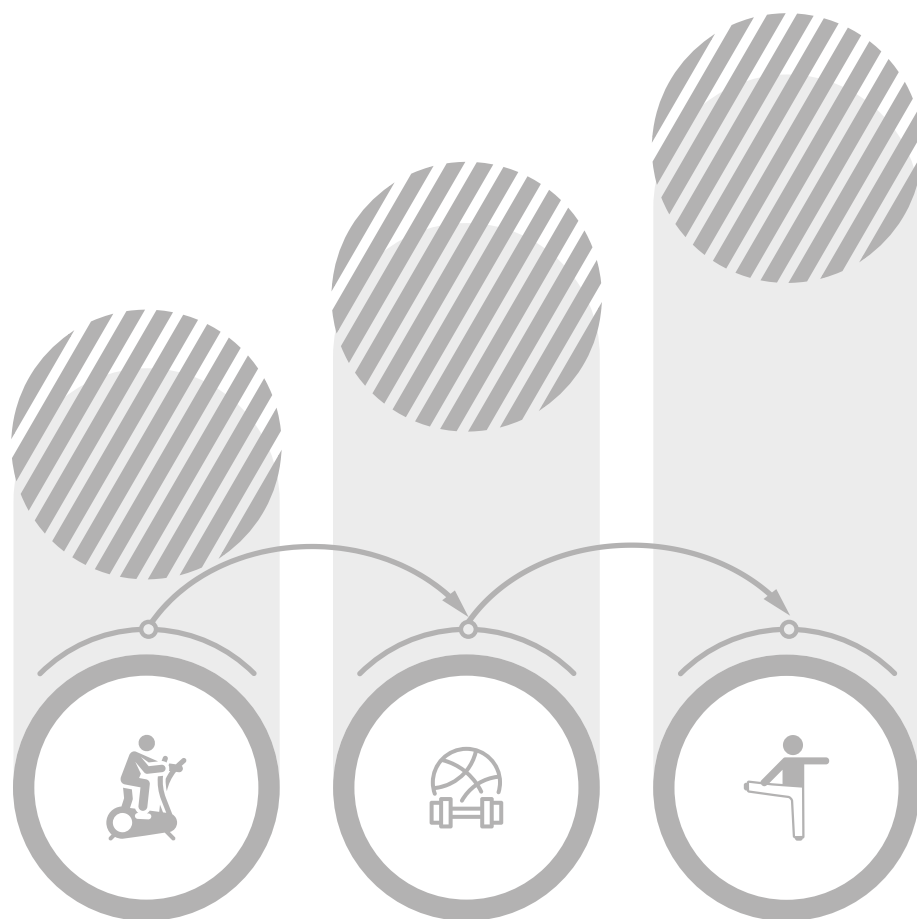




Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2025 r.

Participation in sport and recreational activities in 2025



Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2025 r.

Participation in sport and recreational activities in 2025

Główny Urząd Statystyczny Statistics Poland
Urząd Statystyczny w Rzeszowie Statistical Office in Rzeszów

Warszawa, Rzeszów 2026

Opracowanie merytoryczne

Content-related works

Urząd Statystyczny w Rzeszowie, Ośrodek Statystyki Sportu i Turystyki, Ośrodek Inżynierii Danych
Statistical Office in Rzeszów, Centre for Sport and Tourism Statistics, Centre for Data Engineering

pod kierunkiem

supervised by

Andżeliki Malinowskiej

Zespół autorski

Editorial team

Agnieszka Giemza, Ewa Malinowska, Monika Pokrzywa, Aneta Świst

Tłumaczenie

Translation

Mirosław Koszela

Skład i opracowanie graficzne

Typesetting and graphics

Daniel Koprowicz, Mirosław Koszela

ISBN 978-83-67809-78-8

Publikacja dostępna na stronie internetowej

Publication available on website

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/>

Przy publikowaniu danych GUS prosimy o podanie źródła

When publishing Statistics Poland data — please indicate the source

Przedmowa

Z przyjemnością przekazujemy Państwu publikację poświęconą uczestnictwu mieszkańców kraju w sporcie i rekreacji ruchowej. Prezentujemy w niej wyniki szóstej edycji badania ankietowego, które Główny Urząd Statystyczny prowadzi co cztery lata w losowo wybranych gospodarstwach domowych.

Opracowanie adresujemy do przedstawicieli instytucji publicznych, organizacji sportowych, środowisk naukowych oraz wszystkich osób zainteresowanych tematyką aktywności fizycznej, która jest jednym z wyznaczników jakości życia i dobrostanu społeczeństwa.

Publikacja przedstawia informacje dotyczące motywów uprawiania sportu i rekreacji ruchowej oraz przyczyn braku aktywności fizycznej. Zawiera również dane o udziale w zajęciach, zawodach i imprezach sportowych oraz obozach sportowych i sportowo-rekreacyjnych. W opracowaniu zaprezentowano ponadto informacje dotyczące subiektywnej oceny sprawności fizycznej członków gospodarstw domowych i posiadanych przez nich umiejętności związanych ze sportem i rekreacją ruchową. Przedstawiono również dane o wyposażeniu gospodarstw w sprzęt sportowy oraz o wydatkach poniesionych na cele sportowe i rekreacyjne. Podobnie jak w poprzedniej edycji, obraz aktywności fizycznej Polaków dopełniają informacje o uczestnictwie w sporcie i rekreacji ruchowej osób z niepełnosprawnościami.

Składamy serdeczne podziękowania wszystkim osobom zaangażowanym w realizację badania, a w szczególności respondentom, którzy poświęcili swój czas i udzielili odpowiedzi na nasze pytania. Mamy nadzieję, że wyniki badania będą cennym źródłem wiedzy dla osób i instytucji zaangażowanych w rozwój sportu i rekreacji ruchowej w Polsce.

Zachęcamy Państwa do dzielenia się opiniami i sugestiami, które pomogą nam doskonalić kolejne edycje naszej publikacji. Zapraszamy również do korzystania z bogatego zbioru informacji statystycznych dotyczących tematyki sportu, dostępnych na stronie internetowej [Głównego Urzędu Statystycznego](#), m.in. w [Banku Danych Lokalnych](#) oraz [Dziedzinowych Bazach Wiedzy](#).

p.o. Dyrektora
Urzędu Statystycznego w Rzeszowie



Andżelika Malinowska

Prezes
Głównego Urzędu Statystycznego



dr hab. Marek Cierpień-Wolan

Preface

We are pleased to present you with the publication on the participation of the country's residents in sport and recreational activities. The release presents the results of the sixth edition of the survey conducted every four years by Statistics Poland among randomly selected households.

The report is addressed to representatives of public institutions, sports organizations, academic communities, and everyone interested in the topic of physical activity, which is one of the indicators of quality of life and societal well-being.

The publication presents information on the motivations for participating in sport and recreational activities as well as the reasons for physical inactivity. It also includes data on participation in sports competitions and events and recreational activities as well as sports and sports and recreational camps. Furthermore, the study presents information on the subjective assessment of physical fitness of household members and their skills related to sport and recreational activities. Also, information is provided on household sports equipment as well as expenditure incurred on sports and recreational purposes. As in the previous edition, the picture of Poles' physical activity is complemented by information on the participation of persons with disabilities in sport and recreational activities.

We would like to extend our sincere thanks to everyone involved in conducting this survey, and in particular to the respondents who took the time to answer our questions. We hope that the results of this study will serve as a valuable source of knowledge for individuals and institutions involved in the development of sport and recreational activities in Poland.

We encourage you to share your feedback and suggestions, which will help us improve future editions of our report. We also invite you to use the rich collection of statistical information on sport available on the [Statistics Poland](#) website, including the [Local Data Bank](#) and [Knowledge Databases](#).

Acting Director
Statistical Office in Rzeszów



Andżelika Malinowska

President
Statistics Poland



Marek Cierpiął-Wolan, Assoc. Prof.

Spis treści

Contents

Przedmowa	3
Preface	4
Spis tablic	7
List of tables	
Spis wykresów	9
List of charts	
Objaśnienia znaków umownych	13
Symbols	
Ważniejsze skróty	13
Main abbreviations	
Synteza	14
Executive summary	19
Rozdział 1. Charakterystyka badanej zbiorowości	24
Chapter 1. Characteristics of the surveyed population	
1.1. Charakterystyka gospodarstw domowych	24
1.1. Characteristics of households	
1.2. Charakterystyka członków gospodarstw domowych	28
1.2. Characteristics of households members	
Rozdział 2. Uwarunkowania uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej członków gospodarstw domowych	35
Chapter 2. Determinants of participation in sport and recreational activities of household members	
2.1. Motywy uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej	35
2.1. Reasons for practising sport or recreational activities	
2.2. Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej	41
2.2. Reasons for non-participation in sport or recreational activities	
2.3. Przyczyny sporadycznego uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej	45
2.3. Reasons for occasional participation in sport or recreational activities	
2.4. Charakter wykonywanej pracy członków gospodarstw domowych a uczestnictwo w sporcie lub rekreacji ruchowej	47
2.4. Nature of work performed by household members and participation in sports or recreational activities	
Rozdział 3. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w sporcie i rekreacji ruchowej	50
Chapter 3. Participation of household members in sport and recreational activities	
3.1. Posiadane umiejętności związane z uprawianiem sportu lub rekreacji ruchowej	50
3.1. Skills related to practising sport or recreational activities	
3.2. Uczestnictwo w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej	53
3.2. Participation in sports or recreational activities	
3.2.1. Charakterystyka uczestnictwa członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej	58
3.2.1. Characteristics of household members' participation in sports or recreational activities	

3.3. Uczestnictwo w zawodach sportowych lub imprezach związanych z rekreacją ruchową	63
3.3. Participation in sports competitions or events related to recreational activities	
3.4. Uczestnictwo w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych.	66
3.4. Participation in sports or sports and recreational camps	
Rozdział 4. Sprawność fizyczna członków gospodarstw domowych	68
Chapter 4. Physical fitness of household members	
4.1. Ocena ogólnej sprawności fizycznej członków gospodarstw domowych	68
4.1. Assessment of general physical fitness of household members	
4.2. Samoocena sprawności fizycznej a uczestnictwo w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej	73
4.2. Self-assessment of fitness and participation in sports and recreational activities	
Rozdział 5. Wyposażenie gospodarstw domowych w sprzęt sportowy	76
Chapter 5. Household sports equipment	
Rozdział 6. Wydatki gospodarstw domowych na sport i rekreację ruchową	81
Chapter 6. Household expenditure on sport and recreational activities	
6.1. Wydatki gospodarstw domowych na zakup odzieży sportowej, wypożyczenie, konserwację i utrzymanie sprzętu sportowego oraz udział w zajęciach i obozach sportowych i rekreacji ruchowej	81
6.1. Household expenditure on the purchase of sports clothing, rental and maintenance of sports equipment as well as participation in sports activities and camps and in recreational activities	
6.2. Wydatki gospodarstw domowych na zakup sprzętu sportowego	89
6.2. Household expenditure on the purchase of sports equipment	
Uwagi metodologiczne	91
Methodological notes	98

Spis tablic

List of tables

Tablica 1.	Gospodarstwa domowe według liczby osób w gospodarstwie w 2025 r.	24
Table 1.	Households by the number of persons in the household in 2025	
Tablica 2.	Realizacja badania – wywiady przeprowadzone w 2025 r.	28
Table 2.	Survey implementation – completed interviews in 2025	
Tablica 3.	Realizacja badania – wywiad indywidualny w 2025 r.	29
Table 3.	Survey implementation – personal interviews in 2025	
Tablica 4.	Członkowie gospodarstw domowych według grup społeczno-ekonomicznych i płci w 2025 r.	31
Table 4.	Household members by socio-economic group and sex in 2025	
Tablica 5.	Główne motywy uprawiania sportu i rekreacji ruchowej według oceny kondycji fizycznej oraz płci w 2025 r.	40
Table 5.	Main reasons for practising sport and recreational activities by perceived physical fitness and sex in 2025	
Tablica 6.	Wybrane przyczyny sporadycznego uczestnictwa w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według poziomu wykształcenia i płci w 2025 r.	46
Table 6.	Selected reasons for occasional participation in sports or recreational activities by the level of education and sex in 2025	
Tablica 7.	Subiektywna ocena sprawności fizycznej członków gospodarstw domowych według wieku w 2025 r.	69
Table 7.	Subjective assessment of fitness of household members by age in 2025	
Tablica 8.	Subiektywna ocena sprawności fizycznej członków gospodarstw domowych według uczestnictwa w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej	75
Table 8.	Subjective assessment of fitness of household members by participation in sports or recreational activities	
Tablica 9.	Gospodarstwa domowe posiadające sprzęt sportowy według liczby osób w gospodarstwie	77
Table 9.	Households with sports equipment by the number of persons in the household	
Tablica 10.	Gospodarstwa domowe posiadające sprzęt sportowy według miejsca zamieszkania w 2025 r.	78
Table 10.	Households with sports equipment by the place of residence in 2025	
Tablica 11.	Gospodarstwa domowe ponoszące wydatki na sport i rekreację ruchową według grup społeczno-ekonomicznych	83
Table 11.	Households incurring expenditure on sport and recreational activities by socio-economic group	
Tablica 12.	Gospodarstwa domowe ponoszące wydatki na sport i rekreację ruchową według wielkości gospodarstwa domowego	85
Table 12.	Households incurring expenditure on sport and recreational activities by size of household	
Tablica 13.	Gospodarstwa domowe ponoszące wydatki na sport i rekreację ruchową według miejsca zamieszkania	87
Table 13.	Households incurring expenditure on sport and recreational activities by the place of residence	

Tablica 14. Gospodarstwa domowe ponoszące wydatki na sport i rekreację ruchową według grup kwintylowych	88
Table 14. Households incurring expenditure on sport and recreational activities by quintile groups	
Tablica 15. Granice grup kwintylowych według dochodu rozporządzalnego na 1 osobę za 2025 r. (w 3 kwartale)	91
Table 15. Boundaries of quintile groups by available income per capita in 2025 (in the third quarter)	

Spis wykresów

List of charts

Wykres 1.	Gospodarstwa domowe według grup społeczno-ekonomicznych i liczby osób w gospodarstwie w 2025 r.	25
Chart 1.	Households by socio-economic group and the number of persons in the household in 2025	
Wykres 2.	Gospodarstwa domowe według grup społeczno-ekonomicznych i miejsca zamieszkania w 2025 r.	26
Chart 2.	Households by socio-economic group and the place of residence in 2025	
Wykres 3.	Gospodarstwa domowe według grup kwintylowych w 2025 r.	27
Chart 3.	Households by quintile group in 2025	
Wykres 4.	Gospodarstwa domowe według występowania osób z niepełnosprawnościami w 2025 r.	27
Chart 4.	Households by the presence of people with disabilities in 2025	
Wykres 5.	Członkowie gospodarstw domowych według miejsca zamieszkania w 2025 r.	29
Chart 5.	Household members by the place of residence in 2025	
Wykres 6.	Członkowie gospodarstw domowych według wieku i miejsca zamieszkania w 2025 r. . . .	30
Chart 6.	Household members by age and the place of residence in 2025	
Wykres 7.	Członkowie gospodarstw domowych według płci i miejsca zamieszkania w 2025 r.	31
Chart 7.	Household members by sex and the place of residence in 2025	
Wykres 8.	Członkowie gospodarstw domowych według stanu cywilnego w 2025 r.	32
Chart 8.	Household members by marital status in 2025	
Wykres 9.	Członkowie gospodarstw domowych według poziomu wykształcenia w 2025 r.	32
Chart 9.	Household members by the level of education in 2025	
Wykres 10.	Członkowie gospodarstw domowych według poziomu wykształcenia i miejsca zamieszkania	33
Chart 10.	Household members by the level of education and the place of residence	
Wykres 11.	Członkowie gospodarstw domowych według poziomu wykształcenia i płci	34
Chart 11.	Household members by the level of education and sex	
Wykres 12.	Motywy uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej w 2025 r.	35
Chart 12.	Reasons for participation in sport or recreational activities in 2025	
Wykres 13.	Motywy uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej według wieku w 2025 r.	36
Chart 13.	Reasons for participation in sport or recreational activities by age in 2025	
Wykres 14.	Motywy uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej według poziomu wykształcenia w 2025 r.	37
Chart 14.	Reasons for participating in sport or recreational activities by the level of education in 2025	
Wykres 15.	Motywy uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej według stanu cywilnego i płci w 2025 r.	38
Chart 15.	Reasons for participation in sport or recreational activities by marital status and age in 2025	
Wykres 16.	Motywy uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej według miejsca zamieszkania w 2025 r.	39
Chart 16.	Reasons for participation in sport or recreational activities by the place of residence in 2025	
Wykres 17.	Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej w 2025 r.	41
Chart 17.	Reasons for non-participation in sport or recreational activities in 2025	

Wykres 18. Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej według wieku w 2025 r.	42
Chart 18. Reasons for non-participation in sport or recreational activities by age in 2025	
Wykres 19. Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej według poziomu wykształcenia w 2025 r.	43
Chart 19. Reasons for non-participation in sport or recreational activities by the level of education in 2025	
Wykres 20. Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej osób z niepełnosprawnościami w 2025 r.	44
Chart 20. Reasons for non-participation in sport or recreational activities of persons with disabilities in 2025	
Wykres 21. Przyczyny sporadycznego uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej w 2025 r.	45
Chart 21. Reasons for occasional participation in sport or recreational activities in 2025	
Wykres 22. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według charakteru wykonywanej pracy w 2025 r.	47
Chart 22. Participation of household members in sports or recreational activities by the nature of work performed in 2025	
Wykres 23. Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej według charakteru wykonywanej pracy w 2025 r.	48
Chart 23. Reasons for non-participation in sport or recreational activities by the nature of work performed in 2025	
Wykres 24. Przyczyny sporadycznego uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej według charakteru wykonywanej pracy w 2025 r.	49
Chart 24. Reasons for occasional participation in sport or recreational activities by the nature of work performed in 2025	
Wykres 25. Wybrane deklarowane umiejętności członków gospodarstw domowych według płci w 2025 r.	50
Chart 25. Selected declared skills of household members by sex in 2025	
Wykres 26. Wybrane deklarowane umiejętności członków gospodarstw domowych według wieku w 2025 r.	51
Chart 26. Selected declared skills of household members by age in 2025	
Wykres 27. Wybrane deklarowane umiejętności członków gospodarstw domowych według poziomu wykształcenia w 2025 r.	52
Chart 27. Selected declared skills of household members by the level of education in 2025	
Wykres 28. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.	53
Chart 28. Participation of household members in sports or recreational activities in 2025	
Wykres 29. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według wieku	54
Chart 29. Participation of household members in sports or recreational activities by age	
Wykres 30. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według poziomu wykształcenia.	55
Chart 30. Participation of household members in sports or recreational activities by the level of education	
Wykres 31. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według miejsca zamieszkania	55
Chart 31. Participation of household members in sports or recreational activities by the place of residence	

Wykres 32. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych z niepełnosprawnościami w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według stopnia niepełnosprawności w 2025 r.	56
Chart 32. Participation of household members with disabilities in sports or recreational activities by the level of disability in 2025	
Wykres 33. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w wybranych formach aktywności według płci w 2025 r.	57
Chart 33. Participation of household members in sports or recreational activities in selected forms of activity by sex in 2025	
Wykres 34. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w wybranych formach aktywności według miejsca zamieszkania w 2025 r.	59
Chart 34. Participation of household members in sports or recreational activities in selected forms of activity by the place of residence in 2025	
Wykres 35. Częstotliwość uczestnictwa członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.	60
Chart 35. Frequency of participation of household members in sports or recreational activities in 2025	
Wykres 36. Systematyczne uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według płci w 2025 r.	61
Chart 36. Regular participation of household members in sports or recreational activities by sex in 2025	
Wykres 37. Przeciętny czas dojazdu/dojścia na zajęcia sportowe lub rekreacji ruchowej w obie strony w 2025 r.	62
Chart 37. Average round-trip commuting time/walking time to sports or recreational activities in 2025	
Wykres 38. Miejsce uczestnictwa członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.	62
Chart 38. Place of participation of household members in sports or recreational activities in 2025	
Wykres 39. Przeciętny czas trwania zajęć sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.	63
Chart 39. Average duration of sports or recreational activities in 2025	
Wykres 40. Uczestnictwo ćwiczących członków gospodarstw domowych w zawodach lub imprezach związanych z rekreacją ruchową według wieku w 2025 r.	64
Chart 40. Participation of practising household members in competitions or events related to recreational activities by age in 2025	
Wykres 41. Uczestnictwo ćwiczących członków gospodarstw domowych w zawodach lub imprezach związanych z rekreacją ruchową według wybranych form aktywności w 2025 r.	65
Chart 41. Participation of practising household members in competitions or events related to recreational activities by selected forms of activity in 2025	
Wykres 42. Uczestnictwo ćwiczących członków gospodarstw domowych w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych według wybranych form aktywności w 2025 r.	67
Chart 42. Participation of practising household members in sports or sports and recreational camps by selected forms of activity in 2025	
Wykres 43. Subiektywna ocena sprawności członków gospodarstw domowych według płci w 2025 r.	68
Chart 43. Subjective assessment of fitness of household members by sex in 2025	
Wykres 44. Subiektywna ocena sprawności członków gospodarstw domowych według poziomu wykształcenia w 2025 r.	70
Chart 44. Subjective assessment of fitness of household members by the level of education in 2025	
Wykres 45. Subiektywna ocena sprawności członków gospodarstw domowych według stanu cywilnego w 2025 r.	71
Chart 45. Subjective assessment of fitness of household members by marital status in 2025	

Wykres 46. Subiektywna ocena sprawności członków gospodarstw domowych według charakteru wykonywanej pracy w 2025 r.	72
Chart 46. Subjective assessment of fitness of household members by nature of the work performed in 2025	
Wykres 47. Subiektywna ocena sprawności członków gospodarstw domowych według miejsca zamieszkania w 2025 r.	72
Chart 47. Subjective assessment of fitness of household members by the place of residence in 2025	
Wykres 48. Subiektywna ocena sprawności fizycznej członków gospodarstw domowych według uczestnictwa w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.	73
Chart 48. Subjective assessment of fitness of household members by participation in sports or recreational activities in 2025	
Wykres 49. Subiektywna ocena sprawności fizycznej członków gospodarstw domowych a uczestnictwo w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według płci w 2025 r.	74
Chart 49. Subjective assessment of fitness of household members and participation in sports or recreational activities by age in 2025	
Wykres 50. Sprzęt sportowy w gospodarstwach domowych według miejsca zamieszkania w 2025 r. .	79
Chart 50. Sports equipment in households by the place of residence in 2025	
Wykres 51. Gospodarstwa domowe posiadające sprzęt sportowy według grup kwintylowych w 2025 r.	80
Chart 51. Households with sports equipment by quintile group in 2025	
Wykres 52. Wydatki na sport i rekreację ruchową w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe	82
Chart 52. Expenditure on sport and recreational activities per household	
Wykres 53. Wydatki na sport i rekreację ruchową w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe według grup społeczno-ekonomicznych w 2025 r.	84
Chart 53. Expenditure on sport and recreational activities per household by socio-economic group in 2025	
Wykres 54. Wydatki na sport i rekreację ruchową w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe według miejsca zamieszkania w 2025 r.	86
Chart 54. Expenditure on sport and recreational activities per household by the place of residence in 2025	
Wykres 55. Wydatki na sport i rekreację ruchową w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe według grup kwintylowych w 2025 r.	89
Chart 55. Expenditure on sport and recreational activities per household by quintile groups in 2025	
Wykres 56. Gospodarstwa domowe ponoszące wydatki na zakup wybranego sprzętu sportowego . .	90
Chart 56. Households incurring expenditure on the purchase of selected sports equipment	

Objaśnienia znaków umownych

Symbols

Symbol Symbol	Opis Description
Kreska (–)	zjawisko nie wystąpiło magnitude zero
Kropka (.)	oznacza: brak informacji, konieczność zachowania tajemnicy statystycznej lub wypełnienie pozycji jest niemożliwe albo niecelowe data not available, classified data (statistical confidentiality) or providing data impossible or purposeless
„W tym” „Of which”	oznacza, że nie podaje się wszystkich składników sumy indicates that not all elements of the sum are given
Uwaga Note	Liczby względne (wskaźniki, odsetki) obliczono na podstawie danych bezwzględnych wyrażonych z większą dokładnością niż podano w tablicach. Ze względu na zaokrąglenia danych, w niektórych przypadkach sumy składników mogą się nieznacznie różnić od podanych wielkości „ogółem”. Liczby te są poprawne pod względem merytorycznym. Relative numbers (indicators, percentages) were calculated on the basis of absolute data expressed with more accuracy than it was given in the tables. Due to the rounding of data, in some cases sums of components may slightly differ from the amount given in the item “total”. Those numbers are correct with regard to their factual content.

Ważniejsze skróty

Main abbreviations

Skrót Abbreviation	Znaczenie Meaning
tys.	tysiąc thousand
zł PLN	złoty zloty
p.proc. pp	punkt procentowy percentage point
r.	rok year
SKS	Szkolne koło sportowe School sports club
UKS	Uczniowski klub sportowy Student sports club

Synteza

Charakterystyka badanej zbiorowości

Rozkład gospodarstw, ze względu na liczbę członków, był podobny do poprzednich edycji badania. Co czwarte gospodarstwo składało się z dwóch osób (w 2021 r. – 25,7%). Gospodarstw jednoosobowych było 22,7% (w 2021 r. – 24,0%). W ostatnich dwóch edycjach badania gospodarstwa trzyosobowe stanowiły około 20%, natomiast czteroosobowe około 16%. Najmniejszą reprezentację stanowiły gospodarstwa z liczbą 6 osób i więcej – 4,2% (w 2021 r. – 6,4%), a następnie pięcioosobowe – 12,1% (w 2021 r. – 7,5%). Badanie wykazało, że 66,4% gospodarstw domowych w 2025 r. znajdowało się w miastach. Zauważyć można zależność pomiędzy miejscem zamieszkania a wielkością gospodarstwa domowego. Tak jak i w 2021 r. ponad 70% gospodarstw jedno- i dwuosobowych znajdowało się w miastach, natomiast gospodarstwa składające się z sześciu i więcej osób w większości usytuowane były na terenach wiejskich – 77,2% (w 2021 r. – 64,1%). W badanej zbiorowości gospodarstw domowych przeważały dwie grupy społeczno-ekonomiczne: gospodarstwa pracowników, które w 2025 r. stanowiły 55,4% ogółu gospodarstw domowych (w 2021 r. – 55,1%) oraz gospodarstwa emerytów stanowiące 27,9% (w 2021 r. – 28,7%). Najmniejszą ilościowo grupę w badaniach uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej stanowiły gospodarstwa domowe utrzymujące się z niezarobkowych źródeł. W 2025 r. było ich zaledwie 2,0%, a w 2021 r. – 1,8%. Biorąc pod uwagę klasę miejscowości zamieszkania okazuje się, że ponad połowa gospodarstw (na wsi – 57,4% i w miastach – 54,4%) to gospodarstwa pracowników (w 2021 r. odpowiednio 55,2% i 55,0%). Najmniejszą grupą w miastach była grupa gospodarstw rolników (0,1%), natomiast na wsi grupa utrzymujących się z niezarobkowych źródeł (1,9%). Struktury te były podobne jak w poprzedniej edycji badania – gospodarstwa rolników w miastach również stanowiły najniższy procent – 0,1%, a w grupie gospodarstw wiejskich najmniej było utrzymujących się z niezarobkowych źródeł i rencistów (po 2,4%). Gospodarstwa domowe, w których w 2025 r. występowały osoby posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, stanowiły 15,7% (wzrost o 2,6 p.proc. w stosunku do 2021 r.).

Ponad 60% członków gospodarstw domowych mieszkało w miastach. Zauważono wzrost liczby respondentów mieszkających w małych miastach, liczących poniżej 20 tys. mieszkańców w porównaniu z 2021 r. oraz spadek o 3,1 p.proc. w miastach liczących 200–499 tys. Analizując strukturę wiekową członków gospodarstw domowych można zauważyć, że odsetek dzieci i młodzieży w wieku 5–19 lat w porównaniu z 2021 r. wzrósł o 0,8 p.proc. i wyniósł 16,6% ogółu członków gospodarstw domowych. Osoby młode mieszczące się w przedziale wiekowym 20–39 lat stanowiły 24,9% wszystkich respondentów (w 2021 r. – 28,2%), a osoby w wieku 40–59 lat – 30,6% (w 2021 r. – 28,8%). Udział osób 60-lletnich i starszych był większy o 0,7 p.proc. niż w edycji z 2021 r. i wyniósł 27,8%. W zbiorowości członków gospodarstw domowych kobiety stanowiły 51,9%. Przewaga liczebna kobiet występowała zarówno w miastach, jak i na wsi. Największą grupę, biorąc pod uwagę stan cywilny, stanowiły osoby pozostające w związku małżeńskim – 50,4% (w poprzedniej edycji badania – 53,7%). Najmniejszy odsetek badanych natomiast stanowiły osoby rozwiedzione i w separacji. W 2025 r. wyniósł on 4,3%, a w 2021 r. – 4,0%. Osoby posiadające wykształcenie średnie i policealne stanowiły 32,3% członków gospodarstw domowych (w 2021 r. był to taki sam odsetek), a wyższe – 24,9% (w 2021 r. – 23,6%). W porównaniu z wynikami badania z 2021 r. zmniejszyła się liczba członków gospodarstw domowych posiadających wykształcenie gimnazjalne (o 1,5 p.proc.), która osiągnęła 0,4% ogółu respondentów. Wykształcenie podstawowe posiadało 10,9% osób i w około 46% była to młodzież w wieku 15–19 lat oraz w około 32% osoby powyżej 60 roku życia. W poprzedniej edycji badania osób z wykształceniem podstawowym było o 1,8 p.proc. mniej i były to również głównie dzieci, młodzież oraz osoby starsze. Wśród członków gospodarstw domowych osoby z niepełnosprawnościami stanowiły 6,3%. W poprzedniej edycji badania posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności deklarowało 5,5% osób.

Uwarunkowania uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej członków gospodarstw domowych

Mieszkańcy Polski jako motyw uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej najczęściej wskazywali przyjemność i rozrywkę – 63,1%. W poprzednich edycjach badania był to również główny motyw uczestnictwa w sporcie. W 2021 r. wybrało go 65,0% badanych, natomiast w 2016 r. – 58,5% ogółu. Istotnym czynnikiem była również chęć utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki, na co w 2025 r. wskazało 41,8% Polaków. Co trzeci mieszkaniec Polski uznał, że uprawia sport lub rekreację ruchową dla zdrowia lub ze względu na zalecenie lekarza. Mężczyźni częściej niż kobiety wskazywali rozrywkę i przyjemność jako motyw uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej – 64,4% mężczyzn i 61,7% kobiet. Kobiety z kolei częściej wskazywały utrzymanie kondycji fizycznej – 42,2% oraz zdrowie i zalecenie lekarza – 32,6% (mężczyźni odpowiednio – 41,4% i 28,2%). Motyw uprawiania sportu związany z rozrywką i przyjemnością przeważał we wszystkich grupach wiekowych. W najmłodszych grupach 5–9 oraz 10–14 lat odpowiedź tę wskazało odpowiednio 77,7% i 80,7%. Wraz z wiekiem odsetek osób kierujących się tym motywem stopniowo malał, głównie na rzecz zdrowia i ze względu na zalecenie lekarza. Z analizy poziomu wykształcenia wynika, że tylko w grupie osób z wykształceniem gimnazjalnym odczuwanie przyjemności i rozrywka nie była głównym motywem podejmowania aktywności fizycznej. Respondenci z tym wykształceniem w blisko 70% uprawiali sport dla utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki. Miejsce zamieszkania nie miało znaczącego wpływu na zróżnicowanie motywacji respondentów do podejmowania aktywności fizycznej. Zarówno wśród mieszkańców miast, jak i obszarów wiejskich dominowały trzy podstawowe motywy: przyjemność i rozrywka, chęć utrzymania kondycji fizycznej i zachowania właściwej sylwetki oraz dbałość o zdrowie. Częstotliwość wyboru motywu rozrywkowego była wyższa wśród osób zamieszkujących wieś (o 9,8 p.proc.). Z kolei aspekt zdrowotny, czyli chęć utrzymania kondycji fizycznej oraz dbałość o zdrowie, częściej wykazywany był przez mieszkańców miast – odpowiednio o 3,5 p.proc. i 8,1 p.proc.

Podobnie jak w poprzednich latach, dla około 30% osób najpoważniejszą przyczyną nieuczestniczenia w zajęciach sportowych był brak wolnego czasu (w 2025 r. – 32,6%, w 2021 r. – 29,9%). Powód ten częściej dotyczył mężczyzn – 35,4% niż kobiet – 30,3%. Drugą poważną przeszkodą był brak zainteresowania, chęci podejmowania wysiłku fizycznego lub preferowanie biernego wypoczynku – 22,6% (w 2021 r. – 22,9%). Wskazywali ją zarówno mężczyźni – 24,6%, jak i kobiety – 20,8%. Ze względu na stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza sportu nie uprawiało 16,3% Polaków (kobiet – 17,5%, mężczyzn – 15,0%). W 2021 r. osób takich było 10,8%. Równie istotną przeszkodą okazał się wiek, który wskazało 14,5% respondentów (poprzednio 17,1%). Kobiety częściej niż mężczyźni deklarowały go jako przyczynę nieuczestniczenia w sporcie i rekreacji ruchowej – 16,5% (mężczyźni – 12,2%). W grupie dzieci i młodzieży głównymi przeszkodami były: brak zainteresowania, chęci uczestniczenia w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej lub preferowanie wypoczynku biernego. Największy odsetek wskazujących tę przyczynę występował wśród osób w przedziale wiekowym 15–19 lat (43,1%), trochę mniejszy wśród dzieci 10–14 lat (39,9%), a wśród najmłodszych w wieku 5–9 lat był najniższy (36,6%). Osoby w wieku 20 lat i więcej jako główną barierę wskazywały brak wolnego czasu (20–29 lat – 48,0%, 30–39 lat – 64,1%, 40–49 lat – 60,7%, 50–59 lat – 43,3%). Na drugim miejscu znalazł się brak zainteresowania oraz preferowanie biernego wypoczynku (odpowiednio 24,9%, 16,0%, 17,5%, 28,2%). Jedynie osoby powyżej 60 roku życia jako główne przeszkody uprawiania sportu wskazywały wiek (35,2%) i stan zdrowia oraz przeciwwskazania lekarza (28,5%).

Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w sporcie i rekreacji ruchowej

Najczęściej deklarowaną przez mieszkańców Polski posiadaną umiejętnością, podobnie jak w latach poprzednich, była jazda na rowerze – 95,7% osób określiło się, że ją posiada i było to o 0,2 p.proc. mniej niż w 2021 r. Zarówno wśród kobiet (95,6%), jak i mężczyzn (95,8%) była ona wykazywana najczęściej. Na kolejnych miejscach kobiety wykazywały umiejętności 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 umiało także grać w siatkówkę (65,2%), szachy lub warcaby (61,9%), koszykówkę (59,5%) oraz tenisa stołowego (52,5%). Ponad połowa kobiet również potrafiła grać w siatkówkę (53,9%) oraz w szachy lub warcaby (51,8%). Ponad połowa z nich deklarowała też umiejętności w zajęciach typu aerobik, fitness lub gimnastyka (52,3%). Zdecydowana większość osób deklarowała posiadanie umiejętności w zakresie sportu i rekreacji ruchowej w stopniu podstawowym.

W okresie od 1.10.2024 r. do 30.09.2025 r. w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej uczestniczyło 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. Uczestników, którzy w zajęciach sportowych brali udział regularnie było 22,9% (w 2021 r. – 20,6%). Mężczyźni częściej niż kobiety deklarowali zarówno regularny, jak i sporadyczny udział w zajęciach (regularny – 24,1% wobec 21,8% kobiet, sporadyczny – 22,0% wobec 19,6% kobiet).

W 2025 r. najbardziej aktywne były osoby w wieku 5–9 lat, z których 67,6% brało udział w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej (w 2021 r. – 68,0%). Powyżej 60% osób uczestniczyło w zajęciach również w grupach wiekowych 10–14 lat (w 2021 r. to w tej grupie wiekowej było najwięcej aktywnych osób) i 15–19 lat. Wraz z wiekiem aktywność fizyczna spadała. Odsetek osób aktywnych w grupach wiekowych 20–29 lat i 30–39 lat wyniósł ponad 50%, ale już w grupie 40–49 lat – poniżej 50%, a w grupie 50–59 – poniżej 40%. Najmniej aktywne były osoby w wieku powyżej 60 lat – tylko 21,1% z nich uczestniczyło w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej.

Aktywność fizyczną podejmowało 45,2% mieszkańców miast (najwięcej w dużych miastach, o liczbie mieszkańców 500 tys. i więcej – 55,8%). Regularnie ćwiczyło w nich 25,8% osób. Uczestnictwo w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej deklarowało natomiast tylko 35,4% mieszkańców wsi (regularnie – 15,4%). W porównaniu z poprzednią edycją badania odsetek osób aktywnych fizycznie w miastach zwiększył się o 2,0 p.proc. (ćwiczących regularnie o 1,5 p.proc.), a na wsi o 3,6 p.proc. (ćwiczących regularnie o 0,8 p.proc.).

Najpopularniejszą aktywnością sportową w badanym okresie była jazda na rowerze, którą uprawiało 25,9% osób (59,3% spośród osób uczestniczących w zajęciach). 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, trenażerze) 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%. W porównaniu z 2021 r. popularność jazdy na rowerze wzrosła o 0,8 p.proc., pływania o 1,8 p.proc., aerobiku, fitness i gimnastyki o 2,1 p.proc., piłki nożnej o 0,2 p.proc., natomiast ogólnorozwojowych zajęć ruchowych i poprawiających kondycję fizyczną – spadła o 0,4 p.proc.

W 2025 r. uczestnictwo w zawodach sportowych lub imprezach związanych z rekreacją ruchową deklarowało 8,8% osób (10,1% mężczyzn i 7,5% kobiet). Wśród osób deklarujących systematyczne uczestnictwo w zajęciach odsetek ten był wyższy i wyniósł 12,5% (15,3% mężczyzn i 9,4% kobiet). Mieszkańcy miast (9,1%) częściej brali udział w zawodach i imprezach niż mieszkańcy wsi (8,1%). Udział w opisywanych wydarzeniach najpopularniejszy był wśród mieszkańców miast o liczbie ludności 100–199 tys. (13,5% uczestniczących). Ćwiczący członkowie gospodarstw domowych najczęściej brali udział w rozgrywkach piłki nożnej (18,8%), a następnie w zawodach lub imprezach rowerowych (12,3%). Popularne były również gra w siatkówkę (7,5%) oraz pływanie (6,8%). Mężczyźni najczęściej uczestniczyli w rozgrywkach piłki nożnej (31,5%), a kobiety w zawodach tanecznych (14,0%).

W okresie objętym badaniem spośród osób, które brały udział w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w obozach uczestniczyło 2,9% (3,0% kobiet i 2,7% mężczyzn). W 2021 r. odsetek ten wyniósł 2,2% (1,9% kobiet i 2,5% mężczyzn). Wśród osób wyjeżdżających na obozy 55,3% stanowili mieszkańcy miast. Uczestnikami obozów najczęściej były osoby młode, mające 19 lat i mniej – 84,1% (w tym w wieku 10–14 lat – 52,0%). Najwięcej osób wyjeżdżało na obozy jeden raz w badanym okresie – 75,1% (w 2021 r. – 86,2%). Największą popularnością cieszyły się obozy piłki nożnej (29,2% wszystkich obozów wskazanych przez respondentów). Na kolejnych miejscach znalazły się obozy piłki siatkowej (14,1%), jazdy konnej i aerobiku, fitness, gimnastyki (po 10,5%) oraz tańca (6,9%). W 2021 r. również najwięcej obozów dotyczyło piłki nożnej (29,2%), a następnie obozów rowerowych (15,2%) i sportów walki (7,4%).

Sprawność fizyczna członków gospodarstw domowych

W 2025 r. bardzo dobrą i dobrą kondycję fizyczną zadeklarowało (w subiektywnej ocenie) 64,4% osób (w 2021 r. – 65,7%), w tym jako osoby bardzo sprawne oceniło się 20,6% członków gospodarstw domowych (tj. o 1,4 p.proc. więcej niż w 2021 r.). Złą i bardzo złą ocenę swojej sprawności wykazało 8,9% osób, podczas gdy w 2021 r. taką sprawność zadeklarowało 7,9% badanych. Mężczyźni swoją sprawność ocenili subiektywnie wyżej niż kobiety. Wśród kobiet w 2025 r. odsetek oceniających swoją sprawność jako bardzo dobrą i dobrą wyniósł 60,7%, a wśród mężczyzn – 68,4%. Spośród mieszkańców miast 42,5% badanych oceniło swoją sprawność jako dobrą, a spośród mieszkańców wsi – 45,7%.

Prawie połowa osób regularnie uczestniczących w zajęciach sportowych oceniła swoją sprawność jako bardzo dobrą, 37,5% – jako dobrą, 12,3% – jako średnią, 1,3% – jako złą i 0,1% – jako bardzo złą. Wśród kobiet regularnie uczestniczących w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej 42,0% wskazało, że cieszy się bardzo dobrą kondycją fizyczną, 41,8% – dobrą, 2,0% odpowiedziało, że złą, a 0,1% – bardzo złą. Swoją sprawność fizyczną jako bardzo dobrą i dobrą oceniło odpowiednio 55,3% i 33,4% mężczyzn deklarujących regularne uczestnictwo w zajęciach sportowych, a kondycję bardzo złą wskazało 0,1% z nich.

Wypożyczenie gospodarstw domowych w sprzęt sportowy

W 2025 r. sprzęt sportowy posiadało 83,7% gospodarstw (o 1,3 p.proc. mniej niż w 2021 r.). Najpopularniejszym sprzętem sportowym w gospodarstwach domowych był rower. Dysponowało nim blisko 80% gospodarstw, przy czym udział rowerów elektrycznych w ogóle rowerów stanowił jedynie 3,6%. Popularność roweru systematycznie rośnie, co potwierdzają dane z 2021 r. (79,2%) oraz 2016 r. (72,2%). W wyposażeniu gospodarstw domowych często występowały również sprzęty ogólnodostępne finansowo, jak piłka do gier zespołowych – 34,4% oraz sanki – 28,0%. Podobnie jak w 2021 r., najrzadziej spotykanym wyposażeniem były sprzęty do uprawiania kosztowniejszych dyscyplin sportowych. Sprzęt do nurkowania oraz stół do tenisa posiadało po 2,5% gospodarstw (w 2021 r. odpowiednio 1,8% i 2,1%), kajak, łódź wiosłową, ponton, żaglówkę – 2,3% (bez zmian w porównaniu do 2021 r.), sprzęt do wspinaczki – 1,8% (w 2021 r. – 1,0%), natomiast do windsurfingu i kitesurfingu – 1,2% (w 2021 r. – 0,4%). Mimo niszowego charakteru tego typu sprzętów, ich udział w wyposażeniu gospodarstw domowych wzrósł o niemal 1 p.proc. względem 2021 r.

Wydatki gospodarstw domowych na sport i rekreację ruchową

W 2025 r. na zakup odzieży sportowej, wypożyczenie, konserwację i utrzymanie sprzętu sportowego oraz udział w zajęciach, obozach sportowych i rekreacji ruchowej wydatki poniosło 48,2% gospodarstw domowych. Odsetek ten był o 8,6 p.proc. wyższy w porównaniu z 2021 r. Najwięcej gospodarstw domowych poniosło wydatki na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (37,4%). W 2021 r. odsetek gospodarstw, które poniosły wydatki na ten cel wyniósł 25,9%. Na zakup odzieży sportowej wydatki poniosło 36,3% gospodarstw (w 2021 r. – 29,7%), a na wypożyczenie, konserwację lub utrzymanie sprzętu sportowego – 11,3% (w 2021 r. – 10,1%). Najmniej gospodarstw domowych wykazało ponoszenie kosztów na udział w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych – 3,1% (w 2021 r. – 2,4%).

W strukturze opisywanych wydatków w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe najwyższa kwota przeznaczona była na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej i wyniosła 1194 zł. W 2021 r. kwota ta wyniosła 493 zł. Na zakup odzieży, w przeliczeniu na 1 gospodarstwo, w 2025 r. przeznaczono 264 zł (w 2021 r. – 151 zł), na wypożyczenie, konserwację lub utrzymanie sprzętu sportowego – 50 zł (w 2021 r. – 40 zł), a na udział w obozach sportowych i sportowo-rekreacyjnych – 86 zł (w 2021 r. – 32 zł).

Rozpatrując wydatki przeznaczane na opisywane cele sportowe i rekreacyjne wyłącznie w grupie gospodarstw domowych, które je poniosły, okazuje się, że w 2025 r. przeciętna wydawana przez nie kwota to 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). W 2021 r. wydatki na ten cel w przeliczeniu na 1 gospodarstwo je ponoszące wyniosły 1897 zł. W 2025 r. przeciętne opłaty związane z udziałem w obozach opiewały na kwotę 2781 zł (w 2021 r. – 1358 zł). Na zakup odzieży sportowej przeznaczono 727 zł (w 2021 r. – 509 zł), a na wypożyczenie, konserwację lub utrzymanie sprzętu sportowego – 445 zł (w 2021 r. – 397 zł).

W miastach wydatki poniosło 50,1% gospodarstw, natomiast na wsi – 44,3%. W 2021 r. wartości te wyniosły odpowiednio 42,2% i 34,3%. W 2025 r. najczęściej wydatki poniosły gospodarstwa w miastach liczących co najmniej 500 tys. mieszkańców (61,3%) i było to o 12,3 p.proc. więcej niż w 2021 r. Najwięcej gospodarstw domowych zarówno w miastach, jak i na wsi poniosło wydatki związane z udziałem w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (odpowiednio 39,7% i 33,0%). W przeliczeniu na 1 gospodarstwo w miastach na cele sportowe i rekreacyjne wydano 1605 zł (w 2021 r. – 829 zł), a na terenach wiejskich – 1571 zł (w 2021 r. – 482 zł).

Na zakup sprzętu sportowego w 2025 r. wydatki poniosło 20,0% gospodarstw domowych. Odsetek ten był o 1,4 p.proc. większy w porównaniu z 2021 r. Najwięcej gospodarstw domowych poniosło wydatki na zakup roweru – 8,5% (tyle samo, co w 2021 r.). Piłki do gier zespołowych nabyło 5,8% gospodarstw i było to o 2,0 p.proc. więcej niż w 2021 r. Powyżej 1% gospodarstw w 2025 r. zakupiło również sprzęt wędkarski, sprzęt typu łyżworolki, deskorolka, hulajnoga lub wrotki, rakiety do tenisa ziemnego, squasha, badmintonu, sprzęt do ćwiczeń siłowych oraz trenażer.

Kwota wydana na sprzęt sportowy w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe wyniosła 279 zł. Była ona o ponad 80% wyższa w porównaniu z analogicznymi wydatkami poniesionymi przez gospodarstwa domowe w 2021 r. Najwięcej wydano na zakup roweru – 132 zł (roweru elektrycznego – 45 zł). Również w 2021 r. rower był najczęściej kupowanym sprzętem sportowym, a kwota wydana na jego zakup wyniosła 92 zł. Na pozostały rodzaj sprzętu w 2025 r. wydatki w przeliczeniu na 1 gospodarstwo nie przekroczyły 20 zł.

Executive summary

Characteristics of the surveyed population

The distribution of households by number of members was similar to that in previous editions of the survey. One in four households consisted of two persons (25.7% in 2021). Single-person households accounted for 22.7% (24.0% in 2021). In the last two editions of the survey, three-person households accounted for about 20%, while four-person households accounted for about 16%. Households with six or more persons were the least common (2025: 4.2%, 2021: 6.4%), followed by five-person households (2025: 12.1%, 2021: 7.5%). The survey showed that 66.4% of households in 2025 were located in urban areas. A correlation can be observed between place of residence and household size. As in 2021, over 70% of one- and two-person households were located in urban areas, while households consisting of six or more people were mostly (77.2%) located in rural areas (in 2021 – 64.1%). Two socioeconomic groups predominated in the surveyed population of households: employee households, which in 2025 accounted for 55.4% of all households (55.1% in 2021), and retiree households, accounting for 27.9% (in 2021 – 28.7%). The smallest group in the survey on participation in sport and recreational activities consisted of households supported by non-earning sources. In 2025, they accounted for only 2.0%, and in 2021 – 1.8%. When considering the type of settlement, it turns out that more than half of all households (57.4% in rural areas and 54.4% in urban areas) are employee households (55.2% and 55.0%, respectively, in 2021). The smallest group in urban areas was that of farmer households (0.1%), while in rural areas it was the group living off non-wage sources (1.9%). These patterns were similar to those in the previous edition of the survey – farmers' households in urban areas also accounted for the lowest percentage (0.1%), while among rural households, those living off non-earned income and pensioners were the smallest groups (2.4% each). Households with members holding a disability certification accounted for 15.7% in 2025 (an increase of 2.6 pp compared to 2021).

Over 60% of household members lived in urban areas. There was an increase in the number of respondents living in small urban areas with fewer than 20,000 residents compared to 2021, and a decrease of 3.1 pp in urban areas with populations ranging from 200,000 – 499,000. An analysis of the age structure of household members reveals that the percentage of children and adolescents aged 5–19, compared to 2021, increased by 0.8 pp and amounted to 16.6% of all household members. Young adults aged 20–39 accounted for 24.9% of all respondents (28.2% in 2021), while those aged 40–59 accounted for 30.6% (28.8% in 2021). The share of people aged 60 and older was 0.7 pp higher than in the 2021 survey and stood at 27.8%. Among household members, women accounted for 51.9%. Women outnumbered men in both urban and rural areas. The largest group, in terms of marital status, consisted of married individuals – 50.4% (53.7% in the previous survey). The smallest percentage of respondents, however, were divorced or separated individuals. In 2025, this figure stood at 4.3%, and in 2021, it was 4.0%. Individuals with a secondary or post-secondary education accounted for 32.3% of household members (the same percentage as in 2021), and those with a college degree accounted for 24.9% (23.6% in 2021). Compared to the results of the 2021 survey, the number of household members with a lower secondary education decreased (by 1.5 pp), reaching 0.4% of all respondents. 10.9% of respondents had a primary school education; of these, approximately 46% were youth aged 15–19, and approximately 32% were people over 60 years of age. In the previous edition of the survey, the number of people with a primary school education was 1.8 pp lower, and they were also mainly children, young people, and older adults. Among household members, persons with disabilities accounted for 6.3%. In the previous edition of the survey, 5.5% of respondents reported having a disability certification.

Determinants of participation in sport and recreational activities of household members

Polish residents most often cited pleasure and entertainment – 63.1% – as their motivation for participating in sport and recreational activities. In previous editions of the survey, this was also the main motivation for participating in sport. In 2021, 65.0% of respondents chose this option, while in 2016, 58.5% of the total did so. Another significant factor was the desire to maintain physical fitness and a healthy physique, which 41.8% of Poles cited in 2025. One in three Polish residents stated that they engage in sports or recreational activities for health reasons or on a doctor's recommendation. Men were more likely than women to cite entertainment and enjoyment as a reason for participating in sports or recreational activities – 64.4% of men and 61.7% of women. Women, on the other hand, were more likely to cite maintaining physical fitness – 42.2% – and health and a doctor's recommendation – 32.6% (compared to 41.4% and 28.2% for men, respectively). The motivation to participate in sport related to entertainment and enjoyment prevailed across all age groups. In the youngest age groups, 5–9 and 10–14 years old, 77.7% and 80.7%, respectively, cited this reason. As age increased, the percentage of people motivated by this reason gradually decreased, mainly in favour of health and following a doctor's recommendation. An analysis of educational attainment shows that only among those with a lower secondary education were enjoyment and entertainment not the primary motivation for engaging in physical activity. Nearly 70% of respondents with this level of education engaged in sport to maintain physical fitness and a healthy body shape. Place of residence did not have a significant impact on the variation in respondents' motivations for engaging in physical activity. Among both urban and rural residents, three primary motivations predominated: pleasure and entertainment, the desire to maintain physical fitness and a healthy physique, and concern for health. The frequency with which entertainment was cited as a motive was higher among rural residents (by 9.8 pp). In turn, health-related motives – namely, the desire to stay physically fit and to take care of one's health – were more frequently cited by urban residents – by 3.5 pp and 8.1 pp, respectively.

As in previous years, for about 30% of people, the most significant reason for not participating in sports activities was a lack of free time (in 2025 – 32.6%, in 2021 – 29.9%). This reason was cited more often by men – 35.4% – than by women – 30.3%. The second major obstacle was a lack of interest, unwillingness to engage in physical activity, or a preference for passive leisure – 22.6% (in 2021 – 22.9%). This reason was cited by both men – 24.6% – and women – 20.8%. Due to health conditions and medical contraindications, 16.3% of Poles did not engage in sport (women – 17.5%, men – 15.0%). In 2021, this figure was 10.8%. Age proved to be an equally significant obstacle, cited by 14.5% of respondents (previously 17.1%). Women were more likely than men to cite age as a reason for not participating in sport and recreational activities (women – 16.5%, men – 12.2%). Among children and adolescents, the main obstacles were a lack of interest, a lack of desire to participate in sport and physical recreation, or a preference for passive leisure activities. The highest percentage of respondents citing this reason was among those aged 15–19 (43.1%), slightly lower among children aged 10–14 (39.9%), and 36.6% among the youngest, aged 5–9. People aged 20 and older cited a lack of free time as the main barrier (ages 20–29: 48.0%; ages 30–39: 64.1%; ages 40–49: 60.7%; ages 50–59: 43.3%). The second most common barriers were a lack of interest and a preference for passive leisure activities (24.9%, 16.0%, 17.5%, and 28.2%, respectively). Only people over 60 cited age (35.2%) and health conditions or doctor's contraindications (28.5%) as the main obstacles to participating in sports.

Participation of household members in sport or recreational activities

The skill most frequently reported by Polish residents, as in previous years, was cycling – 95.7% of people stated they possessed this skill, which was 0.2 pp less than in 2021. It was most commonly reported among both women (95.6%) and men (95.8%), this was the most commonly reported skill. Next, women reported skills in sledding (71.1%), dancing (64.0%), and swimming (60.1%). Men, in addition to cycling, also frequently reported knowing how to play football (86.9%), swim (74.2%), and go sledding (73.0%). More than 50% of them also knew how to play volleyball (65.2%), chess or checkers (61.9%), basketball (59.5%), and table tennis (52.5%). More than half of the women were also able to play volleyball (53.9%) and chess or checkers (51.8%). More than half of them also reported skills in activities such as aerobics, fitness, or gymnastics (52.3%). The vast majority of people reported having basic skills.

Between 1 October 2024 and 30 September 2025, 43.7% of people participated in sport and recreational activities (41.5% of women and 46.1% of men). Compared to the previous edition of the survey, the number of physically active people increased by 4.9 pp. Participants who took part in sports activities regularly accounted for 22.9% (in 2021 – 20.6%). Men were more likely than women to report both regular and occasional participation in activities (regular – 24.1% compared to 21.8% of women; occasional – 22.0% compared to 19.6% of women).

In 2025, the most active group was children aged 5–9, 67.6% of whom participated in activities (68.0% in 2021). More than 60% of people also participated in activities in the 10–14 age group (in 2021, this age group had the highest number of active individuals) and the 15–19 age group. Physical activity declined with age. The percentage of active individuals in the 20–29 and 30–39 age groups was over 50%, but in the 40–49 age group it was below 50%, and in the 50–59 age group, it was below 40%.

People over 60 were the least active – only 21.1% of them participated in sport and recreational activities.

Physical activity was engaged in by 45.2% of urban residents (the highest rate was in large urban areas with a population of 500,000 or more – 55.8%). Among them, 25.8% exercised regularly. In contrast, only 35.4% of rural residents reported participating in sports or recreational physical activities (15.4% did so regularly). Compared to the previous edition of the survey, the percentage of physically active people in urban areas increased by 2.0 pp (with those exercising regularly up by 1.5 pp), and in rural areas by 3.6 pp (with those exercising regularly up by 0.8 pp).

The most popular sporting activity during the survey period was cycling, which was practiced by 25.9% of respondents (59.3% of those who reported participating in activities). Swimming was also a popular sport, with 15.1% of respondents participating (34.6% of those who reported participating in activities). 9.5% of people (21.8% of those who were physically active) participated in general fitness and physical conditioning activities (including recreational walking, jumping rope, and exercising on stationary bikes or trainers). Among women, in addition to cycling (24.7%) and swimming (13.8%), aerobics, fitness, and gymnastics (12.7%) were also popular. Among men, the third most popular activity after cycling (27.2%) and swimming (16.5%) was football, with 12.3% playing it. Compared to 2021, the popularity of cycling increased by 0.8 pp, swimming by 1.8 pp, aerobics, fitness, and gymnastics by 2.1 pp, and football by 0.2 pp, while participation in general physical activity and fitness-improving classes decreased by 0.4 pp.

In 2025, 8.8% of people reported participating in competitions or events (10.1% of men and 7.5% of women). Among those reporting regular participation in activities, this percentage was higher, at 12.5% (15.3% of men and 9.4% of women). Urban residents (9.1%) participated in competitions and events more often than rural residents (8.1%). Participation in these events was most common among residents of urban areas with a population of 100,000–199,000 (13.5% of participants). Active household members most often participated in football tournaments (18.8%), followed by cycling competitions or events (12.3%). Volleyball (7.5%) and swimming (6.8%) were also popular. Men most often participated in football tournaments (31.5%), while women most often participated in dance competitions (14.0%).

During the survey period, 2.9% of those who participated in sport or recreational activities attended camps (3.0% of women and 2.7% of men). In 2021, this percentage was 2.2% (1.9% of women and 2.5% of men). Among those attending camps, 55.3% were urban residents. Camp participants were most often young people aged 19 and under – 84.1% (including 52.0% aged 10–14). Most people attended camps only once during the survey period (75.1%; in 2021 – 86.2%). Football camps were the most popular (29.2% of all camps indicated by respondents). These were followed by volleyball camps (14.1%), horseback riding, aerobics, fitness, and gymnastics camps (10.5% each), and dance camps (6.9%). In 2021, football camps were also the most common (29.2%), followed by cycling camps (15.2%) and martial arts camps (7.4%).

Physical fitness of household members

In 2025, 64.4% of people reported (based on a subjective assessment) having very good or good physical fitness (in 2021 – 65.7%), including 20.6% of household members who rated themselves as very fit (i.e. 1.4 pp more than in 2021). A total of 8.9% of people rated their fitness as poor or very poor, while in 2021, 7.9% of respondents reported such fitness levels. Men rated their fitness subjectively higher than women. Among women in 2025, the percentage rating their fitness as very good or good was 60.7%, and among men, it was 68.4%. Among urban residents, 42.5% of respondents rated their fitness as good, and among rural residents, 45.7% did so.

Nearly half of those who regularly participated in sports activities rated their fitness as very good, 37.5% as good, 12.3% as average, 1.3% as poor, and 0.1% as very poor. Among women who regularly participate in sport or recreational activities, 42.0% indicated that they are in very good physical condition, 41.8% rated it as good, 2.0% reported it as poor, and 0.1% as very poor. Among men who reported regular participation in sport activities, 55.3% rated their physical fitness as very good and 33.4% as good, while 0.1% rated it as very poor.

Household sports equipment

In 2025, 83.7% of households owned sports equipment (1.3 pp less than in 2021). The most popular piece of sports equipment in households was the bicycle. Nearly 80% of households owned one, although electric bicycles accounted for only 3.6% of all bicycles. The popularity of bicycles has been steadily increasing, as confirmed by data from 2021 (79.2%) and 2016 (72.2%). Households also frequently owned equipment that is generally affordable, such as a ball for team sports – 34.4% – and a sled – 28.0%. As in 2021, the least common items were equipment for expensive sports. Diving gear and a ping-pong table were owned by 2.5% of households each (in 2021, 1.8% and 2.1%, respectively); kayaks, rowboats, inflatable boats, and sailboats were owned by 2.3% of households, the same as in 2021; climbing gear was owned by 1.8% (1.0% in 2021), while windsurfing and kitesurfing equipment was owned by 1.2% of households (0.4% in 2021). Despite the niche nature of this type of equipment, its share in household ownership increased by nearly 1 pp compared to 2021.

Household expenditure on sport and recreational activities

In 2025, 48.2% of households incurred expenditures on the purchase of sports apparel, the rental, maintenance, and upkeep of sports equipment, and participation in sports classes and camps as well as recreational activities. This percentage was 8.6 pp higher than in 2021. The largest share of households spent money on participation in sport or recreational activities (37.4%). In 2021, the percentage of households that spent money on this purpose was 25.9%. 36.3% of households spent money on purchasing sports clothing (29.7% in 2021), and 11.3% spent money on renting, maintaining, or servicing sports equipment (10.1% in 2021). The smallest proportion of households reported incurring costs for participation in sports or sports-recreational camps – 3.1% (in 2021 – 2.4%).

In the breakdown of these expenditures per household, the highest amount was spent on participation in sport or recreational activities, totalling PLN 1,194. In 2021, this amount was PLN 493. In 2025, PLN 264 per household was spent on clothing (compared to PLN 151 in 2021), PLN 50 on the rental, maintenance, or upkeep of sports equipment (compared to PLN 40 in 2021), and on participation in sports and sports-recreational camps – PLN 86 (in 2021 – PLN 32).

When considering expenditures allocated to sports and recreational purposes exclusively among the households that incurred them, it turns out that in 2025, the average amount spent by these households was PLN 3,308. This was over 80% more than in 2021 (PLN 1,807). These expenditures were most often allocated to participation in sport or recreational activities (PLN 3,190). In 2021, expenditures for this purpose, calculated per household that incurred them, amounted to PLN 1,897. In 2025, the average fees for camp participation amounted to PLN 2,781 (in 2021 – PLN 1,358). PLN 727 was spent on the purchase of sports clothing (PLN 509 in 2021), and PLN 445 on the rental, maintenance, or upkeep of sports equipment (PLN 397 in 2021).

In urban areas, 50.1% of households incurred these expenditures, while in rural areas, 44.3% did. In 2021, these figures were 42.2% and 34.3%, respectively. In 2025, households in urban areas with at least 500,000 residents were most likely to incur these expenditures (61.3%), which was 12.3 pp more than in 2021. The largest proportion of households, both in urban areas and in rural areas, incurred expenditures related to participation in sport or recreational activities (39.7% and 33.0%, respectively). Per household, PLN 1,605 was spent on sport or recreational activities in urban areas (PLN 829 in 2021), and PLN 1,571 in rural areas (PLN 482 in 2021).

In 2025, 20.0% of households incurred expenditures for the purchase of sports equipment. This percentage was 1.4 pp higher than in 2021. The largest share of households – 8.5% (the same as in 2021) – spent money on purchasing a bicycle. Balls for team sports were purchased by 5.8% of households, which was 2.0 pp more than in 2021. More than 1% of households in 2025 also purchased fishing gear, roller skates, skateboards, scooters, or rollerblades, as well as tennis, squash, and badminton rackets, strength training equipment, and exercise machines.

The amount spent on sports equipment per household was PLN 279. This was more than 80% higher than the corresponding expenditures incurred by households in 2021. The largest amount was spent on the purchase of a bicycle – PLN 132 (an electric bicycle – PLN 45. In 2021 as well, bicycles were the most frequently purchased sports equipment, with an average expenditure of PLN 92 per household. Expenditures on other types of sports equipment in 2025 did not exceed PLN 20 per household.

Rozdział 1. Charakterystyka badanej zbiorowości

Chapter 1. Characteristics of the surveyed population

1.1. Charakterystyka gospodarstw domowych

1.1. Characteristics of households

Badanie „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej” zrealizowane było w formie modułu do badania budżetów gospodarstw domowych. Dzięki informacjom o cechach zbiorowości zbieranych w badaniu głównym, możliwa jest analiza uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej w gospodarstwach domowych, m.in. według: grup społeczno-ekonomicznych, liczby osób w gospodarstwie, liczby dzieci czy miejsca zamieszkania.

W badaniu uczestniczyło 3623 gospodarstwa, w tym 3404 (94,0%) wypełniło kwestionariusz gospodarstwa domowego.

Analiza gospodarstw domowych wykazała, że 66,4% gospodarstw znajdowało się w miastach. Zauważyć można zależność pomiędzy miejscem zamieszkania a wielkością gospodarstwa domowego. Tak jak i w 2021 r. ponad 70% gospodarstw jedno- i dwuosobowych znajdowało się w miastach, natomiast gospodarstwa składające się z sześciu i więcej osób w większości usytuowane były na terenach wiejskich – 77,2% (w 2021 r. – 64,1%).

Rozkład gospodarstw ze względu na liczbę członków był podobny do poprzednich edycji badania. Co czwarte gospodarstwo składało się z dwóch osób (w 2021 r. – 25,7%). W 2025 r. gospodarstw jednoosobowych było 22,7% (w 2021 r. – 24,0%). W ostatnich dwóch edycjach badania gospodarstwa trzyosobowe stanowiły około 20%, natomiast czteroosobowe około 16%. Najmniejszą reprezentację stanowiły gospodarstwa z liczbą osób 6 i więcej – 4,2% (w 2021 r. – 6,4%), a następnie pięcioosobowe – 12,1% (w 2021 r. – 7,5%).

Tablica 1. Gospodarstwa domowe według liczby osób w gospodarstwie w 2025 r.
Table 1. Households by the number of persons in the household in 2025

Wyszczególnienie Specification	Ogółem Total	Miasta Urban areas	Wieś Rural areas
	w odsetkach in percent		
Ogółem Total	100,0	100,0	100,0
1 osoba 1 person	22,7	27,1	14,0
2 osoby 2 persons	25,2	28,3	19,1
3 osoby 3 persons	19,2	19,5	18,7
4 osoby 4 persons	16,6	14,5	20,7
5 osób 5 persons	12,1	9,2	17,8
6 osób lub więcej 6 persons or more	4,2	1,5	9,7

W badanej zbiorowości gospodarstw domowych przeważały dwie grupy społeczno-ekonomiczne: gospodarstwa pracowników¹, które w 2025 r. stanowiły 55,4% ogółu gospodarstw domowych (w 2021 r. – 55,1%) oraz gospodarstwa emerytów² stanowiące 27,9% (w 2021 r. – 28,7%). Najmniejszą ilościowo grupę w badaniach uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej stanowiły gospodarstwa domowe utrzymujące się z niezarobkowych źródeł³. W 2025 r. było ich zaledwie 2,0%, a w 2021 r. – 1,8%.

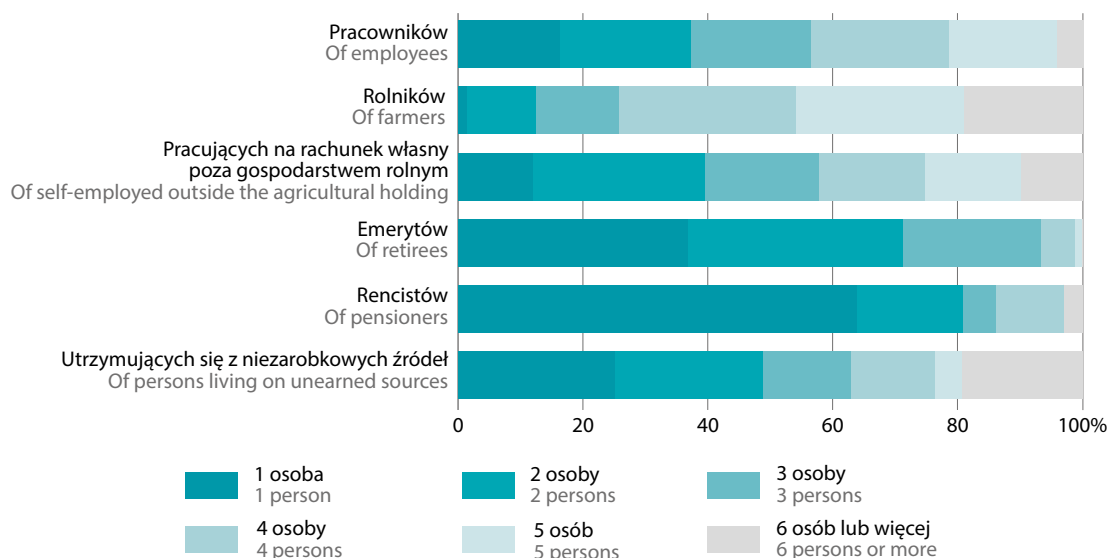
W większości (w 2025 r. – 76,5%, w 2021 r. – 91,2%) gospodarstw domowych pracowników nie występowały osoby bezrobotne. W przypadku 52,1% tych gospodarstw na główne źródło utrzymania pracowały dwie osoby i tak, jak w poprzedniej edycji badania, co trzecie gospodarstwo utrzymywała jedna osoba pracująca. Blisko 70% gospodarstw pracowników nie miała dzieci do 14 lat włącznie, a tylko 4,5% posiadało ich troje lub więcej.

Zarówno w gospodarstwach rencistów, jak i emerytów najwyższy odsetek stanowiły gospodarstwa jednoosobowe – odpowiednio 63,8% i 36,7%. Dwuosobowych gospodarstw rencistów było 17,0%, a gospodarstw emerytów 34,6%. Podobny rozkład wystąpił w poprzedniej edycji badania.

Wśród gospodarstw utrzymujących się ze źródeł niezarobkowych przeważały te bez dzieci do 14 lat włącznie (64,7%), przy czym co czwarte (25,1%) było gospodarstwem jednoosobowym. W 2021 r. odsetki te wyniosły odpowiednio 82,1% i 35,8%.

Wykres 1. Gospodarstwa domowe według grup społeczno-ekonomicznych i liczby osób w gospodarstwie w 2025 r.

Chart 1. Households by socio-economic group and the number of persons in the household in 2025



Biorąc pod uwagę klasę miejscowości zamieszkania okazuje się, że ponad połowa gospodarstw (na wsi – 57,4%, w miastach – 54,4%) to gospodarstwa pracowników (w 2021 r. odpowiednio 55,2% i 55,0%). Najmniejszą grupą w miastach była grupa gospodarstw rolników⁴ (0,1%), natomiast na wsi grupa utrzymujących się z niezarobkowych źródeł (1,9%). Struktury te były podobne jak w poprzedniej edycji ba-

1 Gospodarstwa pracowników to gospodarstwa domowe, których wyłącznym lub głównym (przeważającym) źródłem utrzymania jest dochód z pracy najemnej w sektorze publicznym lub prywatnym.

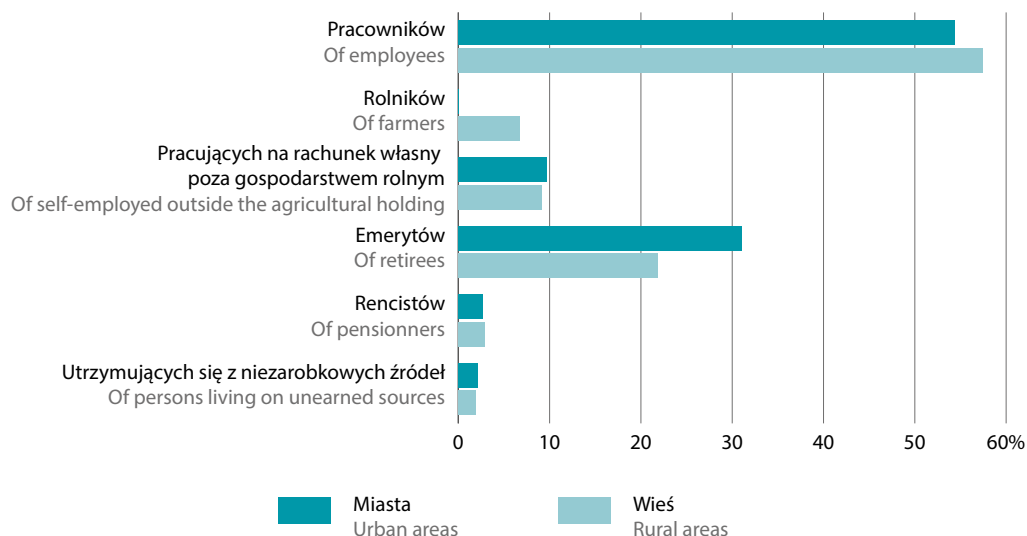
2 Gospodarstwa emerytów to gospodarstwa domowe, których wyłącznym lub głównym (przeważającym) źródłem utrzymania jest emerytura.

3 Gospodarstwa utrzymujące się z niezarobkowych źródeł to gospodarstwa domowe, których wyłącznym lub głównym (przeważającym) źródłem utrzymania są źródła niezarobkowe inne niż emerytura i renta, np. zasiłki dla bezrobotnych, świadczenia pieniężne i niepieniężne udzielone na podstawie ustawy o pomocy społecznej, dodatki mieszkaniowe, zasiłki rodzinne wraz z dodatkami, świadczenia wychowawcze „Rodzina 800+”, alimenty, darowizny, dochody z tytułu własności lub z wynajmu nieruchomości.

4 Gospodarstwa rolników to gospodarstwa domowe, których wyłącznym lub głównym (przeważającym) źródłem utrzymania jest dochód z użytkowania gospodarstwa indywidualnego w rolnictwie.

dania – gospodarstwa rolników w miastach również stanowiły najniższy procent (0,1%), a w grupie gospodarstw wiejskich najmniej było utrzymujących się z niezarobkowych źródeł i rencistów⁵ (po 2,4%).

Wykres 2. Gospodarstwa domowe według grup społeczno-ekonomicznych i miejsca zamieszkania w 2025 r.
Chart 2. Households by socio-economic group and the place of residence in 2025



Uczestnictwo w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej niejednokrotnie wiązało się z wydatkami zarówno na udział w zajęciach i obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych, jak i na zakup, wypożyczenie czy konserwację sprzętu sportowego lub zakup odzieży sportowej. Dlatego, wykorzystując dane z badania budżetów gospodarstw domowych, dokonano podziału gospodarstw według grup kwintylowych dochodów⁶.

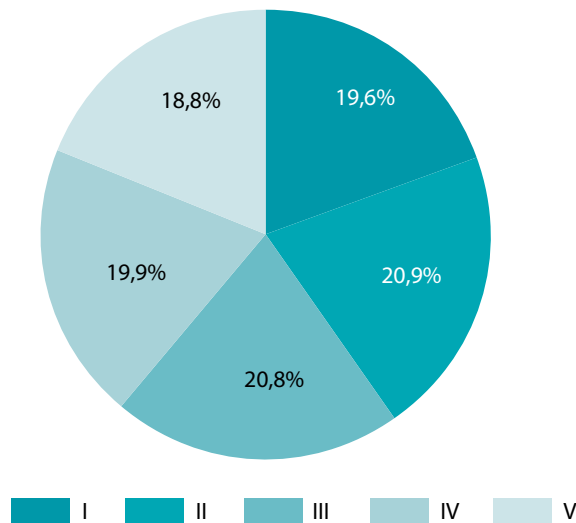
Podział procentowy gospodarstw domowych na poszczególne grupy kwintylowe był podobny jak w poprzedniej edycji badania. Większość gospodarstw domowych zaliczonych do poszczególnych grup kwintylowych była gospodarstwami miejskimi. Najwięcej było ich w ostatniej, V grupie kwintylowej – 81,3% (w tym w miastach o liczbie mieszkańców 500 tys. i więcej – 37,7%).

Spośród gospodarstw utrzymujących się z niezarobkowych źródeł oraz gospodarstw rolników znaczna część mieściła się w I grupie kwintylowej (odpowiednio 58,5% i 40,4%). Prawie 35% gospodarstw osób pracujących na własny rachunek poza gospodarstwem rolnym mieściło się w V grupie kwintylowej, a co czwarte gospodarstwo emerytów i rencistów należało do grupy II. Gospodarstwa pracowników w podobnych odsetkach mieściły się w każdej z grup kwintylowych.

5 Gospodarstwa rencistów to gospodarstwa domowe, których wyłącznym lub głównym (przeważającym) źródłem utrzymania jest renta.

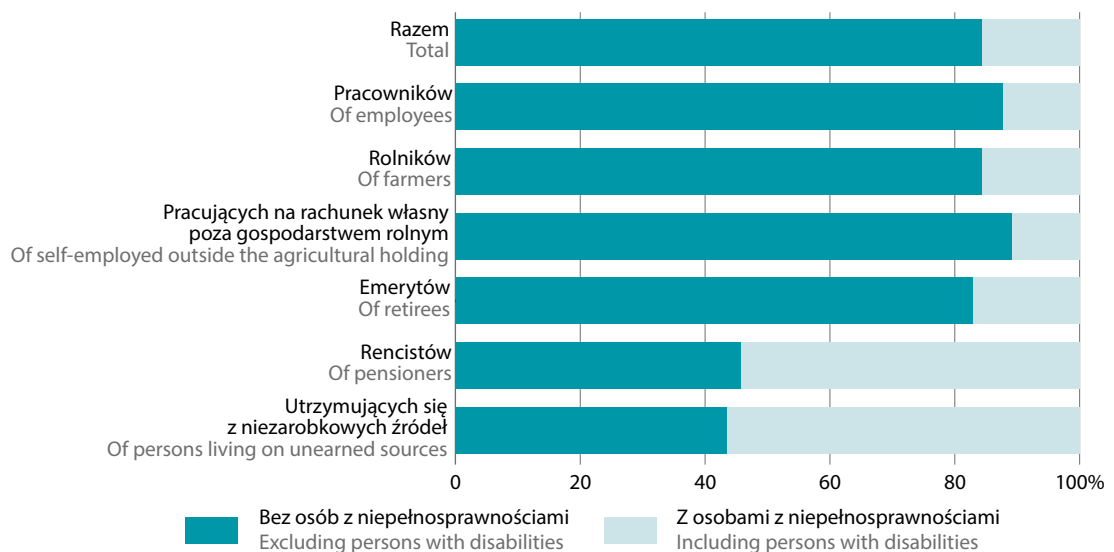
6 Grupy kwintylowe zostały utworzone na podstawie informacji o wysokości dochodu rozporządzalnego na osobę w gospodarstwie domowym, uzyskanej z badania budżetów gospodarstw domowych. Listę członków wszystkich gospodarstw domowych uporządkowano według rosnących wartości dochodu rozporządzalnego na osobę przy uwzględnieniu stosowanych w badaniu wag, a następnie podzielono na 5 równych części, które stanowią poszczególne grupy kwintylowe. Skrajne wartości dochodów w tych grupach tworzą granice podziałów dochodu rozporządzalnego w grupach kwintylowych i zostały określone na podstawie danych empirycznych.

Wykres 3. Gospodarstwa domowe według grup kwintylowych w 2025 r.
Chart 3. Households by quintile group in 2025



W przypadku obecności w gospodarstwach domowych osób posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności zaobserwowano, że występowały one w 15,7% gospodarstw (wzrost o 2,6 p.proc. w stosunku do 2021 r.). Osoby z niepełnosprawnościami najczęściej mieszkaly w gospodarstwach domowych utrzymujących się z niezarobkowych źródeł – 56,5% (o 4,5 p.proc. więcej niż w 2021 r.). W grupie gospodarstw domowych rencistów odsetek ten wyniósł 54,3%, a emerytów – 17,2% (w 2021 r. odpowiednio 51,0% i 14,7%).

Wykres 4. Gospodarstwa domowe według występowania osób z niepełnosprawnościami w 2025 r.
Chart 4. Households by the presence of people with disabilities in 2025



1.2. Charakterystyka członków gospodarstw domowych

1.2. Characteristics of households members

W trakcie realizacji badania „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej” przeprowadzono 6403 wywiady, co stanowiło 83,1% zbiorowości przewidzianej do badania. W celu pozyskania jak największej liczby odpowiedzi, umożliwiono przeprowadzenie wywiadu z osobą zastępczą, czyli członkiem gospodarstwa domowego, mającym pełną informację na temat uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej osoby nieobecnej lub niemogącej z innych powodów udzielić odpowiedzi na pytania ankiety. Respondenci zastępczy udzielili 35,2% wywiadów.

Tablica 2. Realizacja badania – wywiady przeprowadzone w 2025 r.

Table 2. Survey implementation – completed interviews in 2025

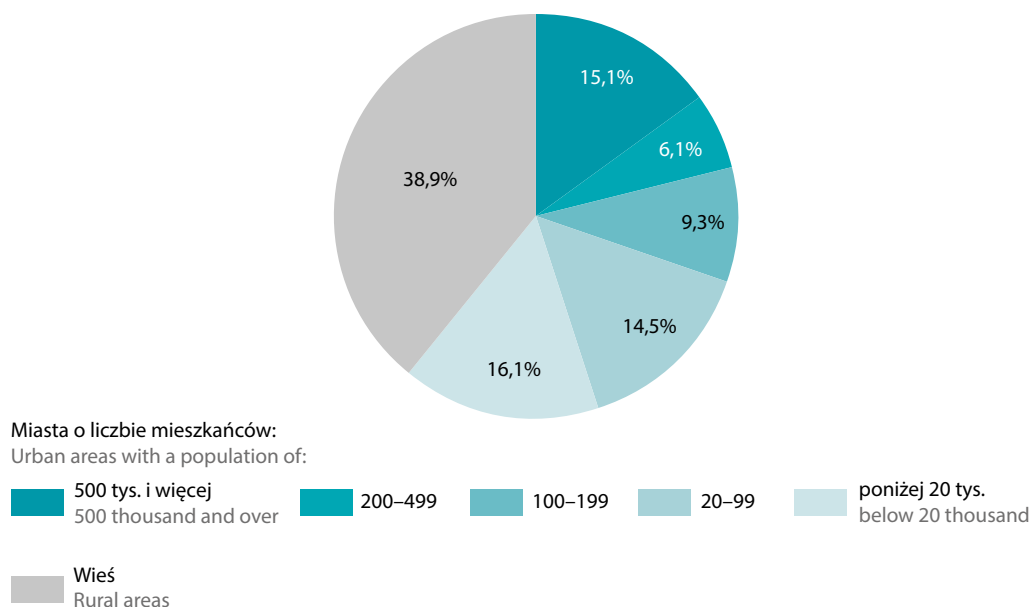
Wyszczególnienie Specification	Ogółem Total	Osoby uczestniczące w badaniu Persons who participated in the survey	Osoby nieuczestniczące w badaniu Persons who did not participate in the survey
	w odsetkach in percent		
Ogółem Total	100,0	83,1	16,9
w tym gospodarstwa domowe: of which households:			
pracowników of employees	100,0	81,4	18,6
rolników of farmers	100,0	77,3	22,7
pracujących na własny rachunek poza gospodarstwem rolnym of self-employed outside the agricultural holding	100,0	78,2	21,8
emerytów of retirees	100,0	87,8	12,2
rencistów of pensioners	100,0	85,7	14,3
utrzymujących się z niezarobkowych źródeł of persons living on unearned sources	100,0	87,4	12,6

Tablica 3. Realizacja badania – wywiad indywidualny w 2025 r.
Table 3. Survey implementation – personal interviews in 2025

Wyszczególnienie Specification	Osoby uczestniczące w badaniu Persons who participated in the survey	Wywiad przeprowadzony Interview conducted	
		z samym badanym with the respondent himself	z osobą zastępczą with a proxy
		w odsetkach in percent	
Ogółem Total	100,0	64,8	35,2
w tym gospodarstwa domowe: of which households:			
pracowników of employees	100,0	56,8	43,2
rolników of farmers	100,0	59,2	40,8
pracujących na własny rachunek poza gospodarstwem rolnym of self-employed outside the agricultural holding	100,0	60,5	39,5
emerytów of retirees	100,0	79,7	20,3
rencistów of pensioners	100,0	84,0	16,0
utrzymujących się z niezarobkowych źródeł of persons living on unearned sources	100,0	57,5	42,5

Spośród członków gospodarstw domowych, którzy uczestniczyli w badaniu, 61,1% mieszkało w miastach (spadek w porównaniu z 2021 r. o 0,1 p.proc.). Zauważono wzrost liczby respondentów mieszkających w małych miastach, liczących poniżej 20 tys. mieszkańców w porównaniu z 2021 r. – o 3,1 p.proc. oraz spadek w miastach liczących 200–499 tys. – o 3,9 p.proc.

Wykres 5. Członkowie gospodarstw domowych według miejsca zamieszkania w 2025 r.
Chart 5. Household members by the place of residence in 2025

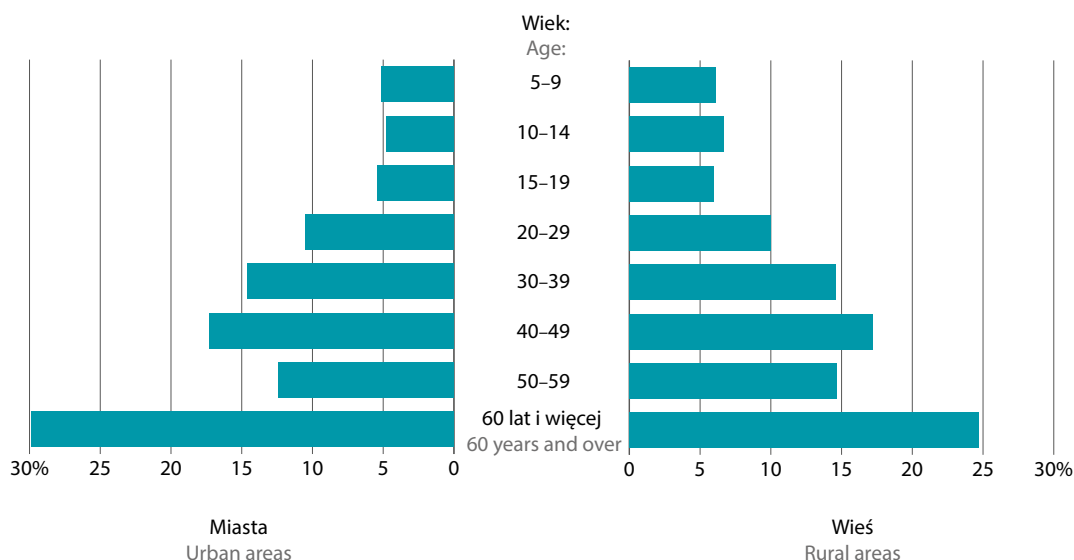


Analizując strukturę wiekową członków gospodarstw domowych można zauważyć, że odsetek dzieci i młodzieży w wieku 5–19 lat w porównaniu z 2021 r. wzrósł o 0,8 p.proc. i wyniósł 16,6% ogółu członków gospodarstw domowych. Osoby młode mieszczące się w przedziale wiekowym 20–39 lat stanowiły 24,9% wszystkich respondentów (w 2021 r. – 28,2%), a osoby w wieku 40–59 lat – 30,6% (w 2021 r. – 28,8%). Udział osób 60-letnich i starszych był większy o 0,7 p.proc. niż w edycji z 2021 r. i wyniósł 27,8%.

Struktura ludności według wieku w miastach i na wsi zmieniła się w porównaniu z poprzednią edycją badania. Większy odsetek dzieci i młodzieży (5–19 lat) wystąpił w zbiorowości ludności wiejskiej (18,8%) niż miejskiej (15,3%). W 2021 r. respondenci z tej grupy wiekowej przeważali w ludności miejskiej (16,0%) nad ludnością mieszkającą na terenach wiejskich (15,5%). Z kolei w 2025 r. więcej respondentów z przedziału wiekowego 20–39 lat mieszkało w miastach (25,1%) niż na wsi (24,6%). W 2021 r. tereny miejskie zamieszkiwało 27,9% osób z tej grupy wiekowej, a 28,6% – tereny wiejskie. Zmniejszyła się różnica w liczbie osób w wieku 40–59 lat między miastami a wsią w porównaniu z 2021 r. W aktualnej edycji badania grupa ta w społeczności wiejskiej stanowiła 31,9%, a w miastach 29,7% (w 2021 r. odpowiednio 31,3% i 27,2%).

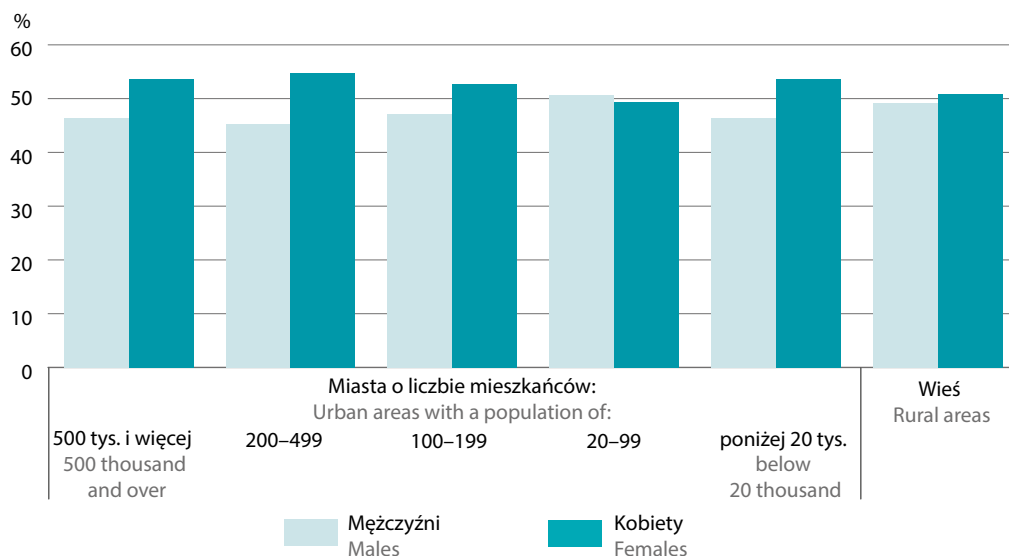
Odsetek osób starszych (60 lat i więcej), tak jak i w poprzedniej edycji badania, większy był w miastach niż na wsi (odpowiednio 29,9% i 24,7%). W 2021 r. na terenach miejskich zamieszkiwało 28,8% osób w tym przedziale wiekowym, a na terenach wiejskich – 24,5%.

Wykres 6. Członkowie gospodarstw domowych według wieku i miejsca zamieszkania w 2025 r.
Chart 6. Household members by age and the place of residence in 2025



Zbiorowość członków gospodarstw domowych, podobnie jak w 2021 r., w 51,9% to kobiety. Przewaga liczebna kobiet występowała zarówno w miastach, gdzie było ich 52,6%, jak i na wsi – 50,8%. Największą różnicę między liczbą kobiet i mężczyzn, która wynosiła 9,6 p.proc., zauważono w miastach o liczbie mieszkańców 200–499 tys. Najmniejszą przewagę kobiet zanotowano na wsi – 1,6 p.proc. Więcej mężczyzn niż kobiet występowało jedynie w społeczności miast o liczbie mieszkańców 20–99 tys. – 1,2 p.proc. W 2021 r. największa różnica pomiędzy liczbą kobiet i mężczyzn występowała w małych miastach (poniżej 20 tys. mieszkańców) i wynosiła 9,0 p.proc., a najmniejsza w dużych miastach (500 tys. mieszkańców i więcej) oraz na wsi – po 2,2 p.proc.

Wykres 7. Członkowie gospodarstw domowych według płci i miejsca zamieszkania w 2025 r.
Chart 7. Household members by sex and the place of residence in 2025



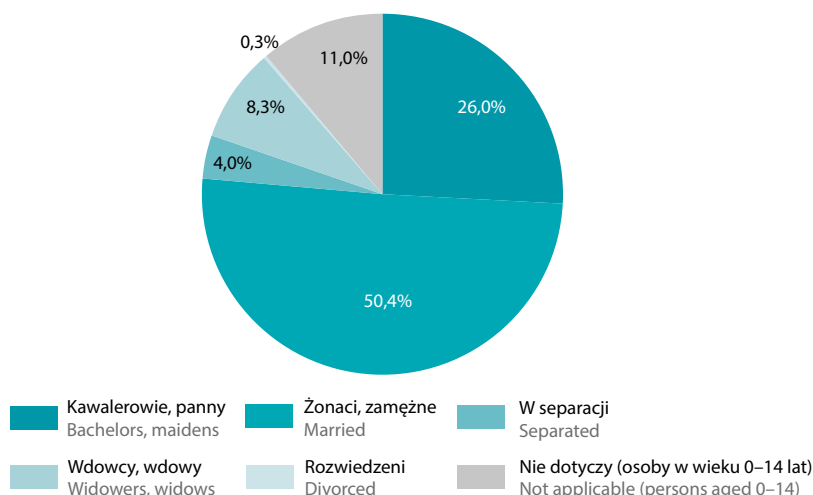
Zdecydowana większość respondentów (60,6%) pochodziła z gospodarstw pracowników (mężczyźni – 61,7%, kobiety – 59,6%). Odsetek ten w poprzedniej edycji badania dla mężczyzn wyniósł 64,5%, a dla kobiet 61,2%. Najmniejszy odsetek respondentów (1,8%) zanotowano w grupie rencistów (mężczyzn – 1,4%, a kobiet – 2,1%).

Tablica 4. Członkowie gospodarstw domowych według grup społeczno-ekonomicznych i płci w 2025 r.
Table 4. Household members by socio-economic group and sex in 2025

Wyszczególnienie Specification	Ogółem Total	Gospodarstwa domowe Households					
		pracowni- ków of employ- ees	rolników of farmers	pracujących na własny rachunek poza gospo- darstwem rolnym of self-em- ployed outside the agricultural holding	emerytów of retirees	rencistów of pension- ers	utrzymu- jących się z niezarob- kowych źródeł of persons living on unearned sources
		w odsetkach in percent					
Ogółem Total	100,0	60,6	3,2	10,6	21,6	1,8	2,3
Mężczyźni Males	100,0	61,7	3,4	11,1	20,8	1,4	1,6
Kobiety Females	100,0	59,6	3,0	10,0	22,3	2,1	3,0

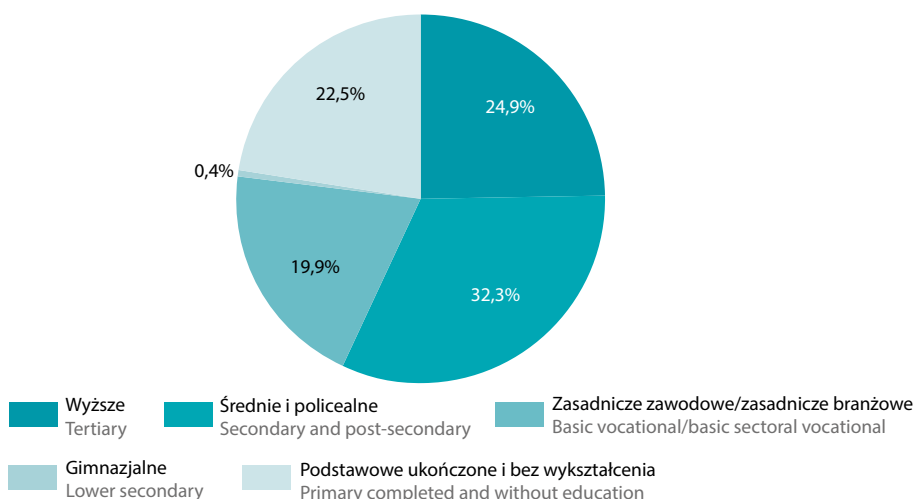
Największą grupę, biorąc pod uwagę stan cywilny, stanowiły osoby pozostające w związku małżeńskim – 50,4% (w poprzedniej edycji badania – 53,7%). Kawalerowie i panny to druga pod względem liczebności grupa respondentów, która w 2025 r. liczyła 26,0%, a w 2021 r. – 22,6%. Najmniejszy odsetek badanych natomiast stanowiły osoby rozwiedzione i w separacji. W 2025 r. wyniósł on 4,3%, a w 2021 r. – 4,0%.

Wykres 8. Członkowie gospodarstw domowych według stanu cywilnego w 2025 r.
Chart 8. Household members by marital status in 2025



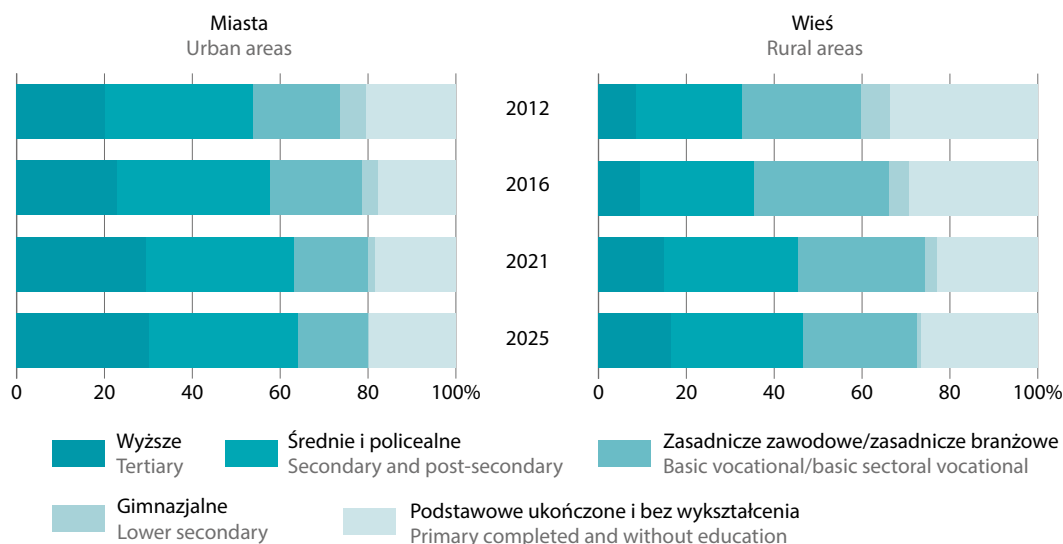
Biorąc pod uwagę poziom wykształcenia członków gospodarstw domowych największą grupę stanowiły osoby z wykształceniem średnim i policealnym – 32,3% (w 2021 r. był to taki sam odsetek). Respondentów z wykształceniem wyższym było 24,9%, a z zasadniczym zawodowym – 19,9% (w 2021 r. odpowiednio 23,6% i 21,6%). W porównaniu z wynikami badania z 2021 r. zmniejszyła się liczba członków gospodarstw domowych posiadających wykształcenie gimnazjalne (o 1,5 p.proc.), która osiągnęła 0,4% ogółu respondentów. Wykształcenie podstawowe posiadało 10,9% osób i w około 46% była to młodzież w wieku 15–19 lat oraz w około 32% osoby powyżej 60 roku życia. W poprzedniej edycji badania osób z wykształceniem podstawowym było o 1,8 p.proc. mniej i były to głównie dzieci, młodzież oraz osoby starsze.

Wykres 9. Członkowie gospodarstw domowych według poziomu wykształcenia w 2025 r.
Chart 9. Household members by the level of education in 2025



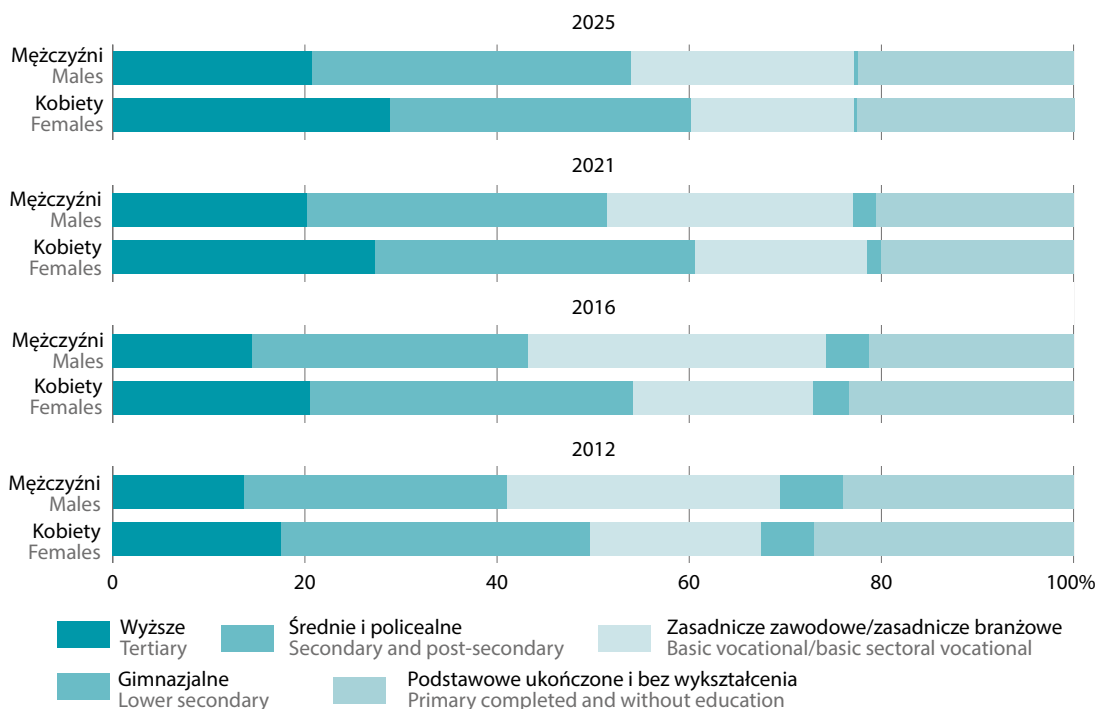
Analiza wyników badania wykazała, że struktura osób posiadających poszczególne poziomy wykształcenia zmieniła się znacząco na przestrzeni lat. Biorąc pod uwagę szereg czasowy 2012–2025, okazuje się, że wzrósł odsetek osób posiadających wykształcenie wyższe (o 9,2 p.proc.) oraz średnie i policealne (o 2,3 p.proc.). Wśród mieszkańców wsi prawie dwukrotnie wzrósł odsetek osób z wyższym wykształceniem – z 8,6% do 16,6% (w miastach wzrost z 20,1% do 30,2%). Również wzrósł udział mieszkańców wsi z wykształceniem średnim i policealnym – z 24,0% do 30,0% (w miastach wskaźnik pozostał na tym samym poziomie). Osób bez wykształcenia i z ukończonym wykształceniem podstawowym było natomiast mniej o 3,1 p.proc. (na terenach wiejskich spadek z 33,7% na 26,7%, na terenach miejskich spadek z 20,6% na 19,8%).

Wykres 10. Członkowie gospodarstw domowych według poziomu wykształcenia i miejsca zamieszkania
Chart 10. Household members by the level of education and the place of residence



Wyniki badania pokazały zależności pomiędzy poziomem wykształcenia a płcią respondentów. Grupa osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym/branżowym oraz gimnazjalnym to w przeważającej części mężczyźni (odpowiednio 56,0% i 55,8%). Kobiety natomiast stanowiły większą grupę wśród osób z wykształceniem wyższym oraz średnim i policealnym – 60,0% i 50,5%. W poprzednich edycjach badania proporcje były podobne i również mężczyźni dominowali wśród osób z wykształceniem gimnazjalnym i zasadniczym zawodowym/branżowym.

Wykres 11. Członkowie gospodarstw domowych według poziomu wykształcenia i płci
Chart 11. Household members by the level of education and sex



Wśród członków gospodarstw domowych osoby z niepełnosprawnościami stanowiły 6,3%. W badaniu przeprowadzonym w 2021 r. posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności deklarowało 5,5%, a we wcześniejszych edycjach około 9% osób. Wśród osób z niepełnosprawnościami największy odsetek we wszystkich edycjach badania stanowiły osoby z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. W 2025 r. osób takich było 47,0%, a w poprzednich latach udział ten również wyniósł około 40%. W 2025 r. większość osób z niepełnosprawnościami stanowiły kobiety, natomiast odsetek mężczyzn w liczbie osób z niepełnosprawnościami wyniósł 49,6%.

Rozdział 2. Uwarunkowania uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej członków gospodarstw domowych

Chapter 2. Determinants of participation in sport and recreational activities of household members

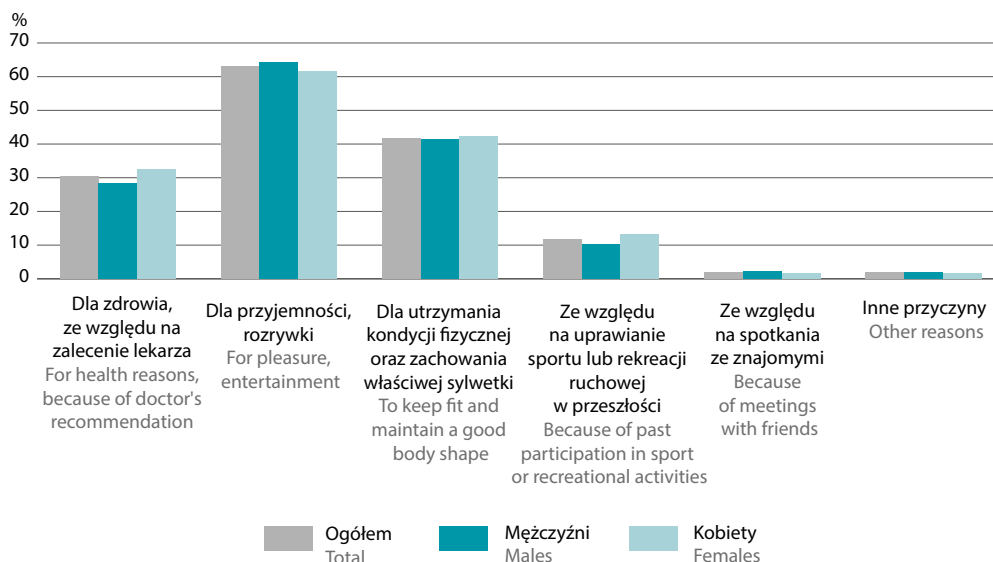
2.1. Motywy uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej

2.1. Reasons for practising sport or recreational activities

Analiza wyników badania pokazała, że mieszkańcy Polski jako motyw uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej⁷ najczęściej wskazywali przyjemność i rozrywkę – 63,1%. W poprzednich edycjach badania był to również główny motyw uczestnictwa w sporcie. W 2021 r. wybrało go 65,0% badanych, natomiast w 2016 r. – 58,5% ogółu.

Istotnym czynnikiem była również chęć utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki, na co wskazało 41,8% Polaków. W 2021 r. wybrało go 40,4% badanych. W poprzedniej edycji badania co czwarty Polak uznał, że uprawia sport lub rekreację ruchową dla zdrowia lub ze względu na zalecenie lekarza – w 2025 r. osób takich było 30,4%.

Wykres 12. Motywy uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej w 2025 r.
Chart 12. Reasons for participation in sport or recreational activities in 2025



Motyw uprawiania sportu związany z rozrywką i przyjemnością przeważał we wszystkich grupach wiekowych. W najmłodszych grupach 5–9 oraz 10–14 lat odpowiedź tę wskazało odpowiednio 77,7% i 80,7%. Wraz z wiekiem odsetek osób kierujących się tym motywem stopniowo malał, głównie na rzecz zdrowia i ze względu na zalecenie lekarza.

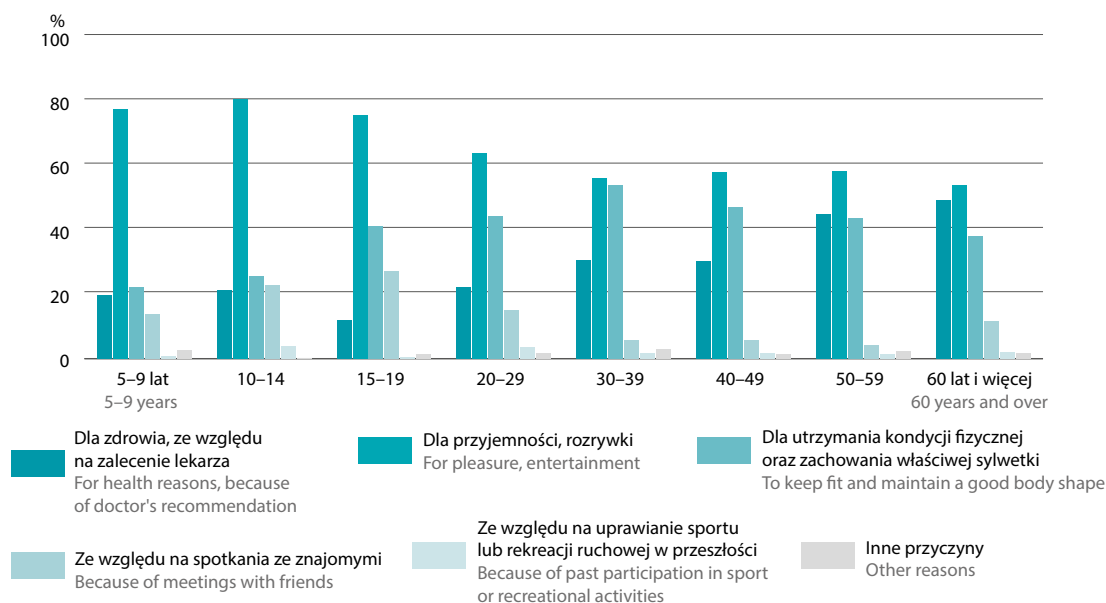
Kolejnym ważnym motywem była chęć zadbania o formę i wygląd, a znaczenie tego czynnika było największe u osób w grupie wiekowej 30–39 lat – 53,9%.

⁷ Na pytanie dotyczące motywów uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej respondent mógł wskazać maksymalnie dwie odpowiedzi.

Trzecim z najczęściej wymienianych przez respondentów powodów była dbałość o zdrowie i zalecenie lekarza. W grupie wiekowej 60 lat i więcej odsetek osób uprawiających sport dla zdrowia sięgał prawie 50%, a wśród osób trochę młodszych (50–59 lat) – wyniósł 45,0%.

W grupach wiekowych 30–39 oraz 40–49 lat dla ponad 30% respondentów dbałość o zdrowie była motywatorem do aktywności fizycznej. W 2021 r. najczęściej wskazywanym motywem uprawiania sportu i rekreacji ruchowej była rozrywka i przyjemność, oprócz najstarszej grupy wiekowej (60 lat i więcej), w której dominującym motywem były zalecenie lekarza i dbałość o zdrowie (51,6%). Utrzymanie kondycji fizycznej i zachowanie właściwej sylwetki to drugi z powodów podejmowania aktywności fizycznej – w grupie wiekowej 60 lat i więcej motyw ten znalazł się na miejscu trzecim.

Wykres 13. Motywy uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej według wieku w 2025 r.
Chart 13. Reasons for participation in sport or recreational activities by age in 2025

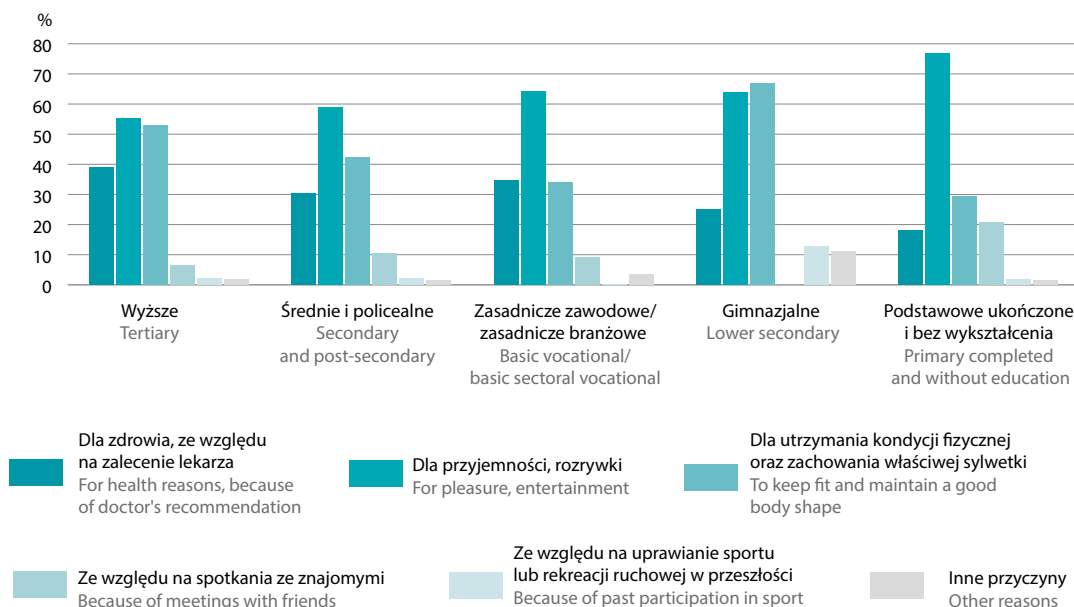


Mężczyźni częściej niż kobiety wskazywali rozrywkę i przyjemność jako motyw uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej – 64,4% mężczyzn i 61,7% kobiet (w 2021 r. odpowiednio 67,5% i 62,3%). Kobiety z kolei częściej wskazywały utrzymanie kondycji fizycznej – 42,2% oraz zdrowie i zalecenie lekarza – 32,6% (mężczyźni odpowiednio – 41,4% i 28,2%). W poprzedniej edycji badania 41,0% kobiet i 39,8% mężczyzn uprawiało sport dla lepszej kondycji oraz 27,3% kobiet i 21,9% mężczyzn dla zdrowia.

Z analizy poziomu wykształcenia wynika, że tylko w grupie osób z wykształceniem gimnazjalnym odczuwanie przyjemności i rozrywka nie była głównym motywem podejmowania aktywności fizycznej. Respondenci z tym wykształceniem w blisko 70% uprawiali sport dla utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki.

Chęć posiadania dobrej kondycji była też ważna przy podejmowaniu zajęć sportowych przez osoby z wykształceniem wyższym – 53,0%, średnim i policealnym – 42,2%, zawodowym – 33,9% oraz podstawowym i bez wykształcenia – 29,4%.

Wykres 14. Motywy uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej według poziomu wykształcenia w 2025 r.
Chart 14. Reasons for participating in sport or recreational activities by the level of education in 2025

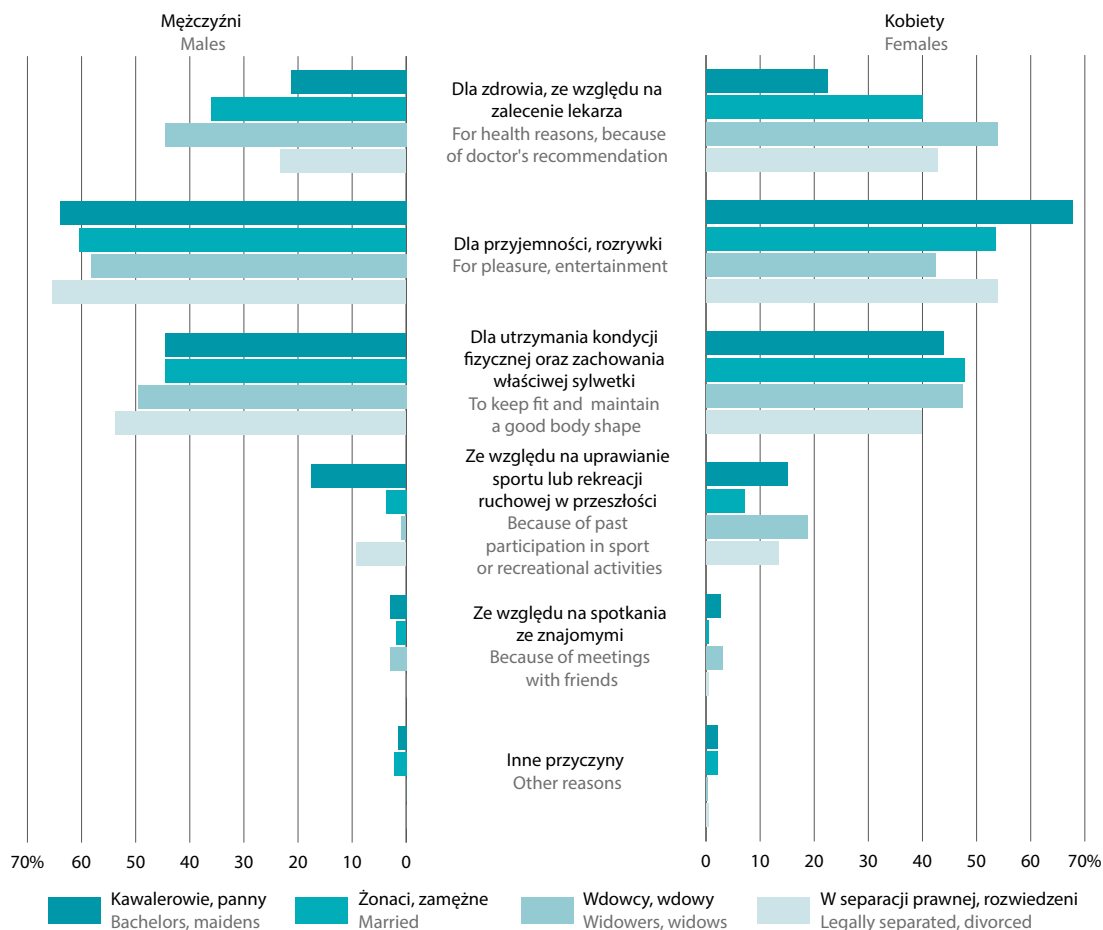


Analizując zależność pomiędzy motywacją do uczestnictwa w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej, a stanem cywilnym członków gospodarstw domowych można stwierdzić, że przyjemnością i rozrywką kierowało się 65,6% kawalerów i panien, 57,6% osób rozwiedzionych i pozostających w separacji oraz 57,0% osób będących w związkach małżeńskich. Motyw ten tylko w wyborze wdowców i wdów nie znalazł się na pierwszym miejscu – wybrało go 46,3% badanych z tej grupy. Chęć utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki zadeklarowało 46,1% respondentów żonatych i zamężnych. Osoby rozwiedzione oraz pozostające w separacji prawnej motyw ten wybrały w 44,4%, a osoby w stanie cywilnym kawaler/panna w 44,2%.

Sport dla zdrowia i ze względu na zalecenie lekarza uprawiali głównie wdowcy i wdowy, dla których motyw ten był najważniejszy (51,6%). Na trzecim miejscu aspekt ten znalazł się wśród osób z grupy żonatych i zamężnych (38,0%), pozostających w separacji (36,3%) oraz kawalerów i panien (21,7%).

Przy podziale powyższych grup na płeć zauważyć można różnicę w motywach, jakimi kierowano się w podejmowaniu aktywności fizycznej. Dla rozrywki i przyjemności częściej w zajęciach sportowych uczestniczyły panny niż kawalerowie (więcej o 3,7 p.proc.), a w pozostałych grupach dominowali mężczyźni (wdowcy – o 15,8 p.proc., rozwiedzeni – o 11,6 p.proc., żonaci – o 6,9 p.proc.). Dla dobrej kondycji oraz zachowania właściwej sylwetki częściej ćwiczyli kawalerowie, wdowcy i mężczyźni rozwiedzeni lub pozostający w separacji, natomiast dla zdrowia w każdej z opisywanych grup dominowały kobiety.

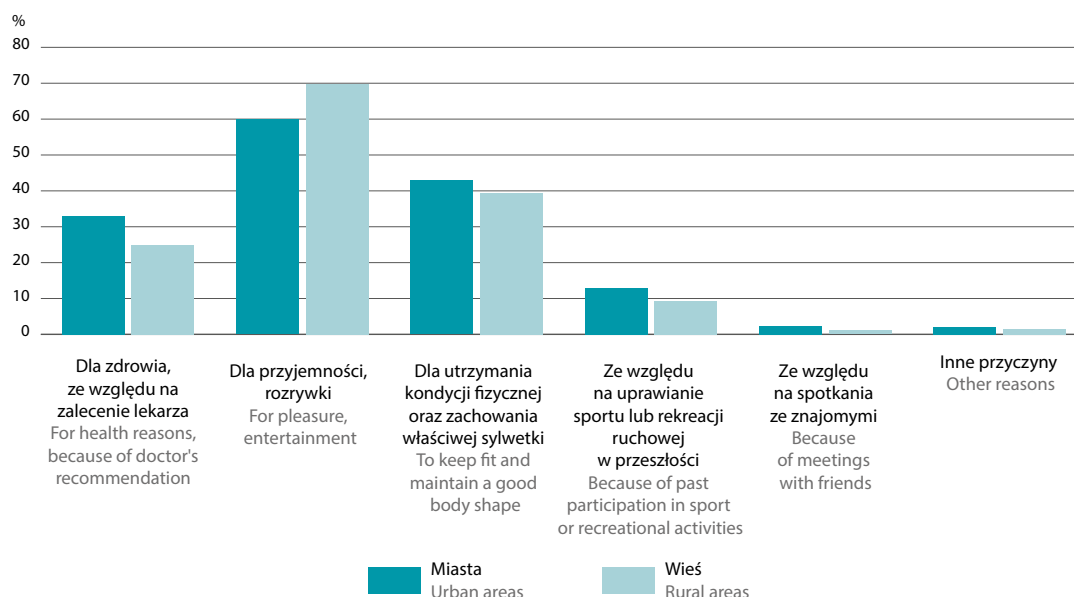
Wykres 15. Motywy uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej według stanu cywilnego i płci w 2025 r.
Chart 15. Reasons for participation in sport or recreational activities by marital status and age in 2025



Miejsce zamieszkania nie miało znaczącego wpływu na zróżnicowanie motywacji respondentów do podejmowania aktywności fizycznej. Zarówno wśród mieszkańców miast, jak i obszarów wiejskich dominowały trzy podstawowe motywy: przyjemność i rozrywka, chęć utrzymania kondycji fizycznej i zachowania właściwej sylwetki oraz dbałość o zdrowie.

Częstotliwość wyboru motywu rozrywkowego była wyższa wśród osób zamieszkujących wieś (o 9,8 p.proc.). Z kolei aspekt zdrowotny, czyli chęć utrzymania kondycji fizycznej oraz dbałość o zdrowie, częściej wykazywany był przez mieszkańców miast – odpowiednio o 3,5 p.proc. i 8,1 p.proc.

Wykres 16. Motywy uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej według miejsca zamieszkania w 2025 r.
Chart 16. Reasons for participation in sport or recreational activities by the place of residence in 2025



Analizując zależność między subiektywną oceną kondycji fizycznej przez respondentów a motywacją do aktywności fizycznej, można zauważyć, że im gorsza kondycja, tym więcej osób ćwiczyło dla jej poprawy i dla zdrowia. Dodatkowo zarówno osoby oceniające swoją kondycję jako dobrą i bardzo dobrą, jak i te ze średnią kondycją były aktywne sportowo głównie dla przyjemności i rozrywki (odpowiednio 64,3% i 59,1%), a respondenci ze złą i bardzo złą kondycją – dla zdrowia i ze względu na zalecenie lekarza (52,1%).

Tablica 5. Główne motywy uprawiania sportu i rekreacji ruchowej według oceny kondycji fizycznej oraz płci w 2025 r.
Table 5. Main reasons for practising sport and recreational activities by perceived physical fitness and sex in 2025

Wyszczególnienie Specification	Dla zdrowia, ze względu na zalecenie lekarza For health re- asons, becau- se of doctor's recommenda- tion	Dla przyjem- ności, rozrywki For pleasure, entertainment	Dla utrzyma- nia kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki To keep fit and maintain a good body shape	Ze względu na spotkania ze znajomymi Because of meetings with friends	Ze względu na uprawia- nie sportu lub rekreacji ruchowej w przeszłości Because of past participa- tion in sport or recreational activities	Inne przyczyny Other reasons
	w odsetkach in percent					
Ocena kondycji fizycznej – bardzo dobra Assessment of physical fitness condition – very good						
Mężczyźni Males	25,5	66,4	46,1	10,0	2,1	2,3
Kobiety Females	22,9	69,8	43,1	18,3	4,4	2,5
Ocena kondycji fizycznej – dobra Assessment of physical fitness condition – good						
Mężczyźni Males	25,0	63,7	42,7	11,0	2,2	0,3
Kobiety Females	33,0	59,7	45,8	10,9	0,1	1,2
Ocena kondycji fizycznej – średnia Assessment of physical fitness condition – average						
Mężczyźni Males	43,2	63,2	26,8	8,6	2,7	6,1
Kobiety Females	44,3	55,8	33,6	11,8	1,3	1,4
Ocena kondycji fizycznej – zła i bardzo zła Assessment of physical fitness condition – bad and very bad						
Mężczyźni Males	51,8	39,9	10,0	9,5	-	-
Kobiety Females	52,3	48,4	25,5	7,1	-	1,3

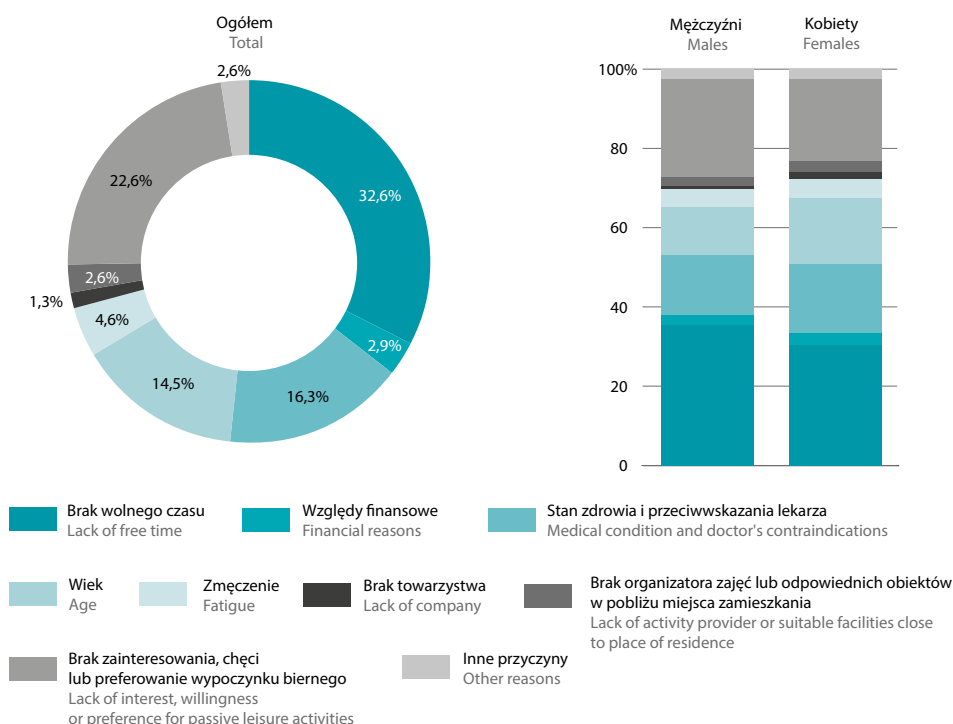
2.2. Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej

2.2. Reasons for non-participation in sport or recreational activities

Jednym z celów przeprowadzenia badania było pozyskanie informacji o najważniejszych czynnikach utrudniających, bądź uniemożliwiających uczestnictwo Polaków w sporcie lub rekreacji ruchowej. Podobnie jak w poprzednich latach, dla około 30% osób nieuczestniczących w zajęciach sportowych lub rekreacyjnych najpoważniejszą barierą był brak wolnego czasu (w 2025 r. – 32,6%, w 2021 r. – 29,9%). Powód ten częściej dotyczył mężczyzn – 35,4% (poprzednio 33,3%) niż kobiet – 30,3% (poprzednio 26,9%). Drugą poważną przeszkodą był brak zainteresowania, chęci podejmowania wysiłku fizycznego lub preferowanie biernego wypoczynku – 22,6% (w 2021 r. – 22,9%). Wskazywali ją zarówno mężczyźni – 24,6%, jak i kobiety – 20,8% (w 2021 r. odpowiednio 23,2% i 22,7%). Ze względu na stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza sportu nie uprawiało 16,3% Polaków (kobiet – 17,5%, mężczyzn – 15,0%). W 2021 r. osób takich było 10,8%. Równie istotną przeszkodą okazał się wiek, który wskazało 14,5% respondentów (poprzednio 17,1%). Kobiety częściej niż mężczyźni deklarowały go jako przyczynę nieuczestniczenia w sporcie i rekreacji ruchowej – 16,5% (mężczyźni – 12,2%).

Wykres 17. Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej w 2025 r.

Chart 17. Reasons for non-participation in sport or recreational activities in 2025

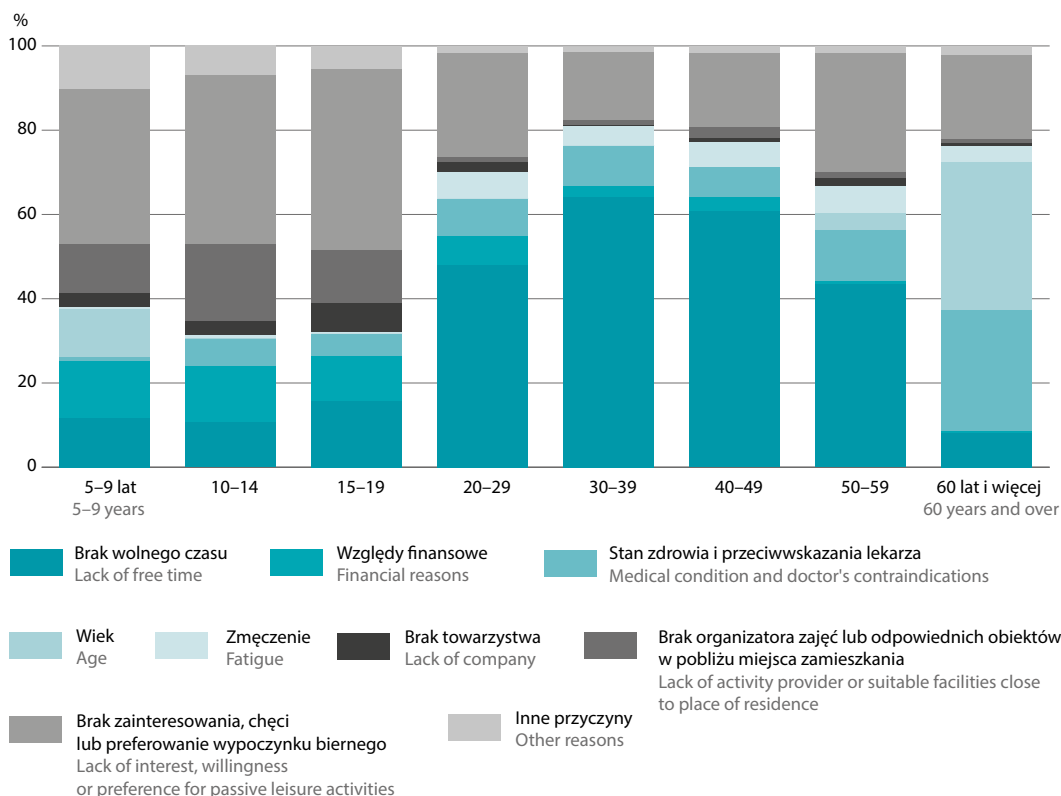


Jednym z czynników, który różnicował mieszkańców Polski ze względu na deklarowany powód braku aktywności fizycznej był wiek. W grupie dzieci i młodzieży głównymi przeszkodami były: brak zainteresowania, chęci uczestniczenia w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej lub preferowanie wypoczynku biernego. Największy odsetek wskazujących tę przyczynę występował wśród osób w przedziale wiekowym 15–19 lat (43,1%), trochę mniejszy wśród dzieci 10–14 lat (39,9%), a wśród najmłodszych w wieku 5–9 lat (36,6%). Drugim powodem nieuczestniczenia w sporcie i rekreacji ruchowej dla najmłodszych dzieci (5–9 lat) były względy finansowe (13,3%), dla starszych (10–14 lat) – brak organizatora lub odpowiednich obiektów w pobliżu miejsca zamieszkania (18,4%), a dla młodzieży 15–19 lat – brak wolnego czasu (15,7%). Osoby w wieku 20 lat i więcej jako główną barierę wskazywały brak wolnego czasu (20–29 lat – 48,0%, 30–39 lat – 64,1%, 40–49 lat – 60,7%, 50–59 lat – 43,3%). Na drugim miejscu znalazł się brak zainteresowania

nia oraz preferowanie biernego wypoczynku (odpowiednio 24,9%, 16,0%, 17,5%, 28,2%). Jedynie osoby powyżej 60 roku życia jako główne przeszkody uprawiania sportu wskazywały wiek (35,2%) i stan zdrowia oraz przeciwwskazania lekarza (28,5%).

W 2021 r. wśród najmłodszych głównym powodem nieuprawiania sportu był brak organizatora lub odpowiednich obiektów – 25,8%, starsze dzieci wskazywały brak zainteresowania aktywnym trybem życia (10–14 lat – 30,0%, 15–19 lat – 39,3%), a dla pozostałych grup wiekowych (oprócz seniorów 60+) najważniejszym powodem był brak wolnego czasu (największy odsetek odnotowano w grupie 30–39 lat i wyniósł on 58,1%). Wiek (44,4%) oraz brak zainteresowania chęci lub preferowanie wypoczynku biernego (18,9%) to przeszkody w uprawianiu sportu przez osoby w przedziale wiekowym 60 lat i więcej.

Wykres 18. Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej według wieku w 2025 r.
Chart 18. Reasons for non-participation in sport or recreational activities by age in 2025

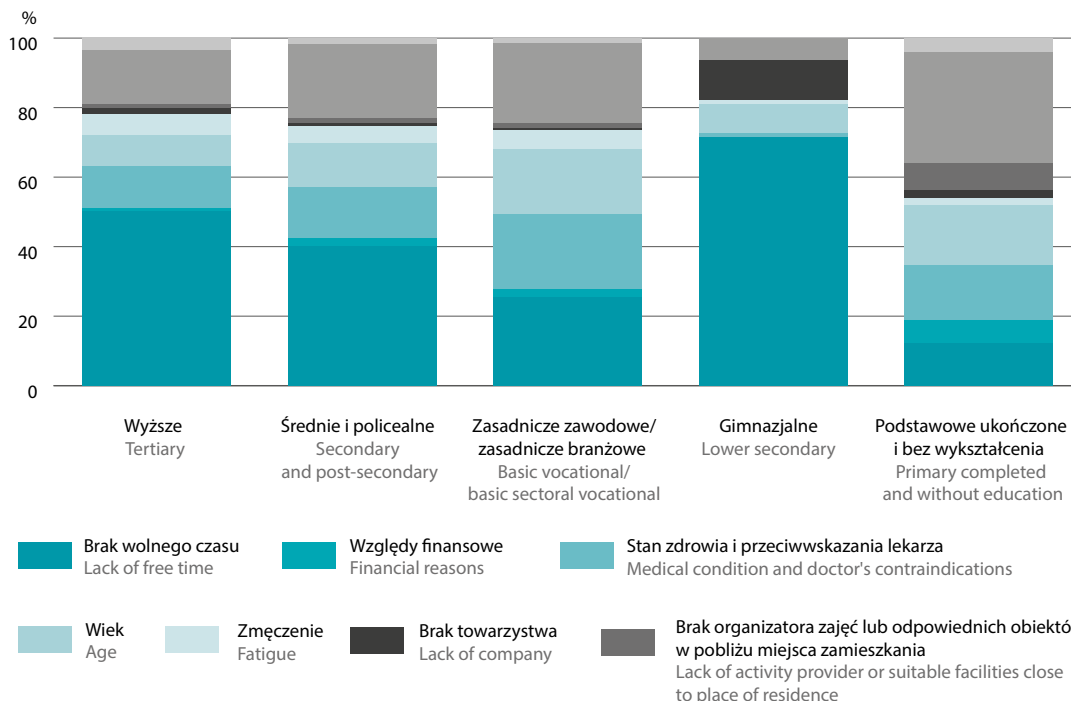


Kolejnym czynnikiem, który miał wpływ na wybór przyczyn nieuczestniczenia w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej był poziom wykształcenia. Brak wolnego czasu to najważniejszy powód dla osób z wykształceniem gimnazjalnym – wskazało go 71,5% osób z tej grupy, z wyższym – 50,3%, średnim i policealnym – 40,0%, a zasadniczym zawodowym – 25,4%. Brak zainteresowania i chęci lub preferowanie wypoczynku biernego to z kolei najważniejszy powód dla osób bez wykształcenia lub z wykształceniem podstawowym (31,8%). Na drugim miejscu wskazywali go natomiast respondenci z wykształceniem zawodowym (22,8%), średnim i policealnym (21,1%) oraz wyższym (15,5%).

W poprzedniej edycji badania brak wolnego czasu dotyczył głównie osób z wyższym wykształceniem (42,5%). Odsetek ten zmieniał się wraz z poziomem wykształcenia. Grupa respondentów z wykształceniem gimnazjalnym w 55,9% jako kluczową przyczynę wskazała brak zainteresowania, chęci podejmowania wysiłku fizycznego lub preferowanie biernego wypoczynku. Co czwarta osoba z wykształceniem zasadniczym zawodowym wybierała ten powód jako drugi (po braku wolnego czasu). Z wykształceniem średnim takich osób było 23,0%, z podstawowym – 21,1%, a z wyższym – 19,6%.

Brak wolnego czasu nie był wskazywany jako największa bariera uczestnictwa w sporcie jedynie przez wdowy i wdowców. Osoby pozostające w związku małżeńskim w prawie 40% ocenili tę przyczynę jako najważniejszą, kawalerowie i panny w 36,7%, a osoby pozostające w separacji w 30,4%. W 2021 r. osoby pozostające w związku małżeńskim oraz rozwiedzione bądź w separacji również wskazywały brak wolnego czasu jako barierę do uprawiania sportu (odpowiednio 36,9% i 30,2%), natomiast kawalerowie i panny brak zainteresowania, chęci i preferowanie wypoczynku biernego – 32,6%. Wdowy i wdowcy zarówno w bieżącej, jak i poprzedniej edycji badania nie uprawiali sportu i rekreacji ruchowej głównie ze względu na wiek (2025 r. – 41,7% r., 2021 r. – 49,0%).

Wykres 19. Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej według poziomu wykształcenia w 2025 r.
Chart 19. Reasons for non-participation in sport or recreational activities by the level of education in 2025



Wśród mieszkańców miast najczęstszą przyczyną nieuczestniczenia w aktywności fizycznej był brak wolnego czasu – 31,5% (2021 r. – 27,1%), następnie brak zainteresowania, chęci uczestnictwa w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej lub preferowanie wypoczynku biernego – 22,0% (w 2021 r. – 22,7%), stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza – 17,8% (w 2021 r. – 11,6%) oraz wiek – 15,8% (w 2021 r. – 17,8%).

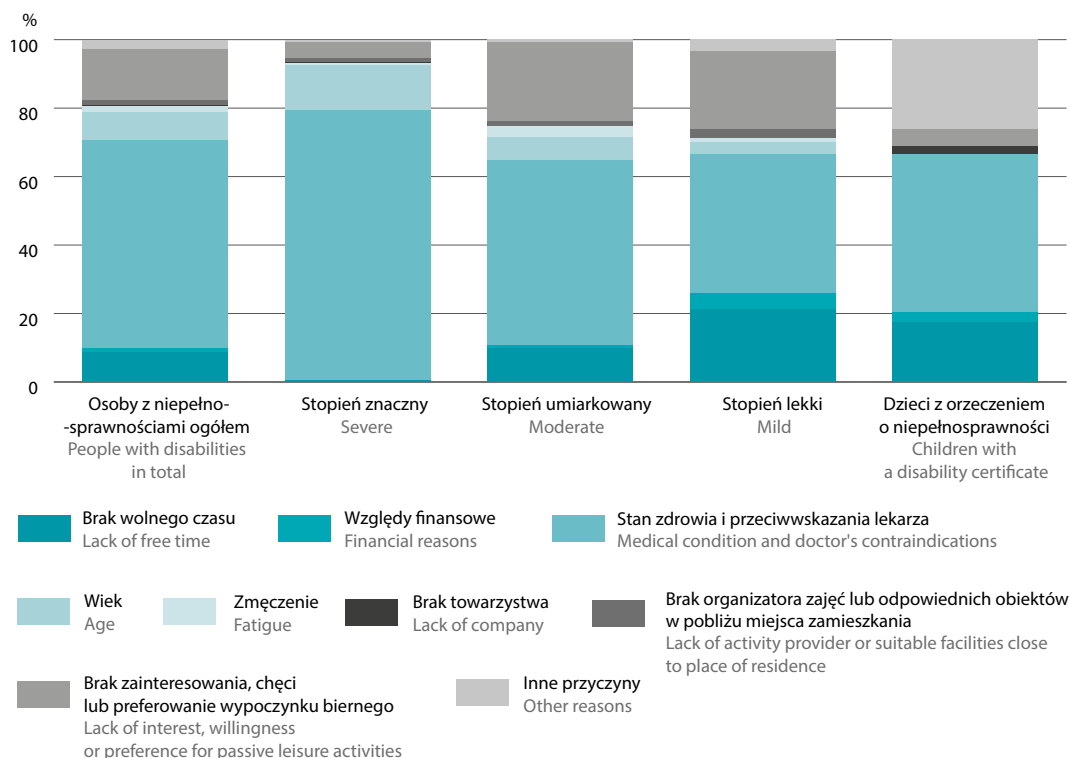
W przypadku mieszkańców zarówno miast, jak i wsi przyczyny nieuczestniczenia w sporcie były podobne. Brak wolnego czasu odnotowano u 34,1% respondentów (w 2021 r. – 33,5%), brak zainteresowania i chęci u 23,3% (w 2021 r. – 23,2%), stan zdrowia u 14,4% (w 2021 r. – 9,6%), a wiek u 12,9% (w 2021 r. – 16,1%). Na kolejnym miejscu na obszarach wiejskich znalazł się brak organizatora zajęć lub odpowiednich obiektów w pobliżu miejsca zamieszkania (4,9%), a wśród mieszkańców miast – zmęczenie (4,8%).

W odniesieniu do osób z niepełnosprawnościami bariery uczestnictwa w aktywności fizycznej związane były głównie z sytuacją zdrowotną. Ponad 60% posiadających orzeczenie o niepełnosprawności wskazało stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza jako główne ograniczenie uprawiania sportu (w 2021 r. – 53,4%). Niecałe 15% wymieniło brak zainteresowania, chęci na aktywność ruchową lub preferowanie wypoczynku biernego (w 2021 r. takich osób było 18,1%). Kolejną przeszkodą nieuczestniczenia w sporcie wskazywaną przez osoby z niepełnosprawnościami był brak wolnego czasu – 8,5% (w 2021 r. był to wiek – 15,2%).

Wśród osób o znacznym stopniu niepełnosprawności bariera stanu zdrowia dotyczyła 83,6% mężczyzn i 76,5% kobiet. W przypadku mężczyzn o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności odsetek ten wyniósł 55,1%, a w przypadku kobiet – 52,7%. Mężczyźni z lekkim stopniem niepełnosprawności wybrali przyczynę zdrowotną w 43,1%, a kobiety w 38,1%.

Dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności nie uczestniczyły w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej głównie ze względu na stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza – 46,1% (w 2021 r. – 22,3%) oraz brak wolnego czasu – 17,5% (w 2021 r. nikt nie wskazał takiej przyczyny).

Wykres 20. Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej osób z niepełnosprawnościami w 2025 r.
Chart 20. Reasons for non-participation in sport or recreational activities of persons with disabilities in 2025



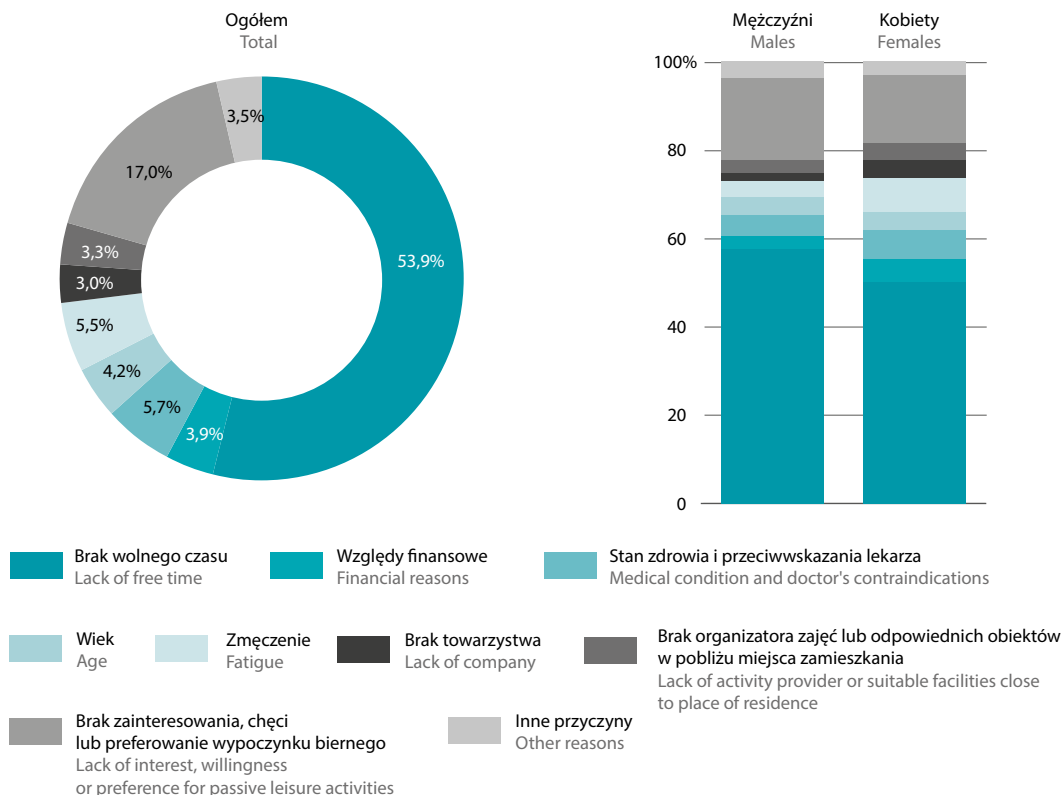
Respondenci oceniający swoją kondycję fizyczną jako bardzo dobrą lub dobrą nie uczestniczyli w zajęciach sportowych głównie ze względu na brak czasu oraz brak zainteresowania, chęci czy preferowanie wypoczynku biernego. W 2025 r. takich osób było odpowiednio 46,6% i 26,5%, a w 2021 r. – 42,8% i 25,0%. Osoby ze złą i bardzo złą kondycją natomiast nie brały udziału w zajęciach sportowych ze względu na stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza (w 2025 r. – 62,2%, w 2021 r. – 49,0%).

2.3. Przyczyny sporadycznego uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej

2.3. Reasons for occasional participation in sport or recreational activities

Co piąty Polak przyznał, że uprawia sport jedynie sporadycznie. Jako główną barierę respondenci wskazywali brak wolnego czasu – taką odpowiedź wybrało 53,9% badanych (wobec 44,4% w 2021 r.). Na drugim miejscu znalazł się brak zainteresowania lub preferowanie wypoczynku biernego – 17,0% (w 2021 r. – 14,7%), przy czym częściej wybierali go mężczyźni (18,6%) niż kobiety (15,3%).

Wykres 21. Przyczyny sporadycznego uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej w 2025 r.
Chart 21. Reasons for occasional participation in sport or recreational activities in 2025



Dzieci i młodzież w wieku 5–19 lat sporadycznie uczestniczyły w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej głównie ze względu na brak zainteresowania, chęci lub preferowanie biernego wypoczynku. Odsetek takich osób w przedziale wiekowym 5–9 lat wyniósł 42,8%, wśród 10–14-latków – 23,7%, a wśród młodzieży z przedziału 15–19 lat – 34,8%. Co czwarta osoba w wieku 10–19 lat rzadko uprawiała sport również ze względu na brak wolnego czasu. W poprzedniej edycji badania najczęściej wskazywanym powodem przez te grupy respondentów były obostrzenia związane z pandemią COVID-19.

Ponad połowa osób w wieku 20–59 lat, tak jak i w 2021 r., na pierwszym miejscu wybrała brak wolnego czasu, przy czym największy odsetek odnotowano wśród respondentów 30–39-letnich – 74,1%. Osoby 60-lętne i starsze sport uprawiały sporadycznie ze względu na wiek – 21,9% (w 2021 r. – 30,4%), a w dalszej kolejności przez brak zainteresowania i preferowanie biernego wypoczynku – 20,9% (w 2021 r. – 14,0%) oraz brak wolnego czasu – 17,9% (w 2021 r. – 16,9%).

Główną przyczyną sporadycznego uprawiania sportu przez osoby z wykształceniem gimnazjalnym był brak wolnego czasu – 71,5% (w 2021 r. – 18,5%). Podobnie wypowiadali się respondenci z wyższym wykształceniem – 66,2% (w 2021 r. – 58,9%), średnim i policealnym – 55,4% (w 2021 r. – 49,8%) oraz zasad-

niczym zawodowym – 50,8% (w 2021 r. – 41,9%). Brak zainteresowania i chęci podejmowania wysiłku fizycznego był drugim w kolejności powodem rzadkiego uprawiania sportu przez te osoby. Odsetek osób z wykształceniem podstawowym i bez wykształcenia podających tę przyczynę wyniósł 31,3%. Dla tej grupy respondentów był to główny powód sporadycznego uprawiania sportu. Na drugim miejscu osoby te podawały brak wolnego czasu – 25,8% (w 2021 r. – 18,5%).

Tablica 6. Wybrane przyczyny sporadycznego uczestnictwa w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według poziomu wykształcenia i płci w 2025 r.

Table 6. Selected reasons for occasional participation in sports or recreational activities by the level of education and sex in 2025

Wyszczególnienie Specification	Brak wolnego czasu Lack of free time	Stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza Medical condition and doctor's contraindications	Brak towarzystwa Lack of company	Zmęczenie Fatigue	Brak organizatora zajęć lub odpowiednich obiektów w pobliżu miejsca zamieszkania Lack of activity provider or suitable facilities close to place of residence	Brak zainteresowania, chęci lub preferowanie biernego wypoczynku Lack of interest, willingness or preference for passive leisure activities	Względy finansowe Financial considerations
w odsetkach in percent							
Wykształcenie podstawowe i bez wykształcenia Primary completed education and without education							
Mężczyźni Males	24,7	-	6,0	2,6	5,9	36,9	7,2
Kobiety Females	26,9	1,7	6,2	5,2	9,8	25,7	15,2
Wykształcenie zasadnicze zawodowe/zasadnicze branżowe Basic vocational/basic sectoral vocational education							
Mężczyźni Males	49,2	7,8	3,6	7,3	5,2	19,5	-
Kobiety Females	53,5	8,9	5,6	8,5	1,6	5,8	6,4
Wykształcenie średnie i policealne Secondary and post-secondary education							
Mężczyźni Males	61,4	7,8	-	3,5	2,2	13,6	3,5
Kobiety Females	49,1	9,0	5,0	7,4	4,7	15,7	2,3
Wykształcenie wyższe Tertiary education							
Mężczyźni Males	72,9	2,4	1,1	2,5	0,8	14,9	1,1
Kobiety Females	60,3	5,7	2,3	8,0	1,3	12,7	3,0

2.4. Charakter wykonywanej pracy członków gospodarstw domowych a uczestnictwo w sporcie lub rekreacji ruchowej

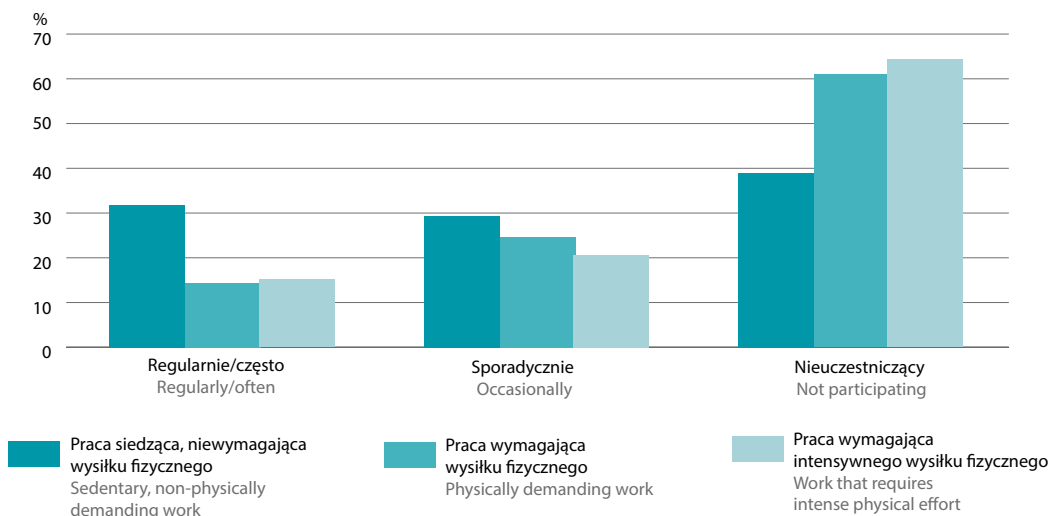
2.4. Nature of work performed by household members and participation in sports or recreational activities

Grupa osób wykonująca pracę siedzącą, niewymagającą wysiłku fizycznego była najczęściej deklarującą udział w ćwiczeniach, zarówno regularnych, jak i sporadycznych – 61,0% (w 2021 r. – 51,4%). Regularnie ćwiczyło 31,8% respondentów z tej grupy (w 2021 r. – 28,1%). W tej grupie zanotowano również największy odsetek osób podejmujących sporadycznie ćwiczenia sportowe – 29,2% (w 2021 r. – 23,4%).

Znacznie rzadziej w aktywności sportowej lub rekreacji ruchowej uczestniczyli respondenci deklarujący pracę związaną z wysiłkiem fizycznym – 39,0% oraz wymagającą intensywnego wysiłku fizycznego – 35,7%.

Wykres 22. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według charakteru wykonywanej pracy w 2025 r.

Chart 22. Participation of household members in sports or recreational activities by the nature of work performed in 2025



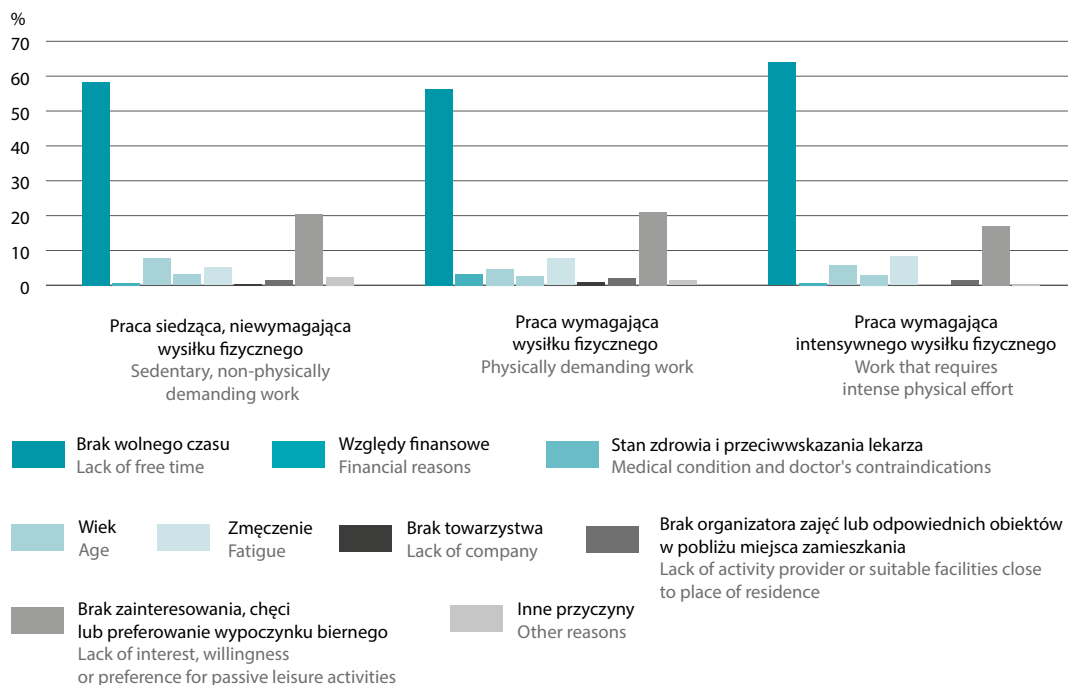
Wyniki badania pokazują, że brak jakiejkolwiek aktywności fizycznej dotyczył przede wszystkim mieszkańców Polski wykonujących pracę fizyczną. Odsetek osób nieuczestniczących w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej, których praca wymagała wysiłku fizycznego wyniósł 61,0%, natomiast intensywnego wysiłku fizycznego – 64,3% (w 2021 r. odpowiednio 67,3% i 64,6%).

Około 40% osób wykonujących pracę siedzącą nie uczestniczyło w sporcie i rekreacji nawet sporadycznie, przy czym w 2021 r. była to prawie połowa.

Dla wszystkich osób pracujących główną przyczyną nieuprawiania aktywności fizycznej był brak wolnego czasu. Najczęściej wskazywali go respondenci, których praca fizyczna wymagała intensywnego wysiłku – 63,9% (w 2021 r. – 57,8%). Co piąta osoba z tej grupy pracujących jako kolejną barierę podawała brak zainteresowania, chęci lub preferowanie wypoczynku biernego.

Wykres 23. Przyczyny nieuczestniczenia w sporcie lub rekreacji ruchowej według charakteru wykonywanej pracy w 2025 r.

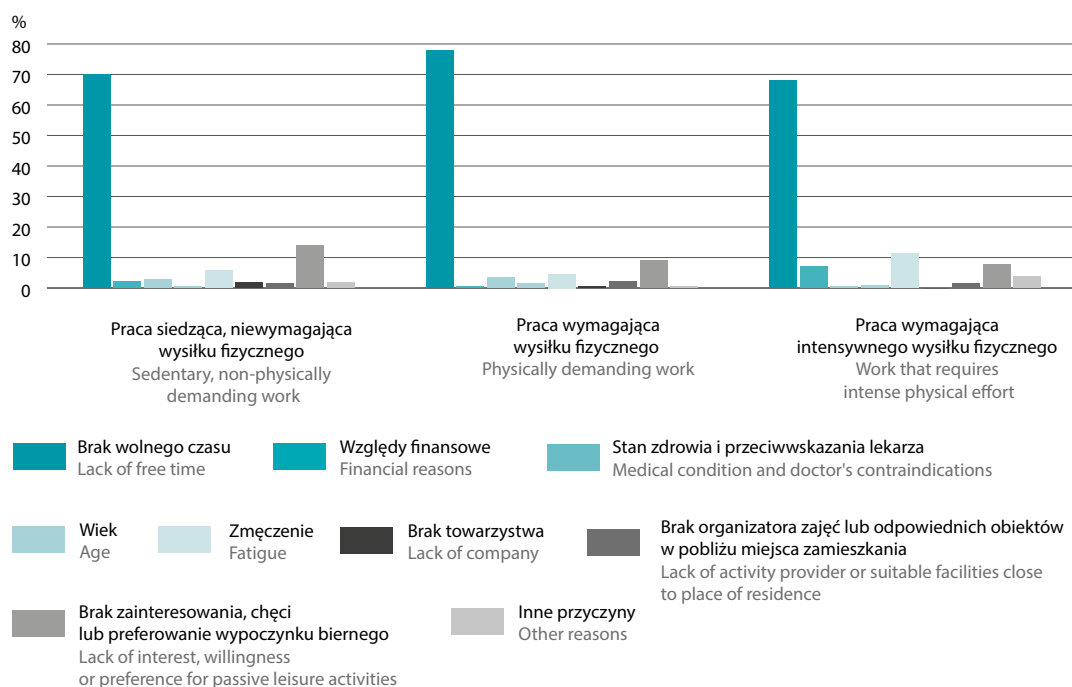
Chart 23. Reasons for non-participation in sport or recreational activities by the nature of work performed in 2025



Spośród ponad 70% osób sporadycznie uczestniczących w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej we wszystkich grupach pracujących główną przyczyną rzadkiego uprawiania sportu był również brak wolnego czasu. Brak zainteresowania i chęci podejmowania wysiłku fizycznego lub preferowanie biernego wypoczynku wykazało 14,0% wykonujących pracę siedzącą i 9,1% pracujących fizycznie. Ponad 11% respondentów, których praca wymagała intensywnego wysiłku fizycznego nie uprawiało często sportu ze względu na zmęczenie.

Wykres 24. Przyczyny sporadycznego uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej według charakteru wykonywanej pracy w 2025 r.

Chart 24. Reasons for occasional participation in sport or recreational activities by the nature of work performed in 2025



Rozdział 3. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w sporcie i rekreacji ruchowej

Chapter 3. Participation of household members in sport and recreational activities

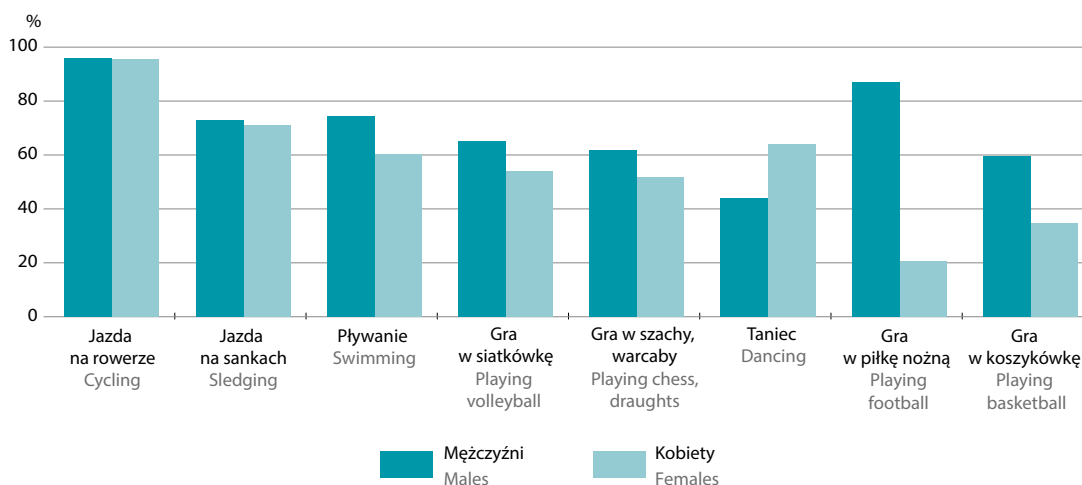
3.1. Posiadane umiejętności związane z uprawianiem sportu lub rekreacji ruchowej

3.1. Skills related to practising sport or recreational activities

Najczęściej deklarowaną przez mieszkańców Polski posiadaną umiejętnością, podobnie jak w latach poprzednich, była jazda na rowerze – 95,7% osób określiło się, że ją posiada i było to o 0,2 p.proc. mniej niż w 2021 r. Zarówno wśród kobiet (95,6%), jak i mężczyzn (95,8%) umiejętność ta była wykazywana najczęściej. Na kolejnych miejscach kobiety wykazywały umiejętności w jeździe na sankach (71,1%), tańcu (64,0%) oraz pływaniu (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 gry w siatkówkę (65,2%), szachy lub warcaby (61,9%), koszykówkę (59,5%) oraz tenisa stołowego (52,5%). Również ponad połowa kobiet posiadała umiejętności gry w siatkówkę (53,9%) oraz w szachy lub warcaby (51,8%). Ponad połowa z nich deklarowała też umiejętności w zajęciach typu aerobik, fitness lub gimnastyka (52,3%).

Zdecydowana większość osób deklarowała posiadanie umiejętności związanych z uprawianiem sportu lub rekreacji ruchowej w stopniu podstawowym. W żadnej z badanych aktywności odsetek osób posiadających umiejętności w stopniu zaawansowanym nie przekroczył 21% ogółu osób deklarujących umiejętności w danej aktywności. W sportach, takich jak: sporty walki, żeglarstwo, jazda na rowerze oraz sporty siłowe i kulturystyka odsetek ten wyniósł powyżej 15%.

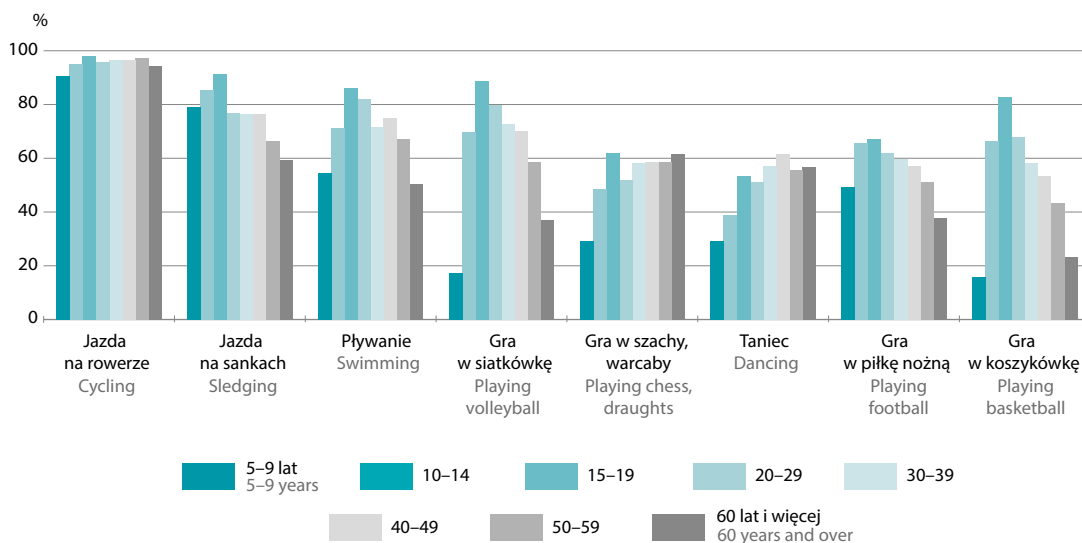
Wykres 25. Wybrane deklarowane umiejętności członków gospodarstw domowych według płci w 2025 r.
Chart 25. Selected declared skills of household members by sex in 2025

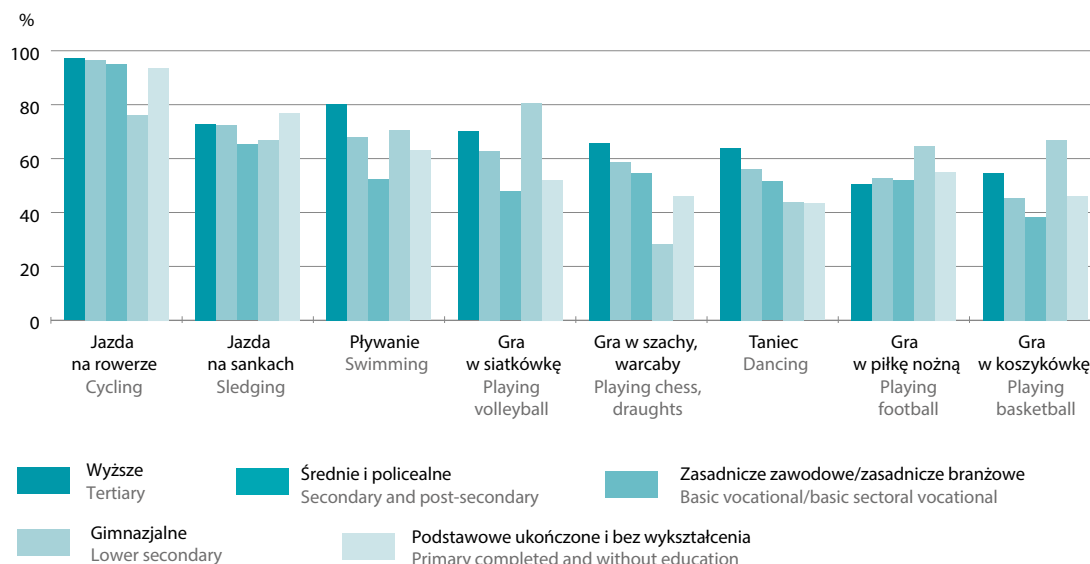


Umiejętność jazdy na rowerze dominowała we wszystkich badanych kategoriach cech. Biorąc pod uwagę grupy wiekowe, podobnie jak w poprzedniej edycji badania, najczęściej deklarowały ją osoby młode, w wieku 15–19 lat (98,1%). W tej grupie wiekowej w 2025 r. były również najwyższe odsetki osób deklarujących umiejętności w aktywnościach takich jak: jazda na sankach (91,5%), pływanie (86,3%), gry zespo-

łowe (siatkówka – 88,6%, koszykówka – 82,6%, piłka ręczna – 74,3%, piłka nożna – 67,2%, inne gry zespołowe – 13,7%), gra w kręgle (62,8%), gra w szachy, warcaby (62,1%), jazda na łyżwach (60,8%), gra w tenisa stołowego (55,4%), aerobik (54,5%), gra w tenisa ziemnego, badmintona lub squasha (49,9%), lekkoatletyka (36,1%), jazda na nartach, snowboardzie (35,5%), sporty siłowe i kulturystyka (29,7%), nurkowanie (16,9%) i wspinaczka (7,1%). W młodszych grupach wiekowych najczęściej deklarowano posiadanie umiejętności w sportach walki (10,6% w grupie wiekowej 5–9 lat), jazdy na rolkach, deskorolce, hulajnodze, wrotkach itp. oraz jazdy konnej (odpowiednio 78,3% i 11,9% w grupie wiekowej 10–14 lat). Umiejętności w sportach, które nie są w programie nauczania w szkołach, wymagają większego doświadczenia, posiadania specjalistycznego sprzętu lub wymagają dostępu do rzadziej występujących obiektów sportowych, były najczęściej deklarowane przez osoby starsze. W grupie wiekowej 20–29 lat odnotowano najwyższe odsetki osób deklarujących umiejętności: gry w kręgle (62,8%, podobnie jak osoby w wieku 15–19 lat), bilard, snookera (44,8%), windsurfingu, kitesurfingu (4,8%) i żeglarstwa (3,9%). Wśród osób z grupy wiekowej 30–39 lat odnotowano najwyższe odsetki posiadających umiejętności w wioślarstwie, kajakarstwie (13,5%) oraz jodze (12,5%). Najwyższy odsetek osób deklarujących umiejętność tańca (64,1%) oraz joggingu lub nordic walkingu (35,8%) był w grupie wiekowej 40–49 lat, wędkarstwa w grupie wiekowej 50–59 lat (18,0%), natomiast gry w brydża – 60 lat i więcej (11,8%).

Wykres 26. Wybrane deklarowane umiejętności członków gospodarstw domowych według wieku w 2025 r.
 Chart 26. Selected declared skills of household members by age in 2025



Wykres 27. Wybrane deklarowane umiejętności członków gospodarstw domowych według poziomu wykształcenia w 2025 r.
Chart 27. Selected declared skills of household members by the level of education in 2025


Osoby z wykształceniem podstawowym lub bez wykształcenia deklarujące umiejętności w zakresie sportu i rekreacji w większości badanych aktywności charakteryzowały się odsetkiem niższym od średniej. Osoby te wyróżniały się jedynie najwyższym odsetkiem deklarujących umiejętności jazdy na sankach (77,0%), jazdy na rolkach, deskorolce, hulajnodze lub wrotkach (57,1%) oraz sportach walki (7,4%). Osoby legitymujące się wykształceniem gimnazjalnym charakteryzowały się najwyższymi odsetkami deklarujących umiejętności m.in. w sportach drużynowych, tj.: piłka nożna (64,8%), koszykówka (67,0%), siatkówka (80,6%) oraz inne gry zespołowe (35,4%). Osoby z wykształceniem zasadniczym zawodowym w większości badanych aktywności charakteryzowały się najniższym odsetkiem deklarujących umiejętności, a osoby z wykształceniem średnim i policealnym w żadnej z badanych aktywności nie wyróżniały się najwyższym odsetkiem posiadanych umiejętności. Osoby z wyższym wykształceniem z kolei charakteryzowały się najwyższymi odsetkami deklarujących umiejętności w wielu aktywnościach – oprócz najpopularniejszych, tj.: jazda na rowerze (97,1%), pływanie (80,2%), czy jogging, nordic walking (48,5%), również w aktywnościach mniej popularnych, tj.: sporty wodne (wioślarstwo, kajakarstwo – 17,4%, żeglarstwo – 6,4%, windsurfing, kitesurfing i pokrewne – 3,8%) czy wspinaczka (7,5%).

W większości badanych aktywności sportowych mieszkańcy miast charakteryzowali się wyższym odsetkiem posiadanych umiejętności niż mieszkańcy wsi. Największa różnica, wynosząca 13,6 p.proc., dotyczyła umiejętności pływania, a następnie gry w bilarda, snookera – 12,4 p.proc. Mieszkańcy wsi natomiast częściej niż mieszkańcy miast wykazywali umiejętność gry w piłkę nożną (najwyższa różnica, wynosząca 2,2 p.proc.), jazdy na rowerze, jazdy na sankach oraz wędkarstwa.

Pośród osób deklarujących niepełnosprawność (bez względu na jej stopień), które wykazały posiadanie jakichkolwiek umiejętności związanych z uprawianiem sportu lub rekreacji ruchowej, najwięcej (85,3%) potrafiło jeździć na rowerze. Ponad połowa zadeklarowała także umiejętność jazdy na sankach (55,1%) oraz gry w szachy, warcaby (52,7%).

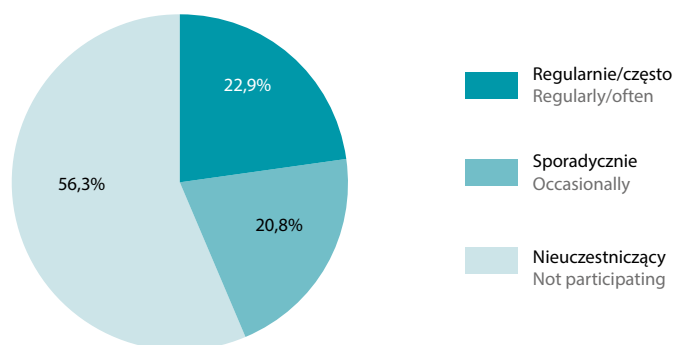
3.2. Uczestnictwo w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej

3.2. Participation in sports or recreational activities

W okresie od 1.10.2024 r. do 30.09.2025 r. w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej uczestniczyło 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. Uczestników, którzy w zajęciach sportowych brali udział regularnie było 22,9% (w 2021 r. – 20,6%). Mężczyźni częściej niż kobiety deklarowali zarówno regularny, jak i sporadyczny udział w zajęciach (regularny – 24,1% wobec 21,8% kobiet, sporadyczny – 22,0% wobec 19,6% kobiet).

Wykres 28. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.

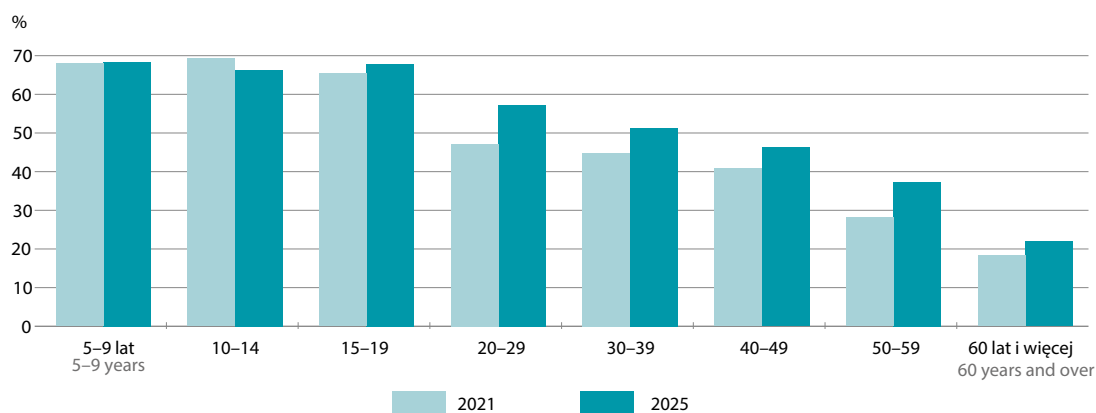
Chart 28. Participation of household members in sports or recreational activities in 2025



W 2025 r. najbardziej aktywne były osoby w wieku 5–9 lat, z których 68,4% brało udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (w 2021 r. – 68,0%). Ponad 60% osób uczestniczyło w zajęciach również w grupach wiekowych 10–14 lat (w 2021 r. to w tej grupie wiekowej było najwięcej aktywnych osób) i 15–19 lat. Wraz z wiekiem aktywność fizyczna spadała. Odsetek osób aktywnych w grupach wiekowych 20–29 lat i 30–39 lat wyniósł ponad 50%, ale już w grupie 40–49 lat – poniżej 50%, a w grupie 50–59 lat – poniżej 40%. Najmniej aktywne były osoby w wieku powyżej 60 lat – tylko 21,9% z nich uczestniczyło w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej. W porównaniu z 2021 r. odsetek aktywnych fizycznie osób zmniejszył się w grupie wiekowej 10–14 lat (o 3,0 p.proc.). W pozostałych grupach wiekowych nastąpiły wzrosty w odsetkach osób deklarujących uczestnictwo w zajęciach – największy w grupie wiekowej 20–29 lat (o 10,0 p.proc.), a najmniejszy w grupie wiekowej 5–9 lat (o 0,4 p.proc.).

Wykres 29. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według wieku

Chart 29. Participation of household members in sports or recreational activities by age



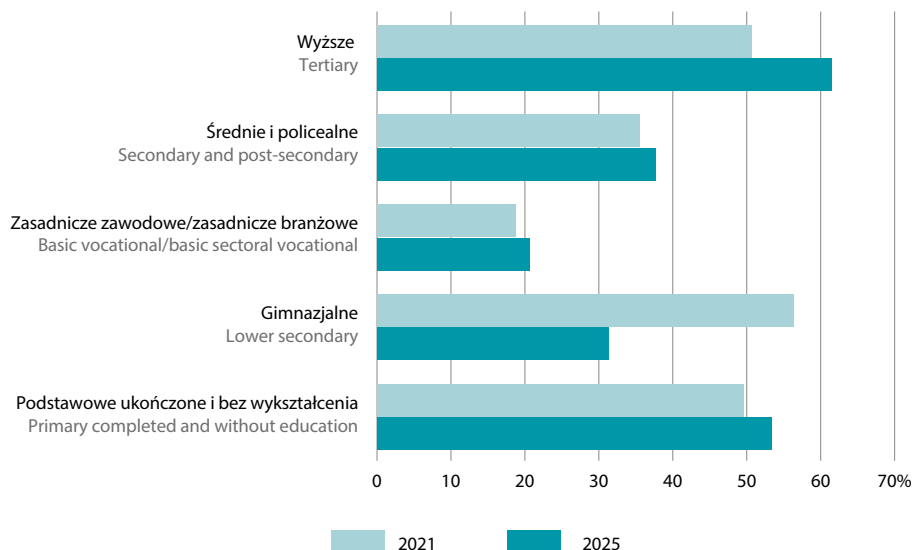
Podobna tendencja widoczna była w przypadku osób deklarujących regularne uczestnictwo w zajęciach. Im osoby były młodsze, tym częściej uczestniczyły w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej regularnie (od 56,8% w grupie wiekowej 5–9 lat po 9,8% w grupie osób powyżej 60 lat).

W zajęciach najczęściej (poza osobami w wieku 9–14 lat) brali udział kawalerowie i panny (52,5%, w tym regularnie 27,5%), natomiast najrzadziej aktywność wykazali wdowcy i wdowy (18,1%, w tym regularnie 9,0%). W 2021 r. odsetki te wyniosły: dla kawalerów i panien – 47,3%, a dla osób owdowiałych – 16,8%.

Różnice w uczestnictwie w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej związane były także z poziomem wykształcenia. W 2025 r. uczestnictwo wykazało najwięcej osób z wykształceniem wyższym – 61,4% (w 2021 r. – 50,7%). Wysoki był również odsetek osób deklarujących uczestnictwo w zajęciach wśród osób z wykształceniem podstawowym i bez wykształcenia – 53,4% (w 2021 r. – 49,6%). W zajęciach brało także udział sporo osób z wykształceniem średnim i policealnym (37,7%).

Wykres 30. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według poziomu wykształcenia

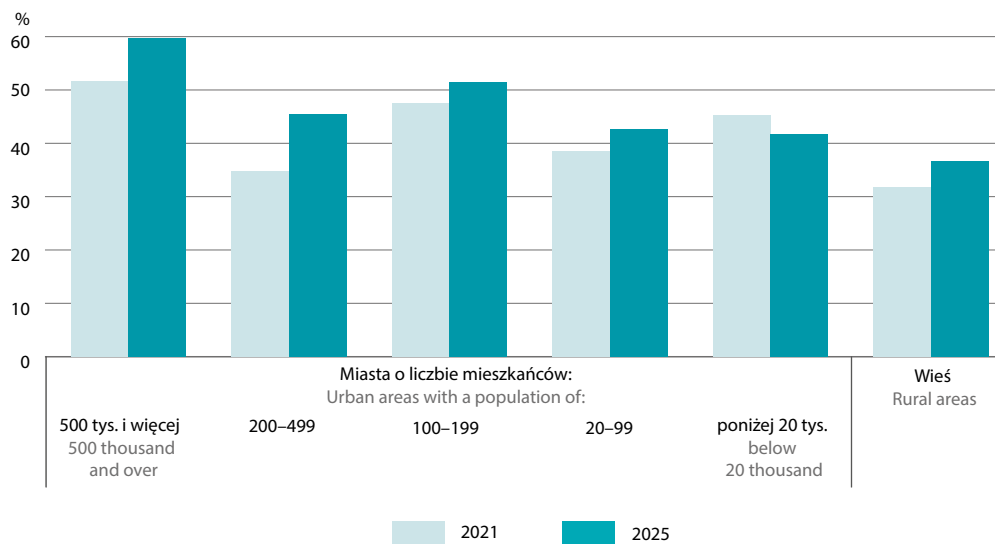
Chart 30. Participation of household members in sports or recreational activities by the level of education



Aktywność fizyczną podejmowało 48,3% mieszkańców miast (najwięcej w dużych miastach, o liczbie mieszkańców 500 tys. i więcej – 59,8%). Regularnie ćwiczyło w nich 26,6% osób. Uczestnictwo w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej deklarowało natomiast tylko 36,6% mieszkańców wsi (regularnie 17,1%). W porównaniu z poprzednią edycją badania odsetek osób aktywnych fizycznie w miastach zwiększył się o 5,1 p.proc. (ćwiczących regularnie o 2,3 p.proc.), a na wsi o 4,8 p.proc. (ćwiczących regularnie o 2,5 p.proc.).

Wykres 31. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według miejsca zamieszkania

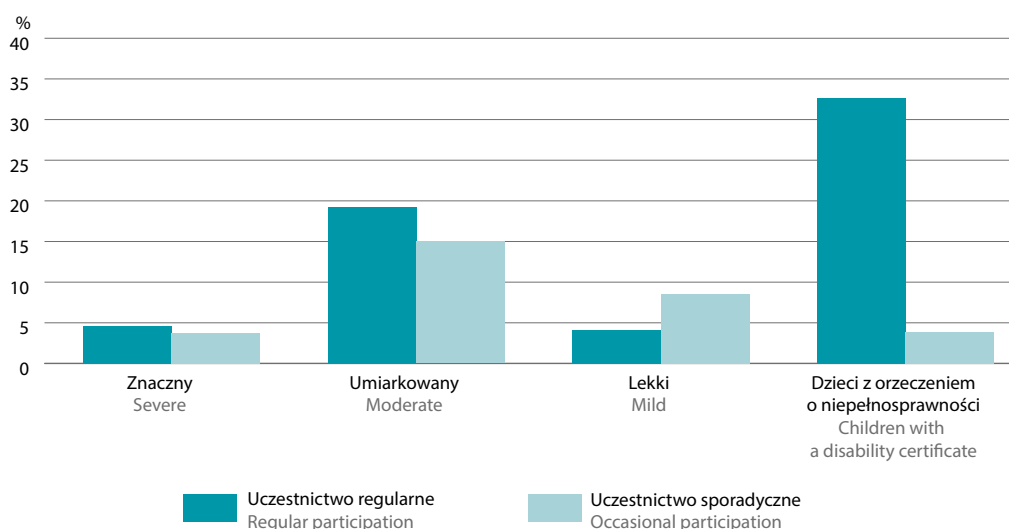
Chart 31. Participation of household members in sports or recreational activities by the place of residence



Odsetek osób z niepełnosprawnościami spośród wszystkich uczestniczących w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r. był wyższy o 0,2 p.proc. niż w 2021 r. i wyniósł 3,3%, w tym najwięcej było osób z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym – 2,3% (w 2021 r. – 1,4%). Zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn uczestniczących w zajęciach osoby z niepełnosprawnościami stanowiły 3,3% (w 2021 r. – kobiety 1,9%, a mężczyźni 3,3%). Spośród osób z niepełnosprawnościami w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej uczestniczyło 23,1% (w poprzedniej edycji badania było to 18,4%), w tym regularnie – 13,4% (w 2021 r. – 7,7%). Uczestnictwo, podobnie jak w 2021 r., najczęściej deklarowały dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności – 36,5% (w 2021 r. – 57,7%). Osoby z orzeczeniem o znacznym, umiarkowanym bądź lekkim stopniu niepełnosprawności uczestniczyły w zajęciach rzadziej. Odsetki uczestniczących wyniosły w 2025 r. odpowiednio 8,3%, 34,3% oraz 12,6%.

Wykres 32. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych z niepełnosprawnościami w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według stopnia niepełnosprawności w 2025 r.

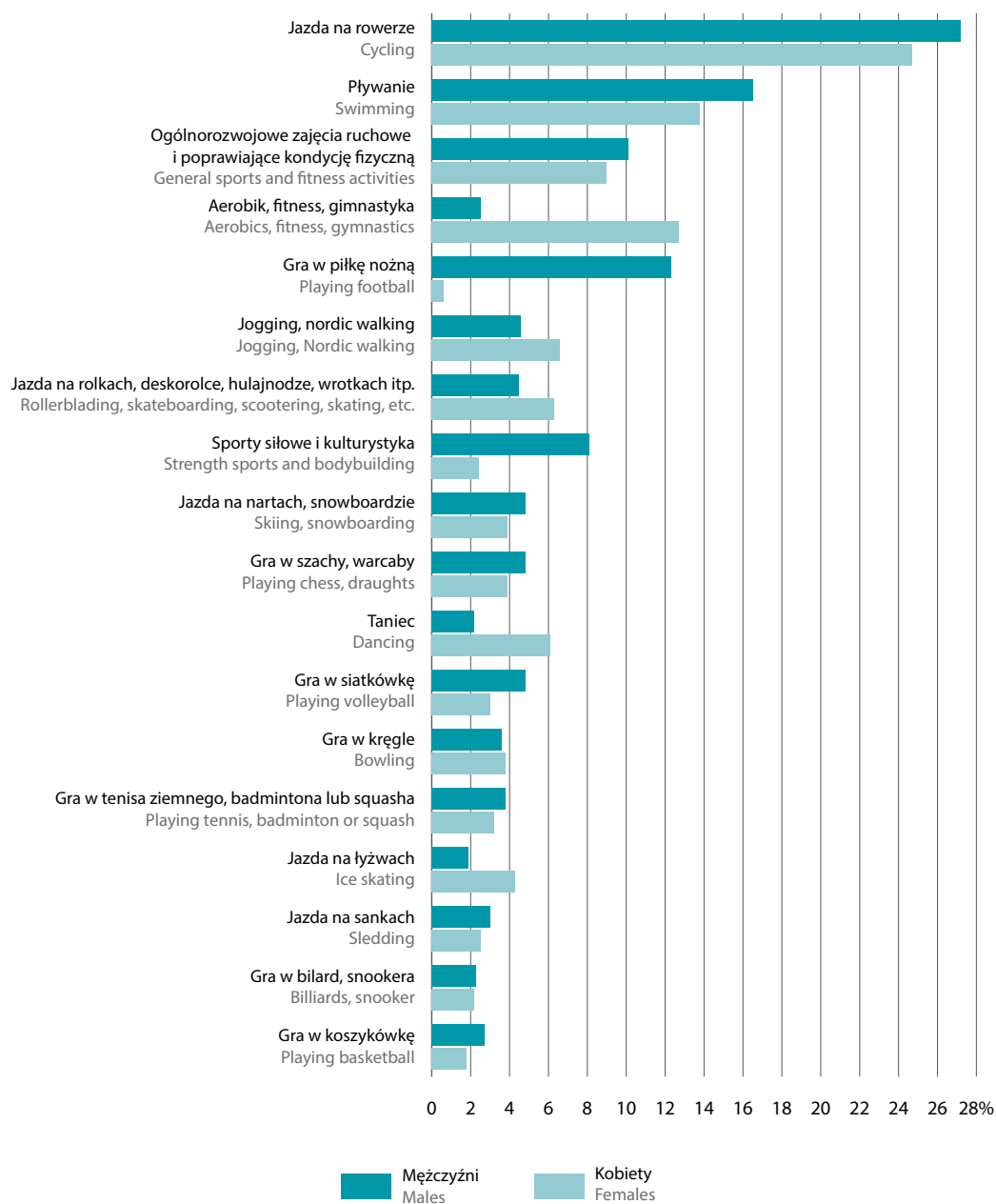
Chart 32. Participation of household members with disabilities in sports or recreational activities by the level of disability in 2025



Najpopularniejszą aktywnością sportową w badanym okresie była jazda na rowerze, którą uprawiało 25,9% osób (59,3% spośród osób uczestniczących w zajęciach). 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, trenażerze) 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%. W porównaniu z 2021 r. popularność jazdy na rowerze wzrosła o 0,8 p.proc., pływania o 1,8 p.proc., aerobiku, fitness i gimnastyki o 2,1 p.proc., piłki nożnej o 0,2 p.proc., natomiast ogólnorozwojowych zajęć ruchowych i poprawiających kondycję fizyczną spadła o 0,4 p.proc.

Wykres 33. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w wybranych formach aktywności według płci w 2025 r.

Chart 33. Participation of household members in sports or recreational activities in selected forms of activity by sex in 2025



3.2.1. Charakterystyka uczestnictwa członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej

3.2.1. Characteristics of household members' participation in sports or recreational activities

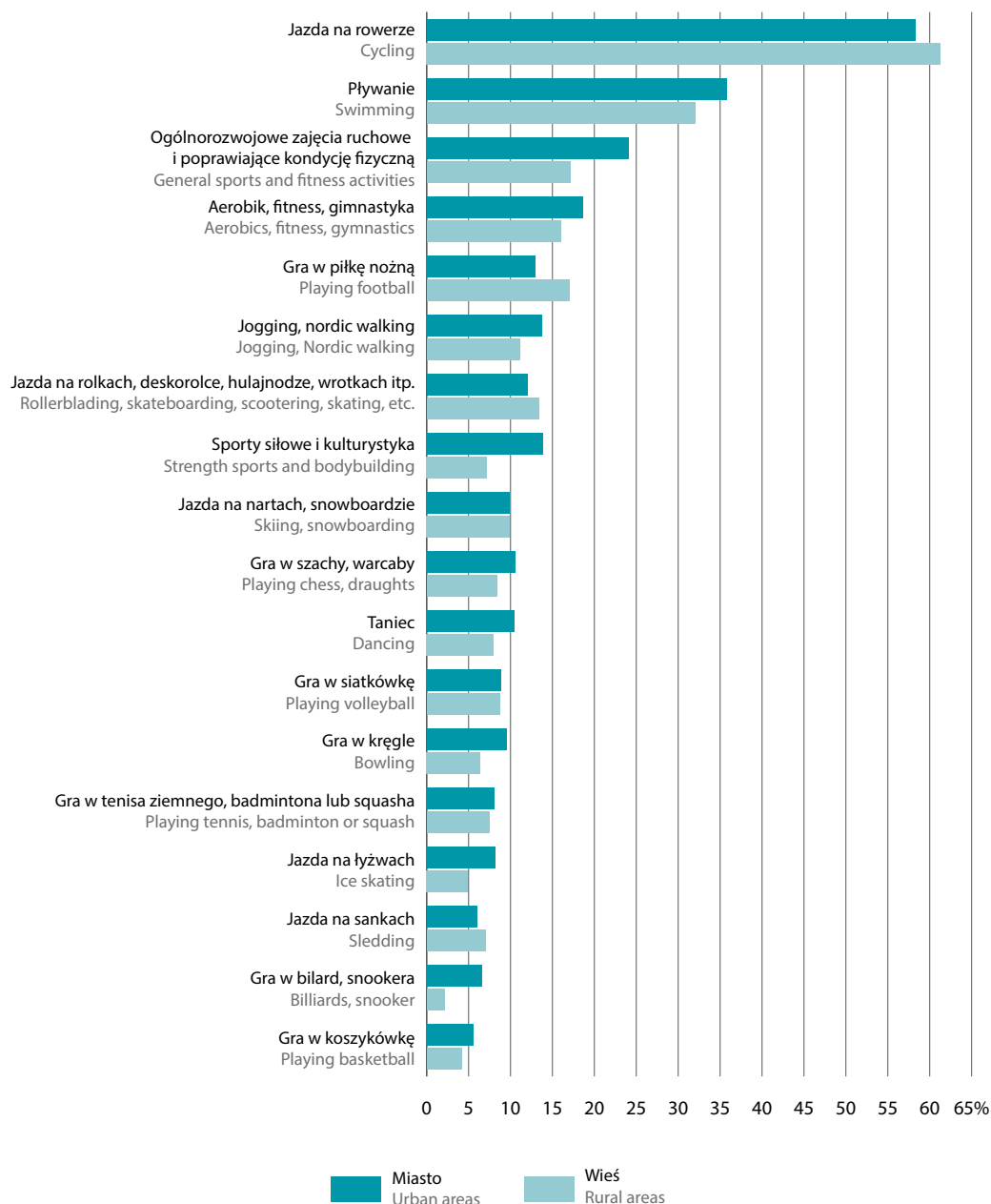
Dalsza analiza najczęściej podejmowanych form aktywności sportowych i rekreacyjnych w zależności od cech, takich jak: płeć, wiek, wykształcenie, stan cywilny, poziom zamożności (przynależność do odpowiedniej grupy kwintylowej), czy miejsce zamieszkania dotyczy uczestnictwa członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w odniesieniu do grupy osób, które takie uczestnictwo zadeklarowały.

Wśród ćwiczących w zdecydowanej większości grup przeważała jazda na rowerze. Również w większości przypadków na drugim miejscu znalazło się pływanie. W grupie wiekowej 5–9 lat oraz 15–19 lat na trzecim miejscu (po jeździe na rowerze i pływaniu) znalazła się jazda na rolkach, deskorolce, hulajnodze lub wrotkach (odpowiednio 30,5% i 31,1% osób uczestniczących w zajęciach), w grupie wiekowej 20–29 lat – sporty siłowe (23,8%), a w grupach wiekowych 30–39 lat i 40–49 lat – aerobik, fitness lub gimnastyka (odpowiednio 21,2% i 22,8%). Osoby w wieku 10–14 lat po jeździe na rowerze wybierały jazdę na rolkach, deskorolce, hulajnodze lub wrotkach (43,1%), a następnie pływanie (40,2%). Osoby mające 50–59 lat oraz 60 lat i więcej po jeździe na rowerze wskazywały ogólnorozwojowe zajęcia sportowe i poprawiające kondycję fizyczną (odpowiednio 28,4% i 36,3%), a następnie pięćdziesięciolatek pływaniu (26,7%), a osoby 60+ jogging lub nordic walking (24,2%).

Rozpatrując preferowane rodzaje aktywności fizycznej w zależności od poziomu wykształcenia można zauważyć, że tylko wśród osób posiadających wykształcenie gimnazjalne na pierwszym miejscu najpopularniejszych rodzajów zajęć nie znalazła się jazda na rowerze, tylko sporty siłowe i kulturystyka (51,0%). Na drugim miejscu osoby te wybierały jazdę na rowerze (33,2%), a na trzecim – jazdę konną (15,7%). Osoby z wykształceniem zasadniczym zawodowym na drugim miejscu, po jeździe na rowerze, wybierały ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe i poprawiające kondycję fizyczną (29,0%), a na trzecim – pływanie (26,5%). Osoby posiadające pozostałe wykształcenie na drugim miejscu preferowały pływanie. Na trzecim miejscu wśród osób z wykształceniem podstawowym i bez wykształcenia znalazła się jazda na rolkach, deskorolce hulajnodze lub wrotkach (32,6%), wśród osób z wykształceniem średnim i policealnym – ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe i poprawiające kondycję fizyczną (24,0%), a wśród osób z wykształceniem wyższym – aerobik, fitness lub gimnastyka (24,5%).

Wykres 34. Uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w wybranych formach aktywności według miejsca zamieszkania w 2025 r.

Chart 34. Participation of household members in sports or recreational activities in selected forms of activity by the place of residence in 2025



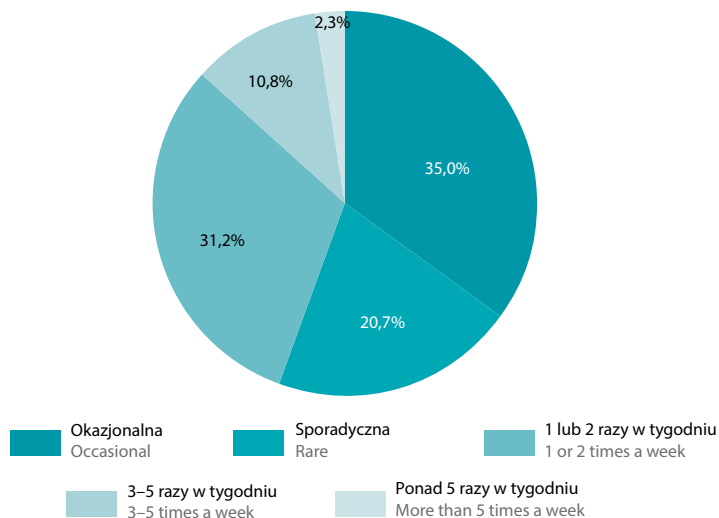
Jazda na rowerze, a następnie pływanie, to dwie najczęściej preferowane aktywności w każdej z badanych grup kwintylowych. Na trzecim miejscu w większości grup kwintylowych znalazły się ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe i poprawiające kondycję fizyczną. Tylko osoby z gospodarstw zaliczonych do I grupy kwintylowej, po jeździe na rowerze i pływaniu, wskazały grę w piłkę nożną, a należące do V grupy kwintylowej – aerobik, fitness lub gimnastykę.

Na rowerze w badanym okresie jeździło więcej mieszkańców wsi (61,3%) niż miast (58,3%). W następnej kolejności mieszkańcy miast i wsi wybierali pływanie (odpowiednio 35,8% i 32,0%) oraz ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe i poprawiające kondycję fizyczną (odpowiednio 24,1% i 17,1%).

Osoby z niepełnosprawnościami w 2025 r. najczęściej wybierały jazdę na rowerze (42,8%). Nieco rzadziej preferowały ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe i poprawiające kondycję fizyczną (29,8%) oraz pływanie (23,3%).

Wykres 35. Częstotliwość uczestnictwa członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.

Chart 35. Frequency of participation of household members in sports or recreational activities in 2025



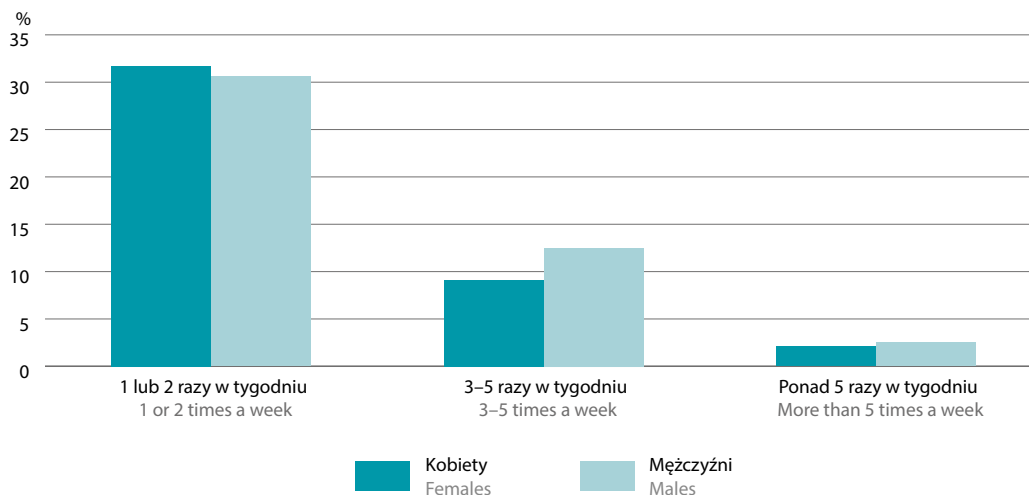
W badaniu respondenci mieli możliwość szczegółowego scharakteryzowania uczestnictwa w nie więcej niż 5 rodzajach zajęć, w których brali udział (częstotliwość uczestnictwa, miejsce odbywania się zajęć, przeciętny czas ich trwania, główny organizator, przeciętny czas dotarcia na zajęcia oraz ich finansowanie).

Okazjonalnie (np. w czasie wakacji, na urlopie) ćwiczyło 35,0% członków gospodarstw domowych (w odniesieniu do scharakteryzowanych zajęć), a sporadycznie (przeciętnie raz w miesiącu) – 20,7%. W 2021 r. wartości te wyniosły odpowiednio 34,6% oraz 20,3%. Osoby, które zadeklarowały systematyczne uczestnictwo w zajęciach⁸ najczęściej wybierały częstotliwość zajęć wynoszącą 1 lub 2 razy w tygodniu (70,3%), 3–5 razy w tygodniu ćwiczyło 24,5%, a ponad 5 razy w tygodniu tylko 5,2%. Odsetki te nieznacznie różniły się od uzyskanych w badaniu w 2021 r., kiedy wyniosły odpowiednio 69,1%, 25,1% i 5,8%. Mężczyźni systematyczniej niż kobiety uczestniczyli w zajęciach. Udział okazjonalny zadeklarowało o 4,3 p.proc. mniej mężczyzn niż kobiet, a udział systematyczny – o 2,7 p.proc. więcej. Nieznaczne różnice w systematycznym uczestnictwie można było zauważyć pomiędzy mieszkańcami miast (44,1%) i wsi (44,8%). Sporty, w których więcej osób zadeklarowało uczestnictwo systematyczne niż okazjonalne i sporadyczne, to: gra w piłkę nożną, gra w piłkę ręczną, jazda konna, aerobik, fitness, gimnastyka, joga, jogging, nordic walking, taniec, sporty siłowe i kulturystyka, sporty walki oraz ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe i poprawiające kondycję fizyczną. Natomiast sporty, w których udział uczestnictwa okazjonalnego i sporadycznego przekroczył 85% to: gra w tenisa stołowego, gra w bilard i snookera oraz w kręgle, jazda na sankach, łyżwach, nartach i snowboardzie, windsurfing, kitesurfing i sporty pokrewne, wioślarstwo, kajakarstwo i żeglarstwo.

⁸ Co najmniej 1 raz w tygodniu.

Wykres 36. Systematyczne uczestnictwo członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według płci w 2025 r.

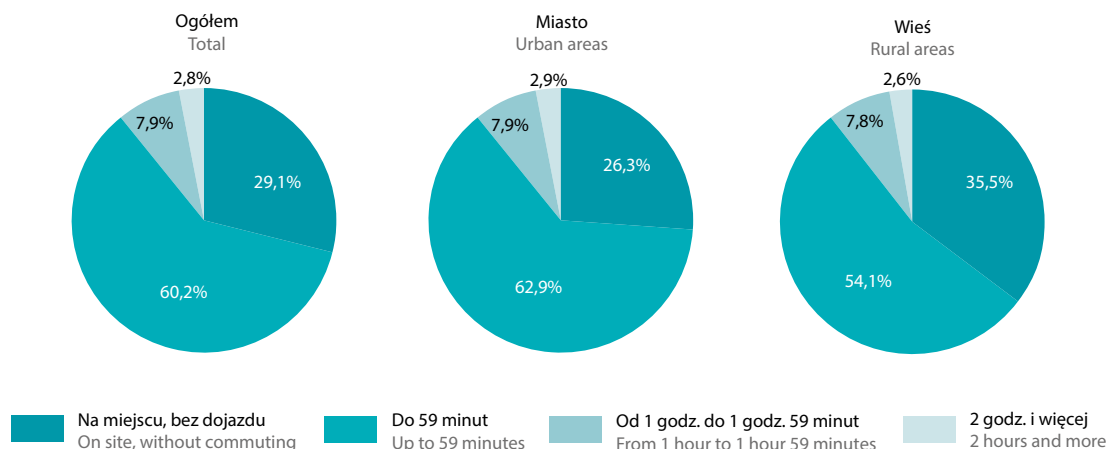
Chart 36. Regular participation of household members in sports or recreational activities by sex in 2025



Osoby uczestniczące w zajęciach najczęściej deklarowały, że robiły to przez okres 10 lat i więcej (35,0%, w 2021 r. – 31,3%). Nieco mniej osób wskazało na czas uczestnictwa wynoszący 3–5 lat (25,6%, w 2021 r. – 27,6%). Tylko 7,8% osób zadeklarowało, że dopiero zaczyna udział w zajęciach – okres ich uczestnictwa wyniósł mniej niż 1 rok. W 2021 r. odsetek tych osób był o 4,4 p.proc. niższy. Więcej mężczyzn (39,0%) niż kobiet (30,8%) wskazało na ponad 10-letnie uczestnictwo w zajęciach. Natomiast więcej kobiet niż mężczyzn zadeklarowało uczestnictwo poniżej 1 roku (kobiety 8,9%, a mężczyźni 6,6%). Różnice pomiędzy deklaracjami dotyczącymi okresu uczestnictwa w zajęciach pomiędzy mieszkańcami miast i wsi były nieznaczne. Największa różnica, wynosząca 6,0 p.proc., dotyczyła okresu uczestnictwa 2 lata (mieszkańcy miast – 10,2%, a mieszkańcy wsi – 16,2%).

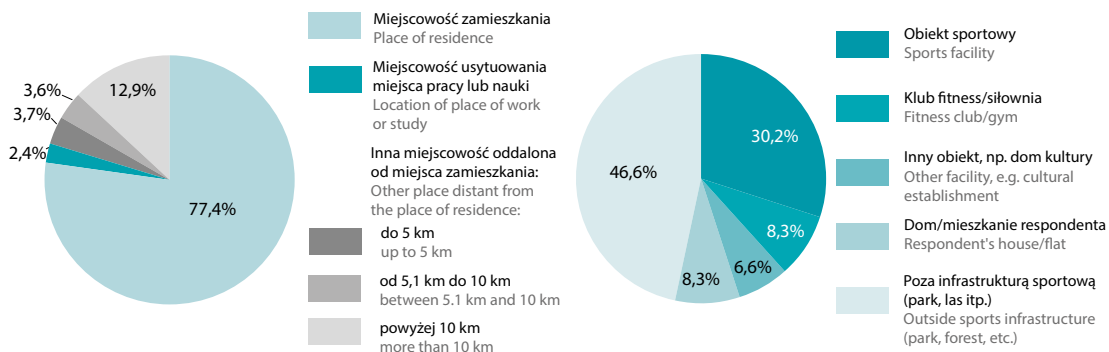
Większość osób uczestniczyła w zajęciach w miejscowości zamieszkania – 77,4% (w 2021 r. – 79,1%). Odsetek osób preferujących zajęcia, które nie wymagały dojazdu (np. ćwiczenia w domu, jazda na rowerze czy jogging bezpośrednio po wyjściu z domu) wyniósł 29,1%. W 2021 r. było to 17,2%. Na dojazd lub dojeżdżenie na zajęcia w obie strony mieszczący się w czasie do 59 minut zdecydowało się 60,2% osób w nich uczestniczących (w 2021 r. – 70,3%), natomiast na dotarcie na i z zajęć zajmujący od 1 godz. do 1 godz. i 59 minut – 7,9% osób (w 2021 r. – 9,5%). Tylko 2,8% osób na zajęcia dojeżdżało średnio 2 godziny lub więcej (w 2021 r. – 3,0%). Kobiety (30,0%) częściej niż mężczyźni (28,2%) wybierały zajęcia, które nie wymagały dojazdu, natomiast odsetek mężczyzn dojeżdżających 1 godz. i dłużej był o 1,2 p.proc. większy. Odsetek mieszkańców wsi uczestniczących w zajęciach, które nie wymagały dojazdu wyniósł 35,5% i był o 9,2 p.proc. większy niż odsetek mieszkańców miast.

Wykres 37. Przeciętny czas dojazdu/dojścia na zajęcia sportowe lub rekreacji ruchowej w obie strony w 2025 r.
Chart 37. Average round-trip commuting time/walking time to sports or recreational activities in 2025



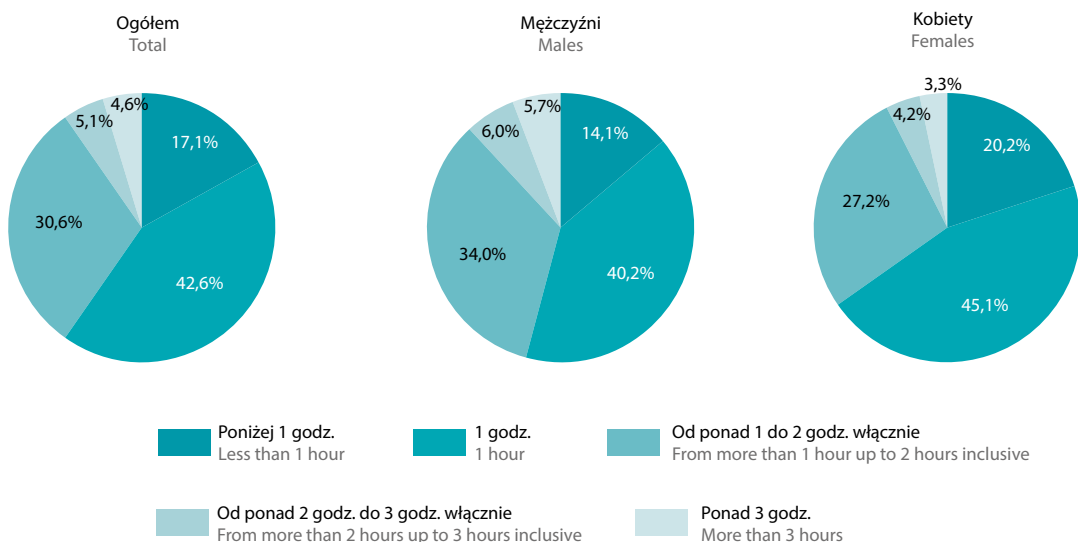
Osoby uczestniczące w zajęciach przeważnie jako miejsce ich odbywania wybierały przestrzeń poza infrastrukturą sportową (np. park, las) – 46,6%. Na kolejnych miejscach znalazły się obiekty sportowe (30,2%), kluby fitness/siłownie, dom/mieszkanie respondenta (po 8,3%) oraz inne obiekty, np. domy kultury (6,6%). W porównaniu z 2021 r. największe różnice wystąpiły w odsetkach osób ćwiczących poza infrastrukturą sportową (o 8,5 p.proc. mniej), a następnie korzystających z obiektów sportowych (o 6,1 p.proc. więcej). Mężczyźni częściej korzystali z obiektów sportowych (34,3% wobec 26,0% kobiet), a kobiety z klubów fitness/siłowni (o 2,6 p.proc.), innych obiektów (o 4,7 p.proc.), domu/mieszkania (o 0,2 p.proc.) oraz częściej brały udział w zajęciach odbywających się poza infrastrukturą sportową (o 0,7 p.proc.). Mieszkańcy wsi, częściej niż mieszkańcy miast, ćwiczyli w obiektach sportowych (o 0,2 p.proc.) oraz poza infrastrukturą sportową (o 2,7 p.proc.). Pozostałe miejsca odbywania zajęć były częściej wybierane przez mieszkańców miast.

Wykres 38. Miejsce uczestnictwa członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.
Chart 38. Place of participation of household members in sports or recreational activities in 2025



Najwięcej osób (42,6%) uczestniczyło w zajęciach trwających przeciętnie 1 godz. (w 2021 r. – 39,2%). Nieco mniej osób (30,6%) wybierało zajęcia trwające od ponad 1 godz. do 2 godz. łącznie (2021 r. – 30,9%). W zajęciach trwających poniżej 1 godz. uczestniczyło 17,1% osób (w 2021 r. – 19,4%). Kobiety częściej niż mężczyźni wybierały zajęcia trwające krócej – poniżej 1 godz. (20,2% wobec 14,1% mężczyzn) i 1 godz. (45,1% wobec 40,2% mężczyzn).

Wykres 39. Przeciętny czas trwania zajęć sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.
 Chart 39. Average duration of sports or recreational activities in 2025



Zdecydowana większość scharakteryzowanych zajęć nie miała organizatora (osoby ćwiczyły indywidualnie, z rodziną itp.) – 72,6% (w 2021 r. – 80,3%). Udział innych organizatorów nie przekroczył 10%. Organizatorzy prywatni zorganizowali 8,6% zajęć (w 2021 r. – 6,3%), kluby sportowe – 8,3% zajęć (w 2021 r. – 5,4%), a szkoła (SKS, UKS) – 4,3% (w 2021 r. – również 4,3%). Wśród rodzajów zajęć, w których większy udział w organizacji miały inne podmioty niż osoby indywidualne, znalazły się: piłka ręczna (66,7% zajęć zorganizowała szkoła), joga (50,6% – inny organizator), taniec (35,0% – prywatny organizator) oraz sporty walki (51,1% – klub sportowy).

Uczestnictwo w zajęciach przeważnie nie wiązało się z wydatkami (63,1% z nich nie wymagało opłat). W 2021 r. odsetek ten wyniósł 73,2%. Przeciętne miesięczne opłaty na uczestnika wynoszące do 50 zł dotyczyły 15,0% scharakteryzowanych zajęć (w 2021 r. – 15,6%), a od 51 zł do 100 zł – 9,6% (w 2021 r. – 6,3%). Wyższe opłaty (powyżej 100 zł) wydatkowane były na 12,3% zajęć (w 2021 r. – 4,9%). Udział przeciętnych miesięcznych opłat wynoszących powyżej 100 zł przekroczył 40% w sportach, takich jak: sporty walki (53,2%), jazda na nartach, snowboardzie (44,3%) oraz nurkowanie (41,1%). Jeżeli udział w zajęciach wiązał się z wydatkami, to koszty przeważnie ponosił sam uczestnik – w całości (77,0%) lub w części (13,7%).

3.3. Uczestnictwo w zawodach sportowych lub imprezach związanych z rekreacją ruchową

3.3. Participation in sports competitions or events related to recreational activities

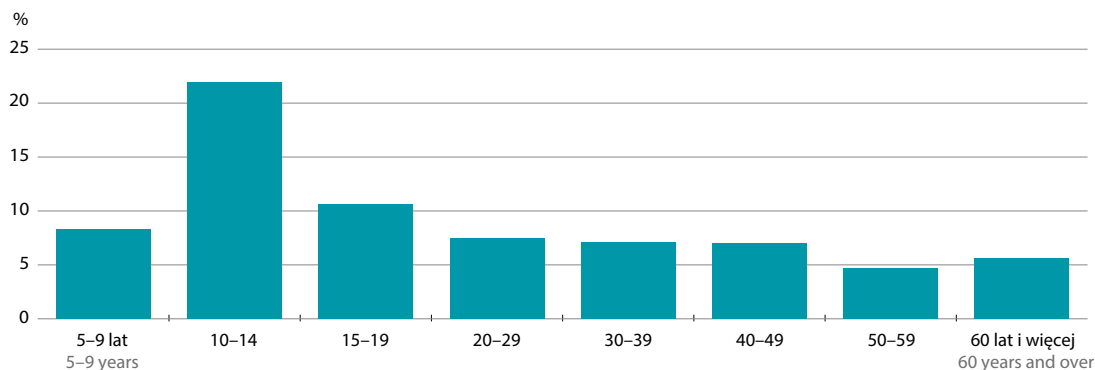
Charakterystyka uczestnictwa w zawodach sportowych lub imprezach związanych z rekreacją ruchową dotyczyła jedynie osób, które zadeklarowały w badanym okresie uczestnictwo w zajęciach. Zawody sportowe polegają na rywalizacji prowadzonej w oparciu o ustalone przepisy charakterystyczne dla danego sportu, której celem jest uzyskanie zwycięstwa, a w sportach wymiennych jak najlepszych wyników. Zawody rekreacji ruchowej są natomiast formą rywalizacji, której celem jest zabawa, własna satysfakcja i osiągnięcie zadowolenia, a nie uzyskiwanie jak najlepszych rezultatów. Na imprezach rekreacji ruchowej rywalizacja może nie występować, a ich główny cel może polegać, np. na popularyzacji danej aktywności sportowej (np. rajdy rowerowe, wycieczki nordic walking itp.). W 2025 r. uczestnictwo w zawodach lub imprezach zadeklarowało 8,8% osób (10,1% mężczyzn i 7,5% kobiet). Wśród osób deklarujących systematyczne uczestnictwo w zajęciach odsetek ten był wyższy i wyniósł 12,5% (15,3% mężczyzn i 9,4% kobiet). W badaniu w 2021 r. uczestnictwo zadeklarowało o 7,5 p.proc. osób więcej. Najczęściej członkowie go-

spodarstw domowych startowali w zawodach lub uczestniczyli w imprezach sportowych od 1 do 5 razy w roku (64,7% uczestników zawodów i imprez), a następnie ponad 10 razy w roku (24,6%). Osoby oceniające swoją sprawność fizyczną jako bardzo dobrą i dobrą stanowili aż 89,2% wszystkich uczestników zawodów i imprez. Odsetek uczestnictwa spadał wraz z obniżaniem się samooceny kondycji fizycznej – 9,3% uczestników oceniło swoją kondycję jako średnią, a 1,5% jako złą lub bardzo złą.

Mieszkańcy miast (9,1%) częściej brali udział w zawodach i imprezach sportowych niż mieszkańcy wsi (8,1%). Udział w opisywanych wydarzeniach najpopularniejszy był wśród mieszkańców miast o liczbie ludności 100–199 tys. (13,5% uczestniczących).

Wykres 40. Uczestnictwo ćwiczących członków gospodarstw domowych w zawodach lub imprezach związanych z rekreacją ruchową według wieku w 2025 r.

Chart 40. Participation of practising household members in competitions or events related to recreational activities by age in 2025

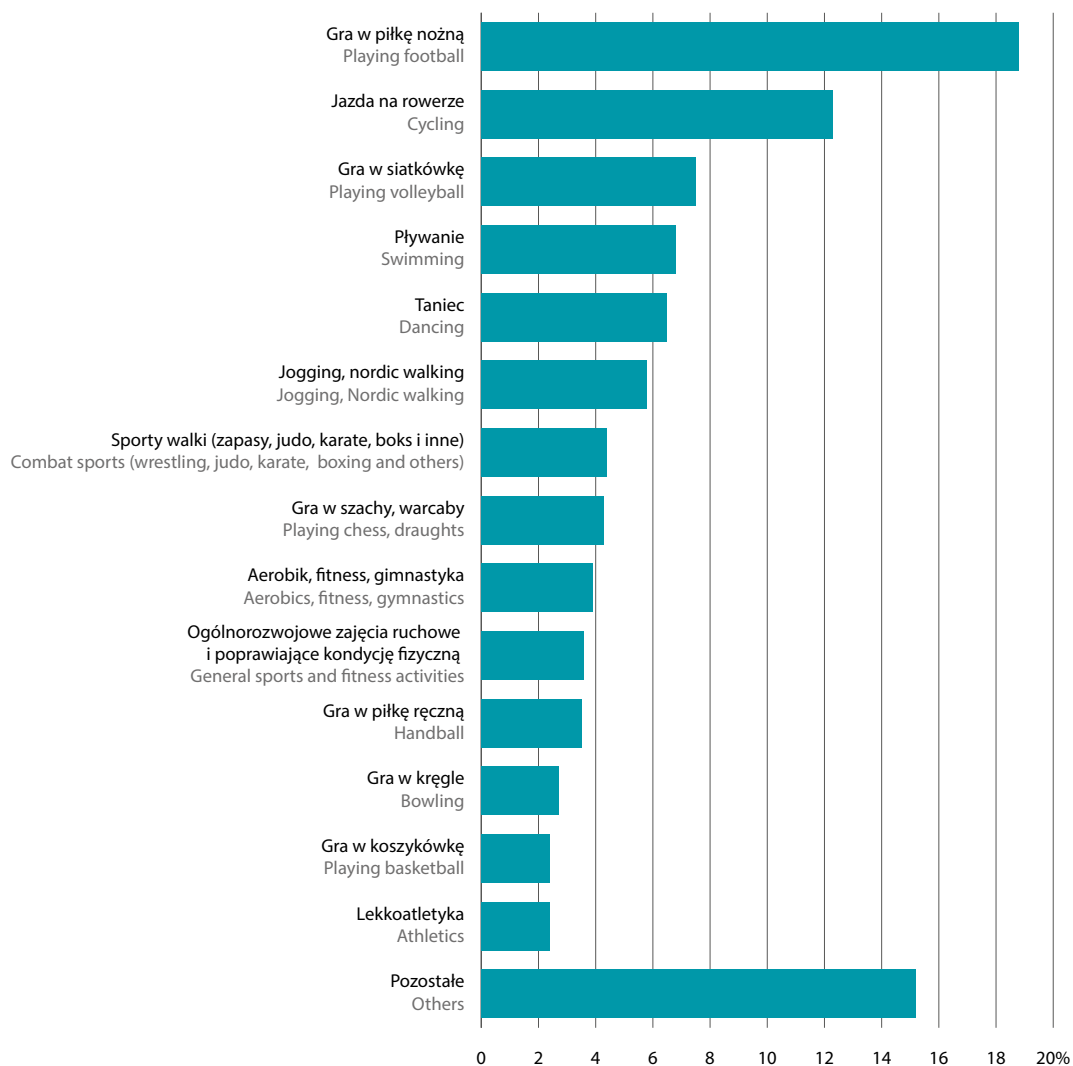


Uczestnictwo w zawodach zadeklarowało najwięcej osób w wieku 10–14 lat (21,9%), a najmniej w wieku 50–59 lat (4,7%). Osiągnięty poziom wykształcenia również miał wpływ na udział w zawodach oraz imprezach o charakterze sportowym i wahał się od 41,6% w przypadku osób z wykształceniem gimnazjalnym do 5,7% z wykształceniem średnim i policealnym.

Ćwiczący członkowie gospodarstw domowych najczęściej brali udział w rozgrywkach piłki nożnej (18,8%), a następnie w zawodach lub imprezach rowerowych (12,3%). Popularne były również gra w siatkówkę (7,5%) oraz pływanie (6,8%). Mężczyźni najczęściej uczestniczyli w rozgrywkach piłki nożnej (31,5%), a kobiety w zawodach tanecznych (14,0%).

Wykres 41. Uczestnictwo ćwiczących członków gospodarstw domowych w zawodach lub imprezach związanych z rekreacją ruchową według wybranych form aktywności w 2025 r.

Chart 41. Participation of practising household members in competitions or events related to recreational activities by selected forms of activity in 2025



Biorąc pod uwagę poszczególne aktywności sportowe, można zauważyć, że wysokimi odsetkami uczestnictwa w zawodach i imprezach sportowych wśród uprawiających daną aktywność charakteryzowały się: piłka ręczna (56,1%), lekkoatletyka (36,3%), piłka nożna (30,4%) oraz jazda konna (30,1%). W zawodach i imprezach brało udział również około 1/5 ćwiczących sporty walki i siatkówkę.

Osoby, które uczestniczyły w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej, a nie brały udziału w zawodach i imprezach sportowych – 91,2% (w 2021 r. – 83,7%), w 98,2% takiego udziału nie planowały.

3.4. Uczestnictwo w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych

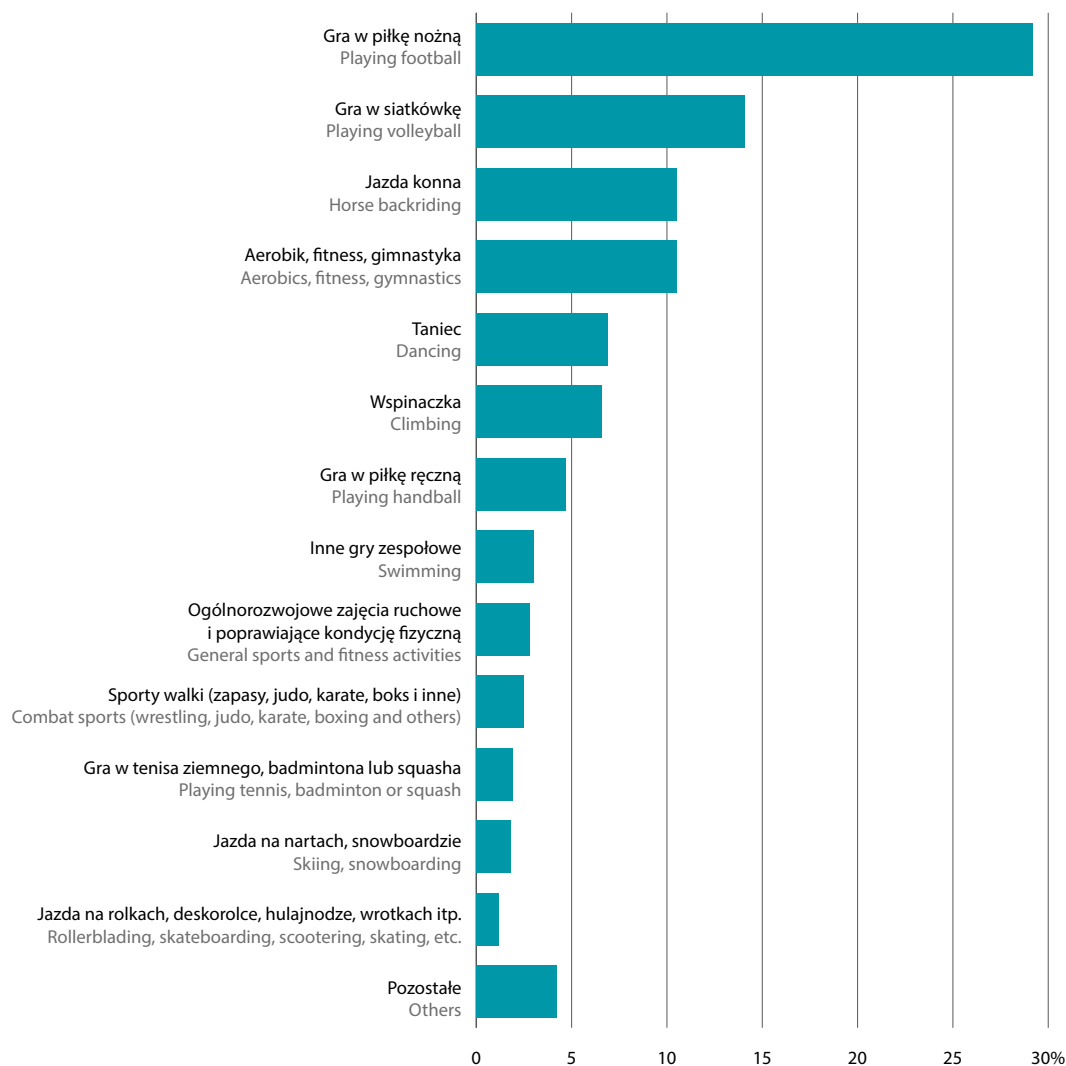
3.4. Participation in sports or sports and recreational camps

Obozy sportowe i sportowo-rekreacyjne to zorganizowane formy wyjazdów z reguły poza miejsce zamieszkania. Podczas ich trwania uczestnicy biorą systematycznie udział w zajęciach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych. W okresie objętym badaniem spośród osób, które brały udział w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w obozach uczestniczyło 2,9% (3,0% kobiet i 2,7% mężczyzn). W 2021 r. odsetek ten wyniósł 2,2% (1,9% kobiet i 2,5% mężczyzn). Wśród osób wyjeżdżających na obozy 55,3% stanowili mieszkańcy miast. Uczestnikami obozów najczęściej były osoby młode, mające do 19 lat – 84,1% (w tym w wieku 10–14 lat – 52,0%). Najwięcej osób wyjeżdżało na obozy jeden raz w badanym okresie – 75,1% (w 2021 r. – 86,2%).

Głównymi organizatorami obozów były kluby sportowe – 74,6% obozów, które zostały scharakteryzowane w badaniu (w 2021 r. było to 54,4%), a następnie szkoły – 18,1% (w 2021 r. – 16,2%). Wydatki na obozy, łącznie z kosztami dojazdów, ponosił najczęściej sam uczestnik – w całości (64,6%) lub w części (27,8%). Tylko 7,5% obozów sfinansowana była w całości przez organizatora. Ponad 60% obozów wiązało się z kosztami od 501 zł do 3000 zł. Największą popularnością cieszyły się obozy piłki nożnej (29,2% wszystkich obozów wskazanych przez respondentów). Na kolejnych miejscach znalazły się obozy piłki siatkowej (14,1%), jazdy konnej i aerobiku, fitness, gimnastyki (po 10,5%) oraz tańca (6,9%). W 2021 r. również najwięcej obozów dotyczyło piłki nożnej (29,2%), a następnie obozów rowerowych (15,2%) i sportów walki (7,4%).

Wykres 42. Uczestnictwo ćwiczących członków gospodarstw domowych w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych według wybranych form aktywności w 2025 r.

Chart 42. Participation of practising household members in sports or sports and recreational camps by selected forms of activity in 2025



Kobiety preferowały obozy piłki siatkowej (23,7%). Często wybierały także obozy jazdy konnej i aerobiku, fitness, gimnastyki (po 10,5%). Mężczyźni najczęściej uczestniczyli w obozach piłki nożnej (61,4%). Popularne wśród nich były też obozy wspinaczkowe (13,8%). Obozy przeważnie trwały do 7 dni – 66,1% (w 2021 r. były to obozy trwające od 8 do 14 dni – 65,9%). Dłuższe (8–14 dni) dotyczyły 31,0% obozów. Na większości obozów zajęcia odbywały się przeciętnie 3–6 godz. dziennie – 58,2% (w 2021 r. – 49,1%). Zajęcia krótsze oraz dłuższe odbywały się na odpowiednio 12,6% i 16,2% obozów sportowych lub sportowo-rekreacyjnych.

Rozdział 4. Sprawność fizyczna członków gospodarstw domowych

Chapter 4. Physical fitness of household members

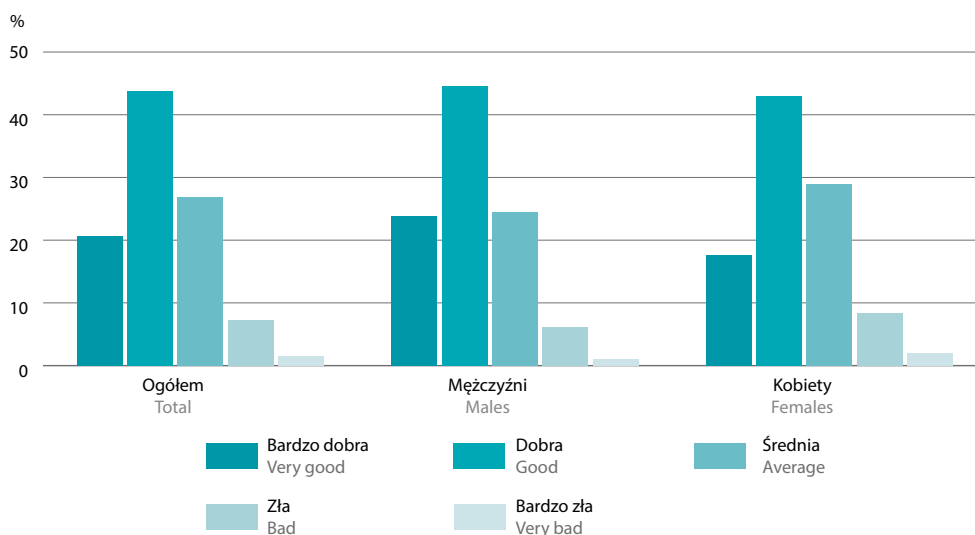
4.1. Ocena ogólnej sprawności fizycznej członków gospodarstw domowych

4.1. Assessment of general physical fitness of household members

Poziom sprawności fizycznej mieszkańców Polski ustalono w oparciu o subiektywną ocenę członków gospodarstw domowych deklarujących jedną z pięciu grup sprawności: bardzo dobra, dobra, średnia, zła i bardzo zła.

Z zebranych danych wynika, że w okresie objętym badaniem (od 1.10.2024 r. do 30.09.2025 r.) bardzo dobrą i dobrą sprawnością pochwalić się mogło 64,4% mieszkańców Polski (w 2021 r. – 65,7%), w tym bardzo dobrą 20,6% (o 1,4 p.proc. mniej niż w 2021 r.). Złą i bardzo złą ocenę swojej sprawności wykazało 8,9% osób, podczas gdy w 2021 r. taki poziom sprawności zadeklarowało 7,9% badanych. Mężczyźni swoją sprawność ocenili subiektywnie wyżej niż kobiety. Wśród kobiet w 2025 r. odsetek oceniających swoją sprawność jako bardzo dobrą i dobrą wyniósł 60,7%, a wśród mężczyzn – 68,4% (w 2021 r. było to 61,7% kobiet i 70,1% mężczyzn). Średnią ocenę sprawności fizycznej zadeklarowało 28,9% kobiet i 24,4% mężczyzn (w poprzedniej edycji badania na takim poziomie swoją sprawność oceniło 29,7% kobiet i 22,9% mężczyzn). Natomiast złą i bardzo złą kondycję fizyczną (sprawność) wykazało 10,4% kobiet i 7,2% mężczyzn (w 2021 r. – odpowiednio 8,6% i 7,1%).

Wykres 43. Subiektywna ocena sprawności członków gospodarstw domowych według płci w 2025 r.
Chart 43. Subjective assessment of fitness of household members by sex in 2025



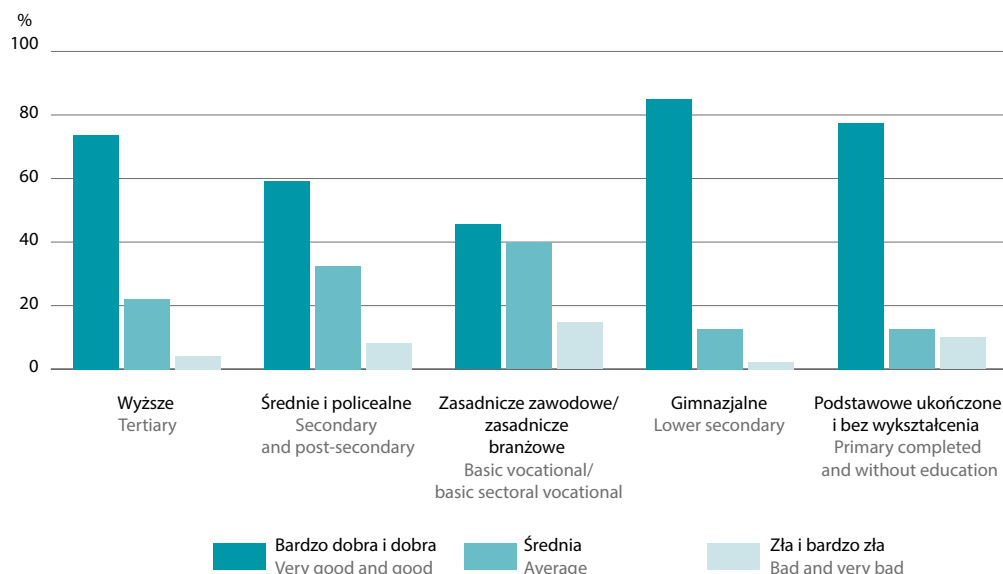
Tablica 7. Subiektywna ocena sprawności fizycznej członków gospodarstw domowych według wieku w 2025 r.**Table 7. Subjective assessment of fitness of household members by age in 2025**

Wyszczególnienie Specification	Bardzo dobra Very good	Dobra Good	Średnia Average	Zła Bad	Bardzo zła Very bad
	w odsetkach in percent				
5–9 lat 5–9 years	60,9	30,5	8,6	-	-
10–14 10–14	64,7	30,8	2,6	1,0	0,9
15–19 15–19	55,8	38,7	4,8	0,6	-
20–29 20–29	25,5	59,1	12,2	3,1	-
30–39 30–39	24,5	57,0	15,4	2,4	0,8
40–49 40–49	15,8	57,4	23,6	3,0	0,2
50–59 50–59	8,1	51,3	32,9	6,7	0,9
60 lat i więcej 60 years and over	2,0	25,2	50,0	18,5	4,3

W badaniu zauważono odwrotną do wieku subiektywną ocenę sprawności fizycznej. Bardzo dobrą i dobrą sprawność najczęściej deklarowały osoby najmłodsze, w wieku 5–9 lat – 91,4%, 10–14 lat – 95,5% oraz w wieku 15–19 lat – 94,5% (w poprzednim badaniu było to odpowiednio 98,4%, 94,9% i 93,4%). Wraz z wiekiem respondentów ich deklarowana forma fizyczna pogarszała się. Średnią sprawność fizyczną wskazało 32,9% osób w wieku 50–59 lat oraz 50,0% osób w grupie wiekowej 60 lat i więcej. Natomiast złą i bardzo złą sprawność w tych samych grupach wiekowych wskazało odpowiednio 7,6% i 22,8% osób.

Wykres 44. Subiektywna ocena sprawności członków gospodarstw domowych według poziomu wykształcenia w 2025 r.

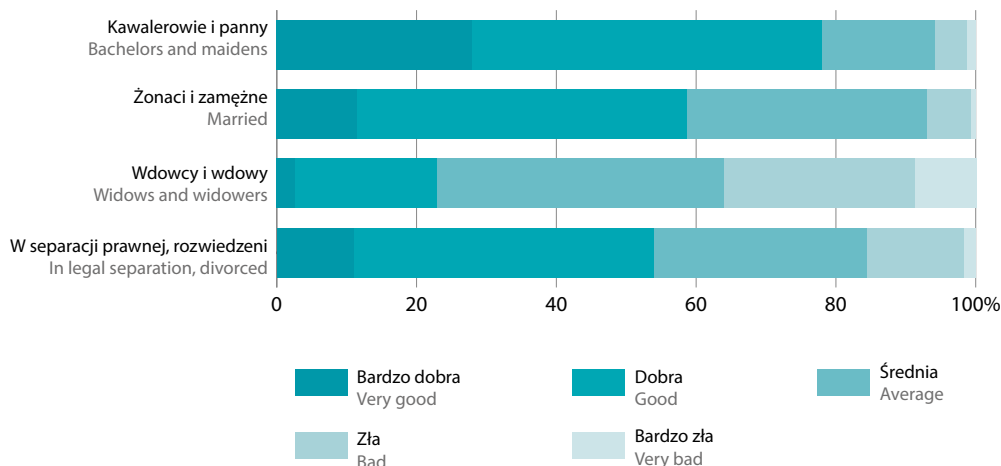
Chart 44. Subjective assessment of fitness of household members by the level of education in 2025



Największy odsetek mieszkańców Polski deklarujących bardzo dobrą i dobrą sprawność fizyczną w gospodarstwach domowych dotyczył osób z wykształceniem gimnazjalnym. Wyniósł on 85,0% i był o 5,4 p.proc. niższy niż w 2021 r. Wśród tych osób odsetek oceniający swoją sprawność jako złą i bardzo złą był natomiast na najniższym poziomie i wyniósł 2,3%. W 2025 r. 73,7% osób z wyższym wykształceniem oceniło swoją kondycję fizyczną jako bardzo dobrą i dobrą (o 0,6 p.proc. więcej niż w 2021 r.). Osoby z wykształceniem podstawowym oraz osoby bez wykształcenia cieszyły się dość dobrą sprawnością fizyczną – 77,5% z nich wskazało na ocenę bardzo dobrą i dobrą, natomiast niecałe 10% na ocenę złą i bardzo złą. Osoby z wykształceniem średnim i policealnym w 59,2% oceniły swoją kondycję fizyczną na poziomie bardzo dobrym i dobrym, a tylko 8,2% na poziomie złym i bardzo złym. Spośród pozostałych poziomów wykształcenia 45,6% osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym lub zasadniczym branżowym wskazało, że posiada bardzo dobrą i dobrą sprawność fizyczną (w 2021 r. – 51,3%). W tej grupie respondentów wystąpił najwyższy odsetek (14,7%) oceniających swoją sprawność jako złą i bardzo złą.

Stan cywilny istotnie różnicował subiektywną ocenę sprawności fizycznej. Ocenę bardzo dobrą i dobrą najczęściej wskazywali kawalerowie i panny – odpowiednio 27,9% i 50,1% (w 2021 r. – 35,0% i 44,8%). Wdowcy i wdowy w niecałych 3% ocenili swoją sprawność na najwyższym poziomie. Sprawność na poziomie średnim wskazało 41,1% z nich (w 2021 r. – 50,1%), natomiast na złym i bardzo złym – odpowiednio 27,2% i 8,9% (w 2021 r. – 23,1% i 4,8%). Żonaci mężczyźni i zamężne kobiety swoją sprawność ocenili jako dobrą – 47,2% (w 2021 r. – 48,5%). Tak samo jak w poprzedniej edycji badania, bardzo złą kondycję wskazał niecały 1% z nich.

Wykres 45. Subiektywna ocena sprawności członków gospodarstw domowych według stanu cywilnego w 2025 r.
Chart 45. Subjective assessment of fitness of household members by marital status in 2025



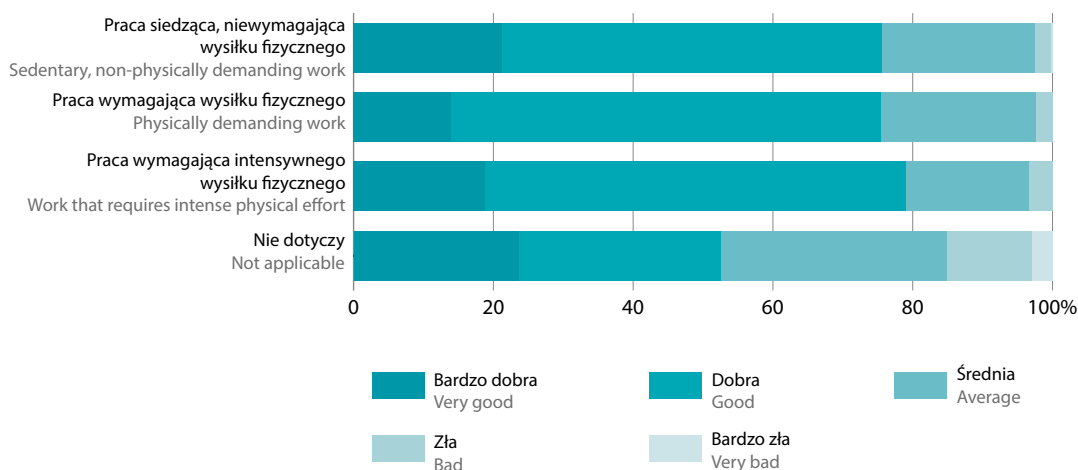
Innym czynnikiem analizowanym w badaniu był charakter wykonywanej pracy. Tak jak w poprzedniej edycji badania, osoby mające pracę o charakterze siedzącym, niewymagającym wysiłku fizycznego, oceniły swoją sprawność fizyczną jako bardzo dobrą i dobrą (75,6%). Tylko 2,5% członków gospodarstw domowych wykonujących pracę siedzącą, niewymagającą wysiłku fizycznego wskazało, że mają sprawność na poziomie złym i bardzo złym. Osoby wykonujące pracę wymagającą wysiłku fizycznego oraz intensywnego wysiłku fizycznego oceniły swoją sprawność na podobnym poziomie. Jako dobrą określiło ją odpowiednio 61,5% oraz 60,2% badanych (wobec 58,0% i 53,5% w 2021 r.). Z kolei ocenę bardzo dobrą wskazało odpowiednio 14,0% i 18,8% respondentów, co stanowi spadek w porównaniu z 2021 r., kiedy odsetki te wyniosły 17,4% oraz 25,8%. Średnią kondycję zadeklarowało odpowiednio 22,1% i 17,6% osób z obu grup, przy czym w żadnej z nich nie odnotowano oceny bardzo złej.

Ponad połowa zarówno kobiet, jak i mężczyzn wykonujących jakąkolwiek pracę, bez względu na rodzaj wymaganego wysiłku fizycznego oceniła swoją sprawność na poziomie dobrym. Ocenę taką wskazywały najczęściej kobiety wykonujące pracę wymagającą wysiłku fizycznego (66,1%) oraz mężczyźni wykonujący pracę wymagającą intensywnego wysiłku fizycznego (61,3%). W porównaniu z 2021 r. nastąpił tu wyraźny wzrost (z poziomu odpowiednio 55,3% i 54,5%). Skrajnie negatywnej oceny swojej kondycji (bardzo zły) nie wskazał żaden mężczyzna pracujący fizycznie ani żadna kobieta wykonująca pracę siedzącą, niewymagającą wysiłku fizycznego oraz pracę wymagającą intensywnego wysiłku.

Po około 30% osób w grupie, których praca nie dotyczyła (niepracujących i dzieci powyżej 5 lat) oceniło swoją formę jako dobrą lub średnią, a 23,6% jako bardzo dobrą (w 2021 r. – 22,9%).

Wykres 46. Subiektywna ocena sprawności członków gospodarstw domowych według charakteru wykonywanej pracy w 2025 r.

Chart 46. Subjective assessment of fitness of household members by nature of the work performed in 2025

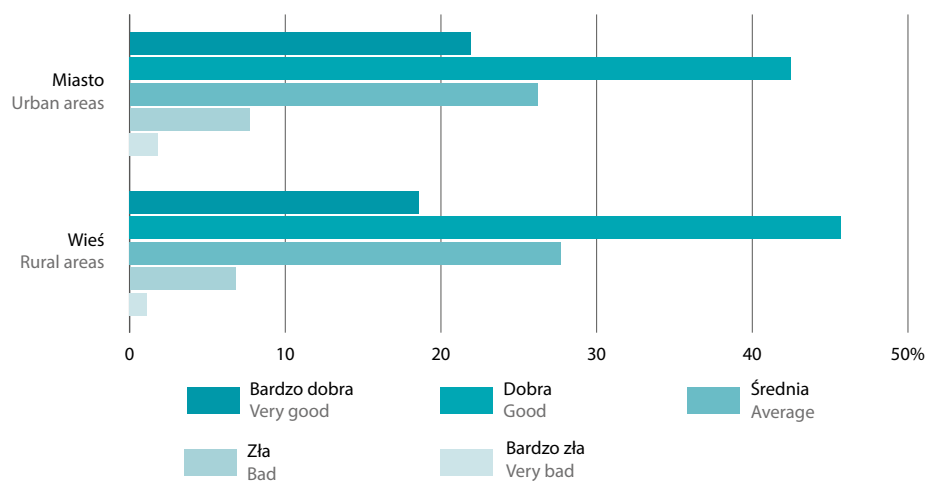


Analiza zależności między miejscem zamieszkania a samooceną sprawności fizycznej nie wykazała znaczących różnic. Wśród mieszkańców miast 42,5% badanych oceniło swoją sprawność jako dobrą (w 2021 r. – 41,7%), a 26,2% jako średnią (w 2021 r. – 27,7%). Odsetek wskazań na kondycję złą i bardzo złą wyniósł 9,5%, co oznacza wzrost w porównaniu z 2021 r. (8,0%). Z kolei na wsi sprawność dobrą zadeklarowało 45,7% mieszkańców, średnią – 27,7%, natomiast złą i bardzo złą – 7,9%. Wartości te dla 2021 r. wyniosły analogicznie: 47,0%, 24,4% oraz 7,7%. Najwyższy odsetek mieszkańców miast oceniających swoją sprawność jako bardzo dobrą i dobrą odnotowano w miastach liczących 500 tys. i więcej ludności (67,4%), a najniższy w miastach od 20 tys. do 99 tys. ludności (62,2%).

Na terenach wiejskich 67,4% mężczyzn oceniło swoją sprawność jako bardzo dobrą i dobrą, natomiast złą i bardzo złą wskazało 8,2% z nich. W miastach było to odpowiednio 69,0% i 6,6%. Wśród kobiet odsetek oceniających się w analogicznych kategoriach sprawności na wsi wyniósł 61,5% i 7,7%, natomiast w miastach odpowiednio – 60,3% i 12,0%.

Wykres 47. Subiektywna ocena sprawności członków gospodarstw domowych według miejsca zamieszkania w 2025 r.

Chart 47. Subjective assessment of fitness of household members by the place of residence in 2025



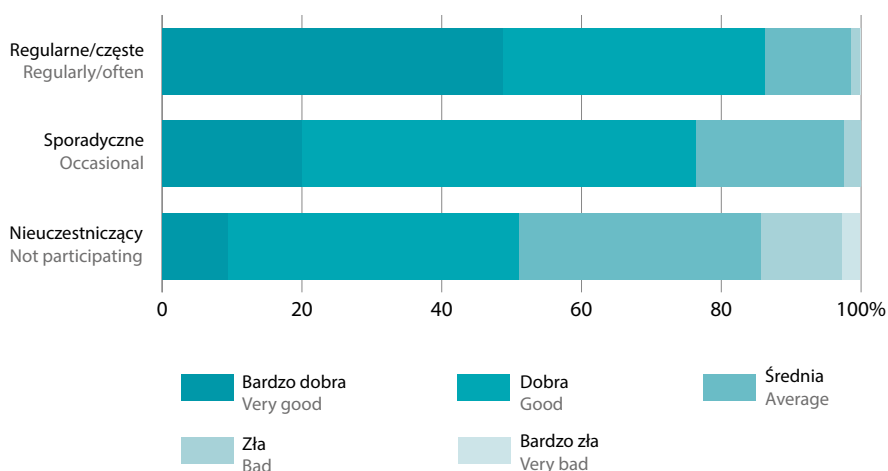
4.2. Samoocena sprawności fizycznej a uczestnictwo w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej

4.2. Self-assessment of fitness and participation in sports and recreational activities

Wyniki badania wskazują, że w 2025 r. w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej uczestniczyło 43,7% osób. Spośród aktywnych fizycznie osób ponad połowa (52,4%) brała udział w zajęciach regularnie, przy czym odsetek ten był zbliżony u obu płci (52,6% kobiet i 52,2% mężczyzn). Prawie połowa osób regularnie uczestniczących w zajęciach sportowych oceniła swoją sprawność jako bardzo dobrą, 37,5% – dobrą, 12,3% – średnią, 1,3% – złą i 0,1% – bardzo złą.

Wykres 48. Subiektywna ocena sprawności fizycznej członków gospodarstw domowych według uczestnictwa w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w 2025 r.

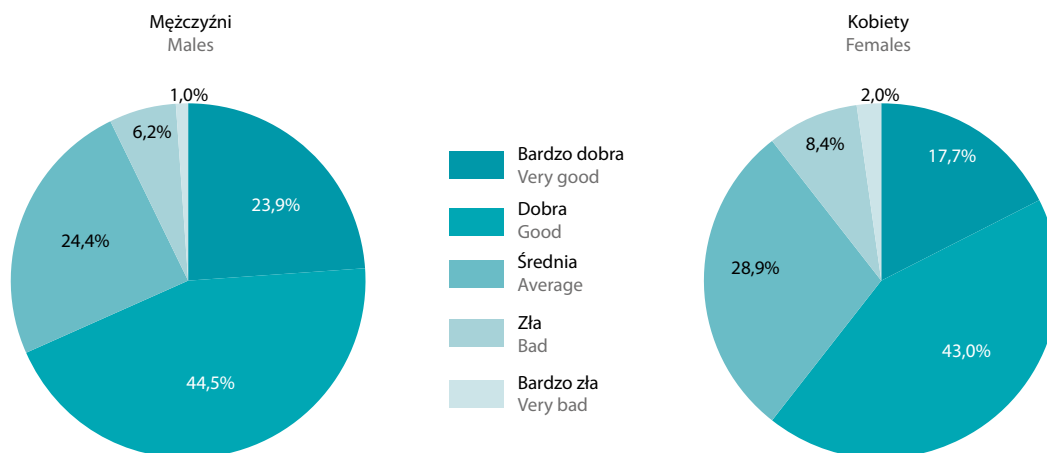
Chart 48. Subjective assessment of fitness of household members by participation in sports or recreational activities in 2025



Wśród kobiet regularnie uczestniczących w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej 42,0% wskazało, że cieszy się bardzo dobrą kondycją fizyczną, 41,8% – dobrą, 2,0% odpowiedziało, że złą, a 0,1% – bardzo złą. Swoją sprawność fizyczną jako bardzo dobrą i dobrą oceniło odpowiednio 55,3% i 33,4% mężczyzn deklarujących regularne uczestnictwo w zajęciach sportowych, a kondycję bardzo złą wskazało 0,1% z nich.

Wykres 49. Subiektywna ocena sprawności fizycznej członków gospodarstw domowych a uczestnictwo w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej według płci w 2025 r.

Chart 49. Subjective assessment of fitness of household members and participation in sports or recreational activities by age in 2025



Sporadyczne uczestnictwo w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej spośród ćwiczących zadeklarowało 47,6% osób (47,4% kobiet i 47,8% mężczyzn), co stanowi wynik zbliżony do poziomu z 2021 r. (47,0%).

Wśród kobiet sporadycznie uczestniczących w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej 56,4% oceniło swoją sprawność fizyczną jako dobrą, 23,9% jako średnią, a tylko 16,7% z nich jako bardzo dobrą. Tylko ponad 3% kobiet sporadycznie uczestniczących w zajęciach wskazało ocenę złą. Żadna z tych kobiet nie wskazała oceny bardzo złej. Mężczyźni sporadycznie uczestniczący w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej, podobnie jak kobiety, najczęściej oceniali swoją sprawność jako dobrą (56,3%), natomiast na drugim miejscu wskazywali ocenę bardzo dobrą (23,2%). Ocenę złą i bardzo złą zadeklarowało 1,7% mężczyzn sporadycznie uczestniczących w zajęciach.

Tablica 8. Subiektywna ocena sprawności fizycznej członków gospodarstw domowych według uczestnictwa w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej

Table 8. Subjective assessment of fitness of household members by participation in sports or recreational activities

Wyszczególnienie Specification a – 2021 b – 2025		Ogółem Total	Uczestnictwo w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej Participation in sports or recreational activities		
			regularne/częste regularly/often	sporadyczne occasional	nieuczestniczący non-participating
		w odsetkach in percent			
Bardzo dobra Very good	a	100,0	46,8	19,5	33,7
	b	100,0	54,1	20,2	25,8
Dobra Good	a	100,0	18,1	22,0	59,9
	b	100,0	19,7	26,8	53,6
Średnia Average	a	100,0	7,6	14,5	77,9
	b	100,0	10,6	16,6	72,9
Zła Bad	a	100,0	4,5	6,8	88,7
	b	100,0	4,0	6,7	89,3
Bardzo zła Very bad	a	100,0	0,6	1,8	97,6
	b	100,0	1,3	-	98,7

W 2025 r. odsetek osób nieuczestniczących w żadnych zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej wyniósł 56,3% (58,5% kobiet i 53,9% mężczyzn). W 2021 r. takich kobiet było 63,3%, a mężczyzn 59,0%. Osoby nieuczestniczące w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej w 9,4% oceniły swoją sprawność na poziomie bardzo dobrym. Wśród kobiet, które nie uczestniczyły w zajęciach 3,4% oceniło swoją kondycję fizyczną jako bardzo złą, a 12,6% jako złą. Ocenę średnią wskazało 36,1% z nich. Prawie 40% kobiet nieuczestniczących w żadnych zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej oceniło swoją sprawność na poziomie dobrym, natomiast 8,9% na poziomie bardzo dobrym. Podobnie ocenili się mężczyźni. Ocenę bardzo złą wskazało 1,9%, złą – 10,5%, średnią – 32,9%, natomiast dobrą i bardzo dobrą odpowiednio 44,6% i 10,1% mężczyzn nieuczestniczących w żadnych zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej.

Rozdział 5. Wyposażenie gospodarstw domowych w sprzęt sportowy

Chapter 5. Household sports equipment

Systematyczny wysiłek fizyczny stanowi fundament dbałości o zdrowie, a jego poziom jest w dużej mierze zależny od wyposażenia gospodarstw domowych w sprzęt sportowy. W tym kontekście kluczowym zagadnieniem staje się charakterystyka zaplecza sportowego, jakim dysponują współczesne gospodarstwa domowe.

Według wyników uzyskanych na podstawie badania w 2025 r. sprzęt sportowy posiadało 83,7% gospodarstw (o 1,3 p.proc. mniej niż w 2021 r.). Najpopularniejszym sprzętem sportowym w gospodarstwach domowych był rower. Dysponowało nim 79,9% gospodarstw, przy czym udział rowerów elektrycznych w ogóle rowerów stanowił jedynie 3,6%. Popularność roweru systematycznie rośnie, co potwierdzają dane z 2021 r. (79,2%) oraz 2016 r. (72,2%). W wyposażeniu gospodarstw domowych często występowały również sprzęty ogólnodostępne finansowo, jak piłka do gier zespołowych – 34,4% oraz sanki – 28,0%. Podobnie jak w 2021 r., najrzadziej spotykanym wyposażeniem były sprzęty do uprawiania kosztowniejszych dyscyplin sportowych. Sprzęt do nurkowania oraz stół do tenisa posiadało po 2,5% gospodarstw (w 2021 r. odpowiednio 1,8% i 2,1%), kajak, łódź wioślową, ponton, żagłówek, tak jak w 2021 r. – 2,3%, sprzęt do wspinaczki – 1,8% (w 2021 r. – 1,0%), natomiast do windsurfingu i kitesurfingu – 1,2% (w 2021 r. – 0,4%). Mimo niszowego charakteru tego typu sprzętów, ich udział w wyposażeniu gospodarstw domowych wzrósł o niemal 1 p.proc. względem 2021 r.

Analiza wyposażenia gospodarstw domowych w podziale na grupy społeczno-ekonomiczne wykazała, że w 2025 r. niemal wszystkie gospodarstwa rolników (99,4%) i 92,4% gospodarstw osób pracujących na własny rachunek poza gospodarstwem rolnym zadeklarowało posiadanie jakiegokolwiek sprzętu sportowego. W sprzęt wyposażonych było 89,6% gospodarstw pracowników, 71,1% – emerytów, 66,7% – utrzymujących się z niezarobkowych źródeł i 63,5% – rencistów. W 2021 r. najwyższy wskaźnik odnotowano w gospodarstwach pracowników oraz rolników – po 92,7%. We wszystkich typach gospodarstw najczęściej spotykanym sprzętem sportowym był rower. Podobnie jak w 2021 r., zaobserwowano, że był on najpopularniejszy w grupie gospodarstw rolników. Pochwalić się nim mogło 98,5% tych gospodarstw (w 2021 r. – 92,7%). Następnie był on wykazywany w grupie gospodarstw pracujących na rachunek własny poza gospodarstwem rolnym i pracowników (odpowiednio 86,1% i 83,3%). Jego posiadanie zadeklarowało również ponad 60% gospodarstw osób utrzymujących się z niezarobkowych źródeł i emerytów.

Zupełnie inną tendencję odnotowano w przypadku roweru elektrycznego. W grupie gospodarstw rencistów, charakteryzującej się najniższym odsetkiem posiadania roweru klasycznego (52,8%), model elektryczny cieszył się największą popularnością (5,8%). Z kolei w gospodarstwach rolników, w których powszechność klasycznych rowerów była najwyższa (98,5%), rowery z napędem elektrycznym występowały najrzadziej, osiągając zaledwie 1,0%.

Wśród gospodarstw rolników dużą popularnością, oprócz roweru, cieszyły się sanki (51,8%), piłka do gier zespołowych (49,9%), łyżworolki, deskorolka, hulajnoga i wrotki (29,3%). Podobna sytuacja była wśród gospodarstw pracowników i osób pracujących na własny rachunek poza gospodarstwem rolnym (odpowiednio 35,0%, 43,7%, 35,4%) oraz w gospodarstwach utrzymujących się z niezarobkowych źródeł (odpowiednio 31,7%, 29,2%, 26,4%). Z analizy danych wynika, że 20,5% gospodarstw posiadało inny sprzęt sportowy (w 2021 r. – 20,7%).

Tablica 9. Gospodarstwa domowe posiadające sprzęt sportowy według liczby osób w gospodarstwie
Table 9. Households with sports equipment by the number of persons in the household

Wyszczególnienie Specification	2021	2025
	w odsetkach in percent	
1 osoba 1 person	62,7	62,5
2 osoby 2 persons	83,3	84,3
3 osoby 3 persons	93,4	85,8
4 osoby 4 persons	97,8	96,1
5 osób 5 persons	99,1	99,5
6 osób lub więcej 6 persons or more	99,5	91,7

Wyniki badania „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej” pokazały, że wraz ze wzrostem liczby osób w gospodarstwie, rósł odsetek gospodarstw posiadających sprzęt sportowy. W gospodarstwach 4- i 5-osobowych przekroczył on 96%, a w gospodarstwach składających się z 6 lub więcej osób odsetek wyniósł 91,7% (spadek aż o 7,8 p.proc. w porównaniu z 2021 r.). Najniższy odsetek gospodarstw posiadających sprzęt sportowy można było zaobserwować w gospodarstwach jednoosobowych – 62,5%.

Odsetek gospodarstw małżeństw bezdzietnych wyposażonych w sprzęt sportowy był znacznie niższy – 84,1% (w 2021 r. – 83,1%), niż w przypadku gospodarstw z dziećmi na utrzymaniu: z jednym dzieckiem – 94,5%, z dwojgiem – 97,3%, z trojgiem i więcej – 97,1% (w 2021 r. analogicznie – 95,4%, 98,6%, 100%).

Większa liczba dzieci w gospodarstwie domowym wiązała się bezpośrednio z częstszym występowaniem sprzętu dedykowanego najmłodszemu, takiego jak: rower, sanki, piłka do gier zespołowych, łyżworolki, deskorolka, hulajnoga, wrotki oraz łyżwy. W grupie gospodarstw z co najmniej trojgiem dzieci w wieku do 14 lat łącznie, posiadanie jakiegokolwiek sprzętu sportowego zadeklarowało 98,2% badanych gospodarstw.

Posiadanie sprzętu sportowego było również uwarunkowane miejscem zamieszkania. W 2025 r. spośród gospodarstw zamieszkujących tereny wiejskie sprzęt sportowy posiadało 93,8% (w 2021 r. – 93,4%). Odsetek gospodarstw zamieszkujących miasta posiadających sprzęt sportowy w 2025 r. był niższy i wyniósł 78,6% (w 2021 r. – 80,9%). Rozbieżność ta wynikała głównie z faktu, że posiadanie roweru częściej deklarowały gospodarstwa wiejskie (91,2%) niż miejskie (69,7%).

Ze względu na wielkość miast, najwyższy odsetek gospodarstw posiadających sprzęt sportowy odnotowano w miastach o liczbie mieszkańców poniżej 20 tys. i wyniósł on 82,2%, natomiast najniższy występował w miastach od 200 do 499 tys. mieszkańców (70,7%).

Na wsi odsetek gospodarstw posiadających sprzęt do uprawiania sportów zimowych, taki jak łyżwy i sanki, był wyższy niż w mieście i wyniósł odpowiednio 13,2% i 40,4% (wobec 12,1% i 21,6% w miastach). Gospodarstwa wiejskie również częściej posiadały sprzęt wędkarski (o 6,5 p.proc.), sprzęt typu łyżworolki, deskorolka, hulajnoga, wrotki (o 7,7 p.proc.), stół do tenisa stołowego (o 1,0 p.proc.), piłkę do gier zespołowych (o 16,0 p.proc.) oraz trenażer (o 1,6 p.proc.). Narty i snowboard oraz rakiety do tenisa ziemnego, squash i badmintona występowały w wyposażeniu gospodarstw na takim samym poziomie (odpowiednio po 11,5% i 16,3%). Gospodarstwa miejskie natomiast częściej niż wiejskie wyposażone były w sprzęt do uprawiania sportów wodnych (kajak, łódź, żaglówka, sprzęt do windsurfingu, kitesurfingu i nurkowania), sprzęt do wspinaczki oraz sprzęt do ćwiczeń siłowych.

Tablica 10. Gospodarstwa domowe posiadające sprzęt sportowy według miejsca zamieszkania w 2025 r.
Table 10. Households with sports equipment by the place of residence in 2025

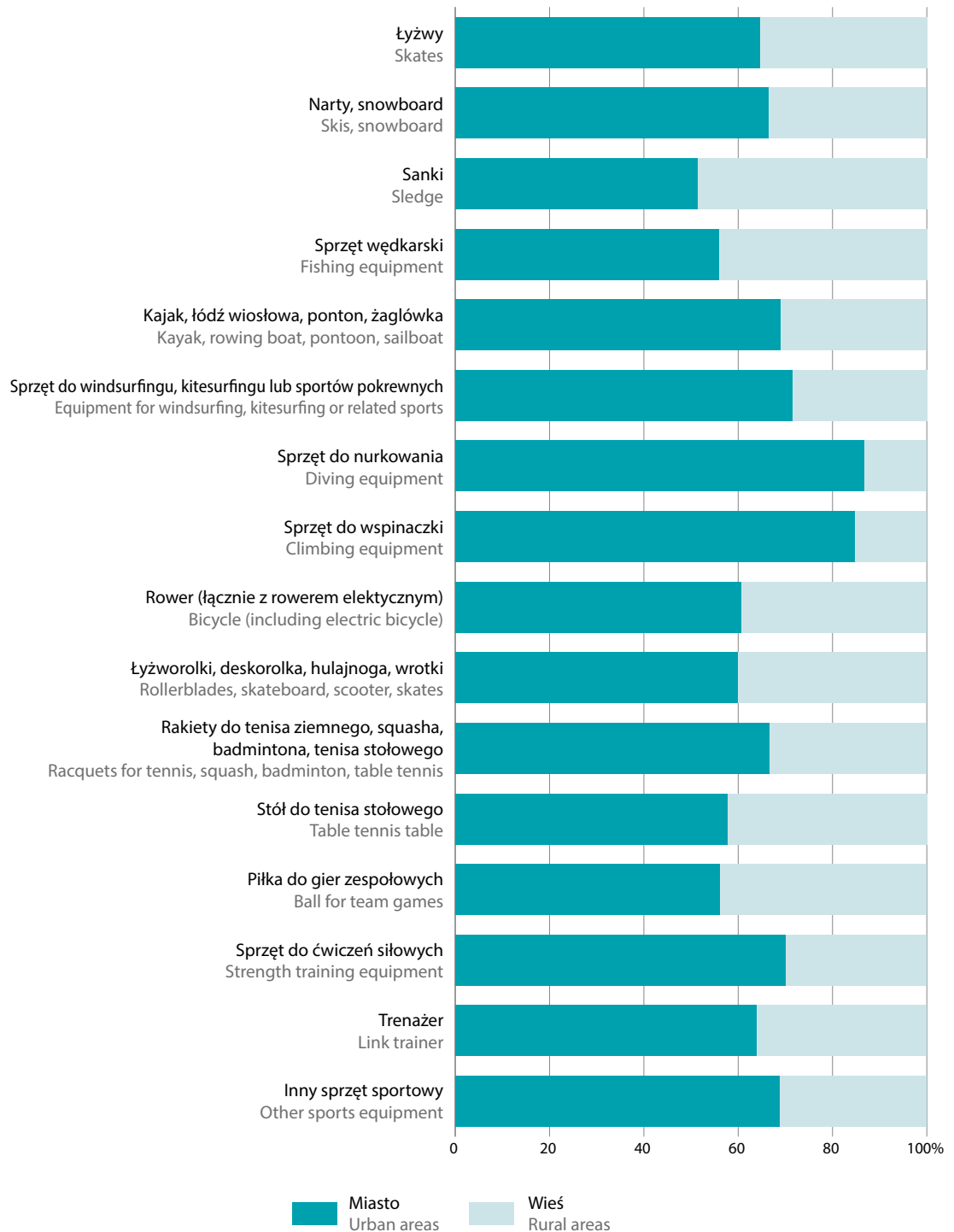
Wyszczególnienie Specification	Miasta Urban areas	Wieś Rural areas
	w odsetkach in percent	
Ogółem Total	78,6	93,8
Łyżwy Skates	12,1	13,2
Narty, snowboard Skis, snowboard	11,5	11,5
Sanki Sledge	21,6	40,4
Sprzęt wędkarski Fishing equipment	11,0	17,1
Kajak, łódź wiosłowa, ponton, żaglówka Kayak, rowing boat, pontoon, sailboat	2,3	2,1
Sprzęt do windsurfingu, kitesurfingu lub sportów pokrewnych Equipment for windsurfing, kitesurfing or related sports	1,3	1,0
Sprzęt do nurkowania Diving equipment	3,3	1,0
Sprzęt do wspinaczki Climbing equipment	2,3	0,8
Rower ^a Bicycle ^a	72,9	93,5
Łyżworolki, deskorolka, hulajnoga, wrotki Rollerblades, skateboard, scooter, roller skates	23,5	31,2
Rakiety do tenisa ziemnego, squasha, badmintonu, tenisa stołowego Racquets for tennis, squash, badminton, table tennis	16,3	16,3
Stół do tenisa stołowego Table tennis table	2,1	3,1
Piłka do gier zespołowych Ball for team games	29,0	45,0
Sprzęt do ćwiczeń siłowych Strength training equipment	23,4	19,8
Trenażer Link trainer	13,5	15,1
Inny sprzęt sportowy Other sports equipment	21,2	19,1

a Łącznie z rowerem elektrycznym.

a Including an electric bike.

Sprzęt sportowy, w który wyposażone były gospodarstwa domowe w większości znajdował się w miastach (62,3%). Największa różnica pomiędzy miastem a wsią występowała w przypadku sprzętu do nurkowania (73,2 p.proc.), a następnie sprzętu do wspinaczki (69,4 p.proc.) oraz roweru elektrycznego (47,3 p.proc.). Najmniejsza różnica dotyczyła sanek (2,7 p.proc.).

Wykres 50. Sprzęt sportowy w gospodarstwach domowych według miejsca zamieszkania w 2025 r.
Chart 50. Sports equipment in households by the place of residence in 2025



Analiza wyników badania pod względem przynależności do makroregionu pokazuje, że 91,5% gospodarstw położonych w makroregionie wschodnim, czyli w województwach: lubelskim, podkarpackim i podlaskim, zadeklarowało posiadanie sprzętu sportowego. Gospodarstwa znajdujące się w tych trzech województwach najczęściej wskazywały, że posiadają: rower, sanki, łyżworolki, deskorolkę, hulajnogę, wrotki oraz piłkę do gier zespołowych. Za gospodarstwami z makroregionu wschodniego znalazły się gospodarstwa z makroregionu południowo-zachodniego (województwa dolnośląskie i opolskie), z których 87,1% wskazało, że posiadają jakikolwiek sprzęt sportowy. W tym makroregionie rower, sprzęt do ćwiczeń siłowych i piłka do gier zespołowych były sprzętami najczęściej występującymi w gospodarstwach. Gospodarstwa z makroregionów północno-zachodniego (województwa: wielkopolskie, zachodniopomorskie i lubuskie) i południowego (województwa małopolskie i śląskie) charakteryzowały się podobnym odsetkiem posiadania sprzętu sportowego (odpowiednio 83,5% i 83,4%). Najniższy odsetek gospodarstw domowych posiadających jakikolwiek sprzęt sportowy wystąpił w makroregionie centralnym (województwa łódzkie i świętokrzyskie) – 78,3%.

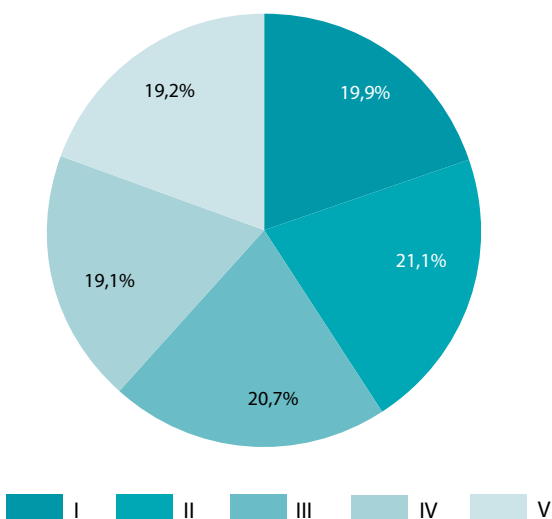
Gospodarstwa, w których zamieszkiwały osoby z niepełnosprawnościami były gorzej wyposażone w sprzęt sportowy. Najczęściej wskazywały one na posiadanie roweru (78,5%), piłki do gier zespołowych (32,8%), sanek (28,5%) oraz łyżworolek, deskorolki, hulajnogi i wrotek (20,8%). W żadnym z tych gospodarstw nie było sprzętu do windsurfingu, kitesurfingu lub sportów pokrewnych oraz sprzętu do wspinaczki, który w 2021 r. wykazało 0,4% gospodarstw osób z niepełnosprawnościami.

Wyposażenie gospodarstw domowych było zróżnicowane w zależności od sytuacji materialnej mieszkańców Polski. Analiza wyników przynależności do grup kwintylowych wykazała, że wyposażenie w sprzęt sportowy zadeklarowało 85,4% gospodarstw z najwyższej grupy kwintylowej (w 2021 r. – 85,1%). W poprzedniej edycji badania najwyższy procent posiadanego sprzętu sportowego był w najniższej grupie kwintylowej (90,1%). Sprzęty sportowe, które wymagały większych nakładów finansowych (łyżwy, narty, snowboard, kajak, łódź, ponton, żaglówka, sprzęt do nurkowania, wspinaczki i ćwiczeń siłowych) wykazywane były głównie przez gospodarstwa domowe z najzamożniejszej grupy mieszkańców Polski (należącej do V grupy kwintylowej).

Najpopularniejszymi sprzętami wśród gospodarstw należących do najniższej grupy kwintylowej były: rower, piłka do gier zespołowych oraz łyżworolki, deskorolka, hulajnoga i wrotki.

Zauważono odwrotną zależność między dochodem gospodarstwa domowego, a deklarowanym posiadanym sprzętem. Odsetek gospodarstw wyposażonych w te najpopularniejsze sprzęty maleje wraz ze wzrostem dochodów. Tę samą tendencję zauważono już we wcześniejszych edycjach badania.

Wykres 51. Gospodarstwa domowe posiadające sprzęt sportowy według grup kwintylowych w 2025 r.
Chart 51. Households with sports equipment by quintile group in 2025



Rozdział 6. Wydatki gospodarstw domowych na sport i rekreację ruchową

Chapter 6. Household expenditure on sport and recreational activities

Badaniem, podobnie jak w poprzedniej edycji z 2021 r., objęte zostały dwie grupy wydatków gospodarstw domowych na sport i rekreację ruchową. Pierwsza z nich dotyczyła wydatków na cele sportowo-rekreacyjne, z wyłączeniem zakupu sprzętu sportowego. Podzielona ona została na:

- wydatki na zakup odzieży sportowej przeznaczonej wyłącznie do zajęć sportowych i rekreacji ruchowej (obuwie, dresy, kimono itp.),
- wydatki na wypożyczenie, konserwację lub utrzymanie sprzętu sportowego,
- wydatki na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (w obiektach sportowych, basenach, klubach fitness, siłowniach oraz poza infrastrukturą sportową) bez kosztów dojazdów,
- wydatki na udział w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych (łącznie z kosztami dojazdów na zgrupowania).

Druga grupa dotyczyła wydatków związanych z nabyciem sprzętu sportowego w podziale na rodzaj zakupionego wyposażenia.

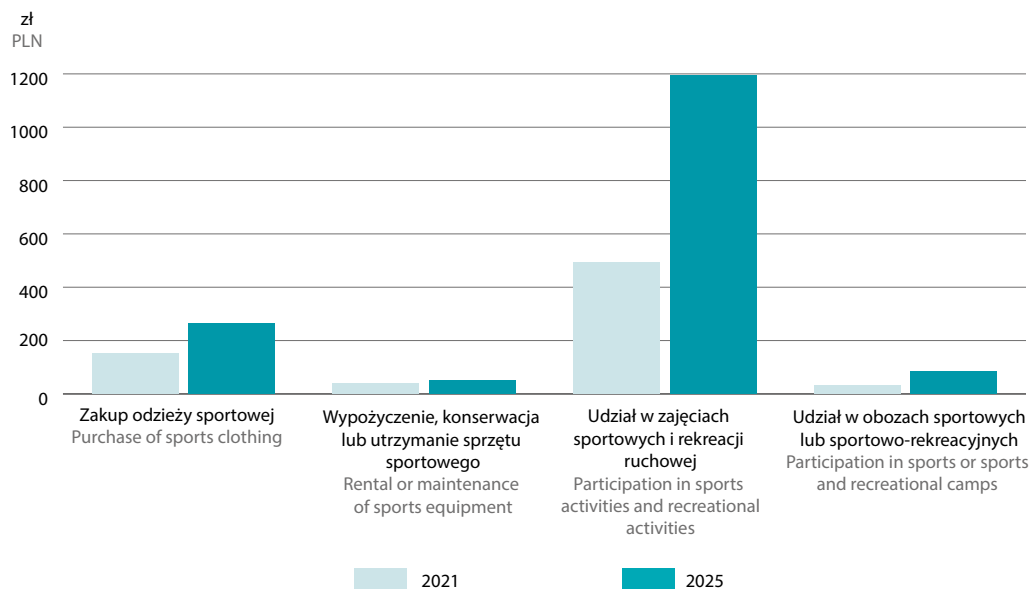
6.1. Wydatki gospodarstw domowych na zakup odzieży sportowej, wypożyczenie, konserwację i utrzymanie sprzętu sportowego oraz udział w zajęciach i obozach sportowych i rekreacji ruchowej

6.1. Household expenditure on the purchase of sports clothing, rental and maintenance of sports equipment as well as participation in sports activities and camps and in recreational activities

Na zakup odzieży sportowej, wypożyczenie, konserwację i utrzymanie sprzętu sportowego oraz udział w zajęciach, obozach sportowych i rekreacji ruchowej wydatki poniosło 48,2% gospodarstw domowych. Odsetek ten był o 8,6 p.proc. wyższy w porównaniu z 2021 r. Najwięcej gospodarstw domowych poniosło wydatki na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (37,4%). W 2021 r. odsetek gospodarstw, które poniosły wydatki na ten cel wyniósł 25,9%. Na zakup odzieży sportowej wydatki poniosło 36,3% gospodarstw (w 2021 r. – 29,7%), a na wypożyczenie, konserwację lub utrzymanie sprzętu sportowego – 11,3% (w 2021 r. – 10,1%). Najmniej gospodarstw domowych wykazało ponoszenie kosztów na udział w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych – 3,1% (w 2021 r. – 2,4%).

W 2025 r. opisywane wydatki w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe wyniosły 1594 zł i były o 122,6% wyższe niż w 2021 r. Najwyższa kwota przeznaczona była na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej – 1194 zł. W 2021 r. kwota ta wyniosła 493 zł. Na zakup odzieży, w przeliczeniu na 1 gospodarstwo, w 2025 r. przeznaczono 264 zł (w 2021 r. – 151 zł), na wypożyczenie, konserwację lub utrzymanie sprzętu sportowego – 50 zł (w 2021 r. – 40 zł), a na udział w obozach sportowych i sportowo-rekreacyjnych – 86 zł (w 2021 r. – 32 zł).

Wykres 52. Wydatki na sport i rekreację ruchową w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe
Chart 52. Expenditure on sport and recreational activities per household



Analiza wydatków przeznaczonych na opisywane cele sportowe i rekreacyjne wyłącznie w grupie gospodarstw domowych, które je ponosiły, pokazuje, że w 2025 r. przeciętna wydawana przez nie kwota to 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). W 2021 r. wydatki na ten cel w przeliczeniu na 1 gospodarstwo je ponoszące wyniosły 1807 zł. W 2025 r. przeciętne opłaty związane z udziałem w obozach opiewały na kwotę 2781 zł (w 2021 r. – 1358 zł). Na zakup odzieży sportowej przeznaczono 727 zł (w 2021 r. – 509 zł), a na wypożyczenie, konserwację lub utrzymanie sprzętu sportowego – 445 zł (w 2021 r. – 397 zł).

W poszczególnych grupach społeczno-ekonomicznych wydatki na cele sportowe i rekreacyjne były zróżnicowane. Najczęściej odnotowano je w gospodarstwach pracujących na rachunek własny poza gospodarstwem rolnym (64,5%), a następnie wśród gospodarstw pracowników (59,8%). Natomiast tylko 24,2% gospodarstw emerytów i 22,2% gospodarstw rencistów wykazało wydatki tego rodzaju. Podobne tendencje zaobserwowano w 2021 r., jednak odsetki gospodarstw ponoszących wydatki w każdej z grup były nieco niższe (54,3% gospodarstw pracujących na rachunek własny poza gospodarstwem rolnym, 52,2% gospodarstw pracowników, 14,5% gospodarstw emerytów i 15,5% gospodarstw rencistów).

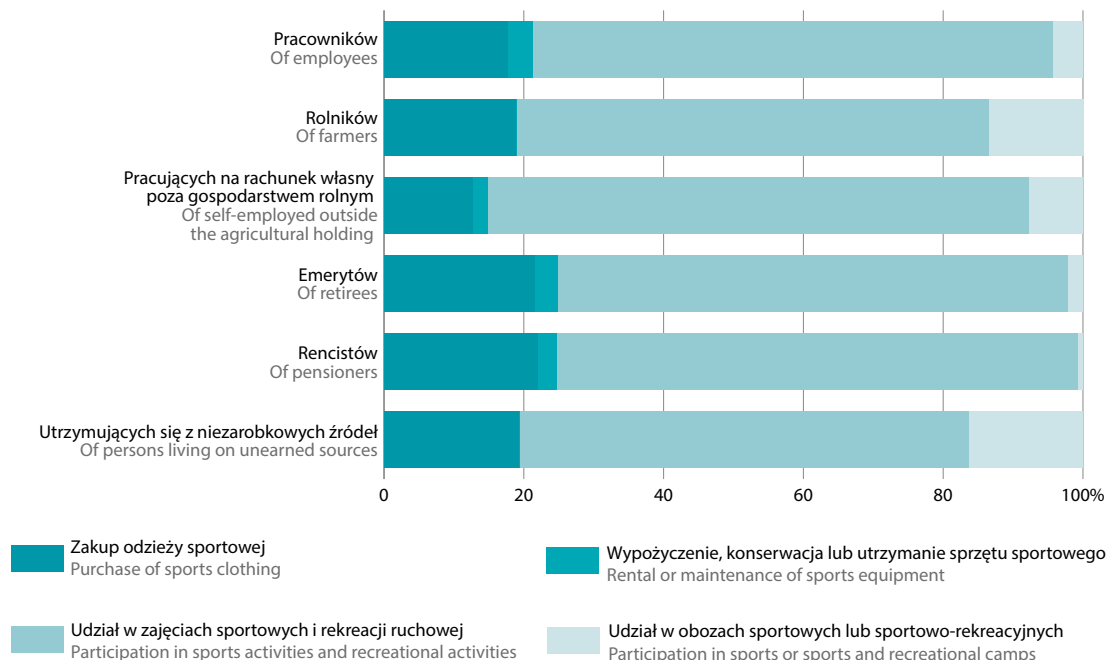
Tablica 11. Gospodarstwa domowe ponoszące wydatki na sport i rekreację ruchową według grup społeczno-ekonomicznych**Table 11. Households incurring expenditure on sport and recreational activities by socio-economic group**

Wyszczególnienie Specification a – 2021 b – 2025		Gospo- darstwa domowe House- holds	Wydatki Expenditure				
			razem total	na zakup odzieży sportowej on purchase of sports clothing	na wypożycze- nie, konserwa- cję i utrzyma- nie sprzętu sportowego on rental and maintenance of sports equipment	na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (bez kosztów dojazdów) on participa- tion in sports activities and recreational activities (ex- cluding travel costs)	na udział w obozach sportowych lub sporto- wo-rekreacyj- nych (łącznie z kosztami dojazdów) on participa- tion in sports or sports and recreational camps (in- cluding travel costs)
		w odsetkach in percent					
Ogółem Total	a	100,0	39,6	29,7	10,1	25,9	2,4
	b	100,0	48,2	36,3	11,3	37,4	3,1
pracowników of employees	a	100,0	52,2	39,1	13,3	35,5	3,4
	b	100,0	59,8	45,0	15,2	47,4	3,7
rolników of farmers	a	100,0	34,7	28,7	9,0	20,1	1,9
	b	100,0	32,6	31,0	1,4	24,3	4,6
pracujących na rachunek własny poza gospodar- stwem rolnym of self-employed outside the agricultural holding	a	100,0	54,3	44,2	15,6	35,5	3,9
	b	100,0	64,5	49,9	16,2	56,5	6,8
emerytów of retirees	a	100,0	14,5	9,3	3,7	7,8	0,3
	b	100,0	24,2	17,3	4,3	15,6	0,4
rencistów of pensioners	a	100,0	15,5	13,6	3,0	8,2	-
	b	100,0	22,2	16,8	2,7	14,2	0,7
utrzymujących się z nieza- robkowych źródeł of persons living on unearned sources	a	100,0	29,2	22,8	1,4	16,5	0,3
	b	100,0	36,8	29,8	0,8	24,0	7,3

Gospodarstwa pracujących na rachunek własny poza gospodarstwem rolnym w 2025 r. najczęściej po-
nosiły wydatki we wszystkich kategoriach wyszczególnionych w badaniu (podobnie jak w 2021 r.). Na
zakup odzieży sportowej koszty wykazało 49,9% tych gospodarstw, na udział w zajęciach sportowych
i rekreacji ruchowej – 56,5%, na wypożyczenie, konserwację lub utrzymanie sprzętu sportowego – 16,2%,
a na obozy sportowe – 6,8%.

Wykres 53. Wydatki na sport i rekreację ruchową w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe według grup społeczno-ekonomicznych w 2025 r.

Chart 53. Expenditure on sport and recreational activities per household by socio-economic group in 2025



W zależności od typu gospodarstwa domowego na cele sportowo-rekreacyjne przeznaczana była inna kwota. W przeliczeniu na 1 gospodarstwo w 2025 r. najwięcej wydały gospodarstwa pracujących na własny rachunek poza gospodarstwem rolnym – 4608 zł, a najmniej gospodarstwa rencistów – 202 zł. Gospodarstwa pracowników wydały 1813 zł, utrzymujących się z niezarobkowych źródeł – 954 zł, a gospodarstwa rolników – 843 zł. We wszystkich typach gospodarstw największą część (podobnie jak w 2021 r.) wydatkowanej kwoty przeznaczono na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej. W większości typów gospodarstw (poza gospodarstwami rolników i utrzymujących się z niezarobkowych źródeł) wydatki te stanowiły ponad 70% wydatkowanej kwoty ogółem na cele sportowe i rekreacji ruchowej. W gospodarstwach emerytów i rencistów najmniejszą część wydatkowanych pieniędzy przeznaczono na udział w obozach sportowych i sportowo-rekreacyjnych (odpowiednio 2,2% i 0,7%). Kwota przeznaczona na wypożyczenie, konserwację lub utrzymanie sprzętu sportowego stanowiła natomiast najmniejszą część wydatków na cele sportowe i rekreacji ruchowej w gospodarstwach pracowników, rolników, pracujących na własny rachunek i utrzymujących się z niezarobkowych źródeł (odpowiednio 3,7%, 0,2%, 2,2% i 0,1%).

Analizując strukturę wydatków w przeliczeniu na 1 gospodarstwo ponoszące wydatek, można zauważyć, że również w większości gospodarstw (poza gospodarstwami rolników i emerytów) największą ich część stanowiły kwoty przeznaczone na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (od 1060 zł w gospodarstwach rencistów do 6310 zł w gospodarstwach pracujących na własny rachunek). W gospodarstwach rolników i emerytów najwięcej wydano na udział w obozach sportowych i sportowo-rekreacyjnych (odpowiednio 2500 zł i 1883 zł). W pozostałych typach gospodarstw (poza gospodarstwami rencistów) kwoty przeznaczone na udział w obozach znalazły się na drugim miejscu w strukturze wydatków i wyniosły od 2140 zł w gospodarstwach pracowników do 5237 zł w gospodarstwach pracujących na własny rachunek.

Tablica 12. Gospodarstwa domowe ponoszące wydatki na sport i rekreację ruchową według wielkości gospodarstwa domowego
Table 12. Households incurring expenditure on sport and recreational activities by size of household

Wyszczególnienie Specification a – 2021 b – 2025		Gospo- darstwa domowe House- holds	Wydatki Expenditure				
			razem total	na zakup odzieży sportowej on purchase of sports clothing	na wypożycze- nie, konserwa- cję i utrzyma- nie sprzętu sportowego on rental and maintenance of sports equipment	na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (bez kosztów dojazdów) on participa- tion in sports activities and recreational activities (ex- cluding travel costs)	na udział w obozach sportowych lub sporto- wo-rekreacyj- nych (łącznie z kosztami dojazdów) on participa- tion in sports or sports and recreational camps (in- cluding travel costs)
Ogółem Total	a	100,0	39,6	29,7	10,1	25,9	2,4
	b	100,0	48,2	36,3	11,3	37,4	3,1
1 osoba 1 person	a	100,0	22,6	16,9	4,6	12,9	0,2
	b	100,0	29,7	21,1	7,8	22,5	0,9
2 osoby 2 persons	a	100,0	26,3	17,1	7,5	16,1	0,3
	b	100,0	41,4	30,1	9,6	31,5	1,4
3 osoby 3 persons	a	100,0	48,6	35,2	11,6	32,1	1,7
	b	100,0	43,2	31,1	13,4	28,5	1,6
4 osoby 4 persons	a	100,0	62,5	49,6	17,9	46,2	7,4
	b	100,0	62,9	50,7	13,0	53,4	4,5
5 osób 5 persons	a	100,0	53,8	41,2	12,1	41,1	7,4
	b	100,0	78,8	64,5	16,8	64,0	7,4
6 osób lub więcej 6 persons or more	a	100,0	53,9	46,5	14,6	25,9	2,1
	b	100,0	65,1	41,5	8,9	54,8	13,8

Na ponoszone wydatki wpływ miała również wielkość gospodarstw domowych. W 2025 r. najczęściej ponosiły je gospodarstwa pięcioosobowe (78,8%), a najrzadziej gospodarstwa jednoosobowe (29,7%). W poprzedniej edycji badania najczęściej wydatki ponosiły gospodarstwa czteroosobowe (62,5%), a najrzadziej również jednoosobowe (22,6%). W przeliczeniu na 1 gospodarstwo najwięcej na cele sportowe i rekreacyjne wydały gospodarstwa sześcioosobowe i większe – 4155 zł, a najmniej gospodarstwa jednoosobowe – 590 zł (w 2021 r. najwięcej wydały gospodarstwa czteroosobowe – 1637 zł). Bez względu na wielkość gospodarstwa, najwyższe kwoty przeznaczone były na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej. W przypadku gospodarstw czteroosobowych i większych najmniejsze kwoty wydatkowano na wypożyczenie, konserwację lub utrzymanie sprzętu sportowego, a w pozostałych gospodarstwach – na udział w obozach sportowych i sportowo-rekreacyjnych.

Po ograniczeniu zbiorowości do gospodarstw ponoszących jakiekolwiek koszty związane ze sportem i rekreacją ruchową, średnie wydatkowane kwoty wyniosły od 1986 zł w przypadku gospodarstw jednoosobowych do 6383 zł w gospodarstwach sześcioosobowych i większych. W porównaniu z 2021 r.

najniższe wydatki dotyczyły również gospodarstw jednoosobowych (były one prawie dwa razy niższe), natomiast najwyższe – gospodarstw czteroosobowych.

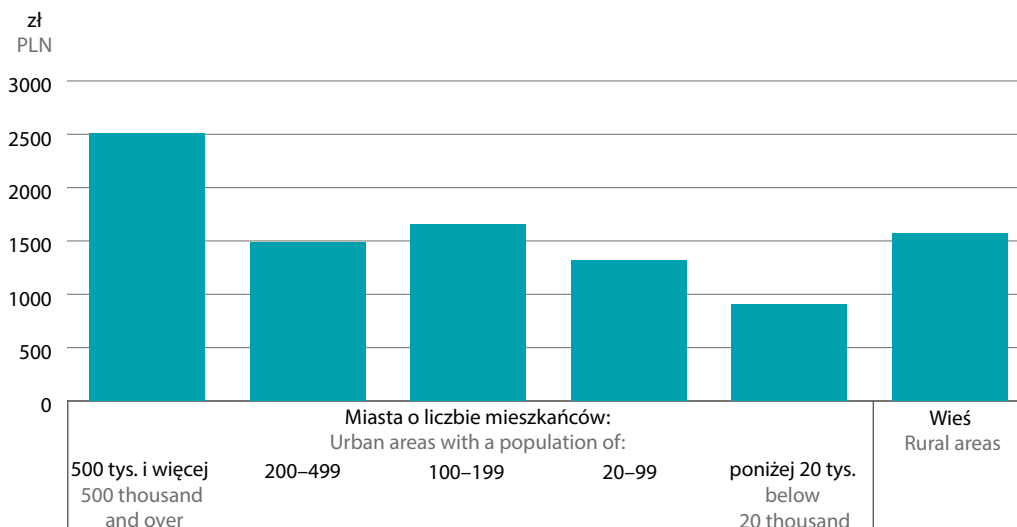
Wielkość gospodarstw domowych powiązana była z typem biologicznym gospodarstwa. Najczęściej wydatki na cele sportowe i rekreacyjne poniosły małżeństwa z trójką dzieci na utrzymaniu – 84,9% (w 2021 r. były to małżeństwa z dwójką dzieci – 72,9%). Wysoki odsetek gospodarstw ponoszących takie koszty odnotowano również wśród małżeństw z dwójką dzieci na utrzymaniu (77,1%) i małżeństw z dziećmi i innymi osobami na utrzymaniu (69,3%). Najrzadziej wydatki na cele sportowo-rekreacyjne poniosły gospodarstwa jednoosobowe – 29,7% (w 2021 r. – 22,6%). W przeliczeniu na 1 gospodarstwo małżeństwa z trójką dzieci wydały 3761 zł (w przeliczeniu na 1 gospodarstwo ponoszące wydatki – 4427 zł).

Kolejnym czynnikiem wpływającym na wielkość i strukturę wydatków na cele sportowe i rekreacyjne było miejsce zamieszkania. W miastach wydatki poniosło 50,1% gospodarstw, natomiast na wsi – 44,3%. W 2021 r. wartości te wyniosły odpowiednio 42,2% i 34,3%. W 2025 r. najczęściej wydatki poniosły gospodarstwa w miastach liczących co najmniej 500 tys. mieszkańców (61,3%) i było to o 12,3 p.proc. więcej niż w 2021 r. Najwięcej gospodarstw domowych zarówno w miastach, jak i na wsi poniosło wydatki związane z udziałem w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (odpowiednio 39,7% i 33,0%). W przeliczeniu na 1 gospodarstwo w miastach na cele sportowe i rekreacyjne wydano 1605 zł (w 2021 r. – 829 zł), a na terenach wiejskich – 1571 zł (w 2021 r. – 482 zł). Bez względu na miejsce zamieszkania najwyższe kwoty przeznaczono na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (w miastach 1200 zł, a na wsi 1183 zł). Na drugim miejscu znalazły się wydatki na zakup odzieży sportowej (284 zł w miastach i 224 zł na wsi).

W przeliczeniu na 1 gospodarstwo ponoszące wydatek kwoty przeznaczone na cele sportowe i rekreacyjne wyniosły: w miastach – 3203 zł, a na wsi – 3544 zł. W porównaniu z 2021 r. wzrosły one odpowiednio o 63,0% i o 152,1%. Najwięcej przeznaczono na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej, a następnie na udział w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych.

Wykres 54. Wydatki na sport i rekreację ruchową w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe według miejsca zamieszkania w 2025 r.

Chart 54. Expenditure on sport and recreational activities per household by the place of residence in 2025



Tablica 13. Gospodarstwa domowe ponoszące wydatki na sport i rekreację ruchową według miejsca zamieszkania**Table 13. Households incurring expenditure on sport and recreational activities by the place of residence**

Wyszczególnienie Specification a – 2021 b – 2025		Gospo- darstwa domowe House- holds	Wydatki Expenditure				
			razem total	na zakup odzieży sportowej on purchase of sports clothing	na wypożycze- nie, konserwa- cję i utrzyma- nie sprzętu sportowego on rental and maintenance of sports equipment	na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (bez kosztów dojazdów) on participa- tion in sports activities and recreational activities (ex- cluding travel costs)	na udział w obozach sportowych lub sporto- wo-rekreacyj- nych (łącznie z kosztami dojazdów) on participa- tion in sports or sports and recreational camps (in- cluding travel costs)
Ogółem Total	a	100,0	39,6	29,7	10,1	25,9	2,4
	b	100,0	48,2	36,3	11,3	37,4	3,1
Miasta Urban areas	a	100,0	42,2	31,3	11,2	28,7	2,6
	b	100,0	50,1	39,3	12,3	39,7	2,8
o liczbie mieszkańców 500 tys. i więcej with a population of 500 thousand and over	a	100,0	49,0	35,9	14,3	35,9	3,2
	b	100,0	61,3	48,8	17,3	54,2	2,7
o liczbie mieszkańców 200–499 tys. with a population of 200 – 499 thousand	a	100,0	41,1	29,8	12,9	23,5	4,3
	b	100,0	43,2	33,8	8,3	32,3	2,9
o liczbie mieszkańców 100–199 tys. with a population of 100 – 199 thousand	a	100,0	44,1	32,3	8,8	32,2	2,4
	b	100,0	52,3	42,2	15,1	42,7	2,4
o liczbie mieszkańców 20–99 tys. with a population of 20 – 99 thousand	a	100,0	36,9	27,8	9,9	25,9	2,2
	b	100,0	44,8	34,6	11,3	32,7	2,8
o liczbie mieszkańców poniżej 20 tys. with a population below 20 thousand	a	100,0	41,1	31,4	9,7	25,5	1,4
	b	100,0	45,0	34,1	7,8	32,1	3,1
Wieś Rural areas	a	100,0	34,3	26,2	7,8	20,3	1,9
	b	100,0	44,3	30,5	9,4	33,0	3,6

Na wysokość wydatków wpływ miała także sytuacja materialna gospodarstw domowych. Najczęściej wydatki te poniosły gospodarstwa należące do V grupy kwintylowej (z najwyższym dochodem rozporządzalnym na osobę) – 60,2% tych gospodarstw. W 2021 r. również najwięcej gospodarstw z tej grupy poniosło wydatki, ale było ich jednak o 11,6 p.proc. mniej niż w 2025 r. Najrzadziej na cele sportowo-rekreacyjne w 2025 r. wydawały gospodarstwa należące do II grupy kwintylowej – 42,9% gospodarstw (w 2021 r. – gospodarstwa należące do III grupy kwintylowej). Wydatki na zakup odzieży sportowej poniosły najczęściej

gospodarstwa należące do I i IV grupy kwintylowej (po 36,5%), natomiast gospodarstwa należące do II, III i V grupy kwintylowej najczęściej wydawały na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (odpowiednio 33,9%, 37,7% i 48,6%). Niezależnie od sytuacji materialnej gospodarstw domowych, najmniej z nich poniosło wydatki na udział w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych. W przeliczeniu na 1 gospodarstwo na cele sportowo-rekreacyjne najwięcej wydały gospodarstwa zaliczone do V grupy kwintylowej (2258 zł), a najmniej – do I grupy (1236 zł). W 2021 r. również gospodarstwa z V grupy kwintylowej wydały najwięcej (1067 zł), najmniej natomiast gospodarstwa należące do II grupy (507 zł).

Po ograniczeniu zbiorowości do gospodarstw ponoszących jakiekolwiek koszty związane ze sportem i rekreacją ruchową, średnie wydatkowane kwoty wyniosły od 2535 zł w przypadku gospodarstw należących do I grupy kwintylowej do 4152 zł w gospodarstwach należących do IV grupy. W porównaniu z 2021 r. kwoty te znacznie wzrosły (najwięcej w IV grupie kwintylowej – ponad 160%, najmniej w I grupie – niecałe 50%).

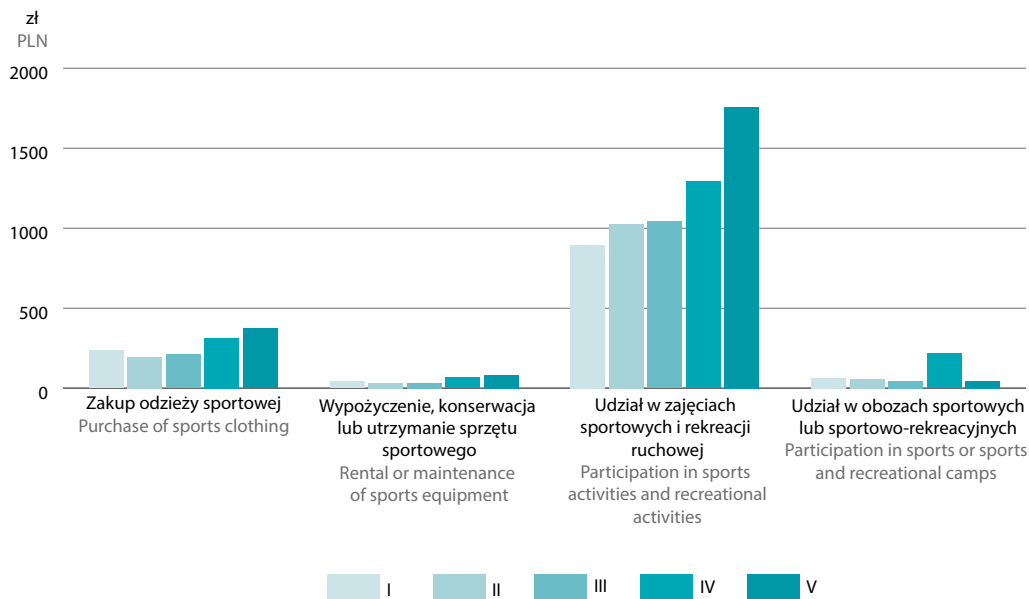
Tablica 14. Gospodarstwa domowe ponoszące wydatki na sport i rekreację ruchową według grup kwintylowych
Table 14. Households incurring expenditure on sport and recreational activities by quintile groups

Wyszczególnienie Specification a – 2021 b – 2025		Gospo- darstwa domowe House- holds	Wydatki Expenditure				
			razem total	na zakup odzieży sportowej on purchase of sports clothing	na wypo- życzenie, konserwację i utrzymanie sprzętu spor- towego on rental and maintenance of sports equipment	na udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej (bez kosztów dojazdów) on participa- tion in sports activities and recreational activities (ex- cluding travel costs)	na udział w obozach sportowych lub sporto- wo-rekreacyj- nych (łącznie z kosztami dojazdów) on participa- tion in sports or sports and recreational camps (in- cluding travel costs)
		w odsetkach in percent					
Ogółem Total	a	100,0	39,6	29,7	10,1	25,9	2,4
	b	100,0	48,2	36,3	11,3	37,4	3,1
I grupa I group	a	100,0	37,2	27,7	7,7	24,0	2,9
	b	100,0	48,8	36,5	8,8	36,0	4,1
II grupa II group	a	100,0	35,8	24,9	7,8	23,4	2,9
	b	100,0	42,9	32,0	10,3	33,9	3,3
III grupa III group	a	100,0	33,8	26,5	8,3	21,4	2,4
	b	100,0	44,6	33,5	9,1	33,7	1,4
IV grupa IV group	a	100,0	38,5	29,6	9,3	25,0	1,7
	b	100,0	45,5	36,5	12,6	35,9	4,5
V grupa V group	a	100,0	48,6	36,3	15,1	32,8	2,2
	b	100,0	60,2	43,9	16,1	48,6	2,1

Wydatki na cele sportowo-rekreacyjne najczęściej poniosły gospodarstwa domowe zlokalizowane w makroregionie południowym (województwa małopolskie i śląskie) – 52,8%, a najrzadziej w makroregionie centralnym (województwa łódzkie i świętokrzyskie) – 36,0%. Powyżej 50% gospodarstw poniosło wydatki również w makroregionach wschodnim (województwa: lubelskie, podkarpackie i podlaskie) i województwie mazowieckim. W przeliczeniu na 1 gospodarstwo przeciętna wydatkowana kwota wyniosła od 754 zł w makroregionie centralnym do 2830 zł w województwie mazowieckim.

Wykres 55. Wydatki na sport i rekreację ruchową w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe według grup kwintylowych w 2025 r.

Chart 55. Expenditure on sport and recreational activities per household by quintile groups in 2025



6.2. Wydatki gospodarstw domowych na zakup sprzętu sportowego

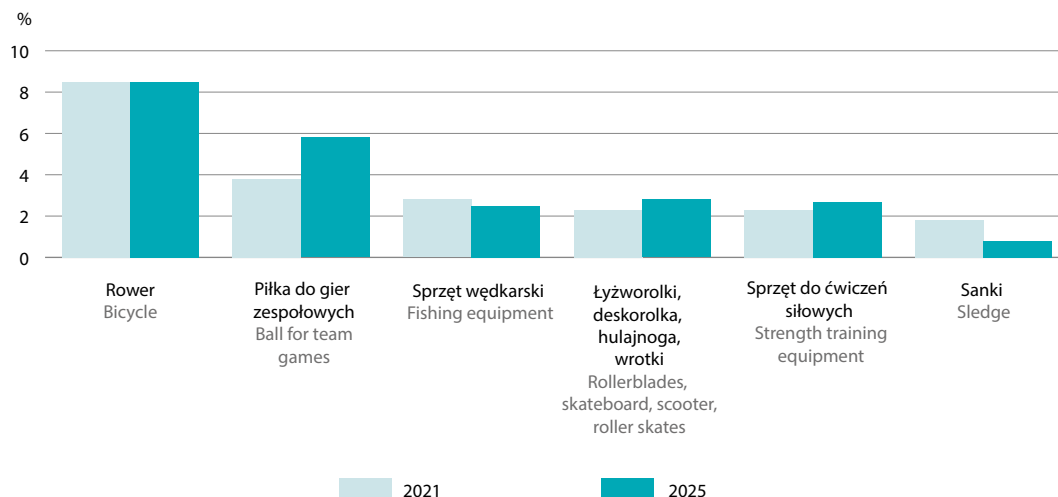
6.2. Household expenditure on the purchase of sports equipment

Na zakup sprzętu sportowego w 2025 r. wydatki poniosło 20,0% gospodarstw domowych. Odsetek ten był o 1,4 p.proc. większy w porównaniu z 2021 r. Najwięcej gospodarstw domowych poniosło wydatki na zakup roweru – 8,5% (tyle samo, co w 2021 r.). Piłki do gier zespołowych nabyło 5,8% gospodarstw i było to o 2,0 p.proc. więcej niż w 2021 r. Powyżej 1% gospodarstw w 2025 r. zakupiło również sprzęt wędkarski, sprzęt typu łyżworolki, deskorolka, hulajnoga lub wrotki, rakiety do tenisa ziemnego, squasha, badmintonu, sprzęt do ćwiczeń siłowych oraz trenażer.

Kwota wydana na sprzęt sportowy w przeliczeniu na 1 gospodarstwo domowe wyniosła 279 zł. Była ona o ponad 80% wyższa w porównaniu z analogicznymi wydatkami poniesionymi przez gospodarstwa domowe w 2021 r. Najwięcej wydano na zakup roweru – 132 zł (roweru elektrycznego – 45 zł). Również w 2021 r. rower był najczęściej kupowanym sprzętem sportowym, a kwota wydana na jego zakup wyniosła 92 zł. Na pozostały rodzaj sprzętu w 2025 r. wydatki w przeliczeniu na 1 gospodarstwo nie przekroczyły 20 zł – na narty lub snowboard wydano 18 zł, na łyżworolki, deskorolkę, hulajnogę lub wrotki i trenażer po 13 zł, a na sprzęt wędkarski i sprzęt do ćwiczeń siłowych po 10 zł.

Średnia kwota wydana na sprzęt sportowy w przeliczeniu na 1 gospodarstwo ponoszące wydatki na ten cel wyniosła 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.

Wykres 56. Gospodarstwa domowe ponoszące wydatki na zakup wybranego sprzętu sportowego
Chart 56. Households incurring expenditure on the purchase of selected sports equipment



Wydatki na zakup sprzętu sportowego najczęściej występowały w gospodarstwach pracujących na rachunek własny poza gospodarstwem rolnym (25,7%). Na kolejnych miejscach znalazły się gospodarstwa pracowników (25,5%) oraz rolników (16,1%). Najrzadziej opisywane wydatki poniosły gospodarstwa utrzymujących się z niezarobkowych źródeł (6,8%). W 2021 r. również odsetek gospodarstw pracujących na rachunek własny ponoszących koszty na zakup sprzętu sportowego był najwyższy i wyniósł 26,4%. Najniższy odsetek odnotowano natomiast wśród gospodarstw emerytów (7,9%). W przeliczeniu na 1 gospodarstwo w 2025 r. gospodarstwa pracujących na rachunek własny poza gospodarstwem rolnym wydały 873 zł, gospodarstwa pracowników – 287 zł, a gospodarstwa utrzymujących się z niezarobkowych źródeł – 70 zł. W strukturze wydatków na zakup sprzętu sportowego w większości grup społeczno-ekonomicznych pierwsze miejsce zajmowały wydatki przeznaczone na zakup roweru lub roweru elektrycznego (najwięcej w gospodarstwach rencistów – 82,1%). W 2021 r. wydatki związane z zakupem roweru dominowały w większości grup społeczno-ekonomicznych (oprócz gospodarstw rencistów).

W 2025 r. wydatki na zakup sprzętu sportowego poniosło 35,8% gospodarstw pięcioosobowych. Najrzadziej wydatki te występowały w gospodarstwach jednoosobowych – 7,1% (podobnie jak w 2021 r. – 8,7%). W poprzedniej edycji badania najczęściej wydatki wykazywały gospodarstwa czteroosobowe (30,8%). W przeliczeniu na 1 gospodarstwo kwota przeznaczona w 2025 r. na nabycie sprzętu sportowego wahała się od 87 zł w gospodarstwach jednoosobowych do 491 zł w gospodarstwach czteroosobowych. Bez względu na wielkość gospodarstw najwięcej przeznaczono na zakup roweru lub roweru elektrycznego.

Zauważono, że w 2025 r. miejsce zamieszkania nie miało znaczącego wpływu na ponoszone wydatki na zakup sprzętu sportowego (gospodarstwa miejskie – 20,5%, gospodarstwa wiejskie – 19,0%). W 2021 r. zarówno w miastach, jak i na wsi odsetek ten był niższy i wyniósł odpowiednio 18,6% i 18,5%. Mimo, że podobna liczba gospodarstw miejskich i wiejskich w 2025 r. poniosła koszty, to kwota wydatkowana w przeliczeniu na 1 gospodarstwo była zróżnicowana. Na terenie miast gospodarstwa wydały 318 zł (w 2021 r. – 167 zł), natomiast na terenie wsi 200 zł (w 2021 r. – 126 zł). Zarówno w miastach, jak i na wsi dominowały koszty związane z zakupem roweru lub roweru elektrycznego (66,3% kwoty ogółem w miastach i 55,7% na wsi).

Wydatki na zakup sprzętu w 2025 r. najczęściej poniosły gospodarstwa należące do II grupy kwintylowej (22,0%), a najrzadziej – do I grupy (19,0%). Najwyższa kwota wydatkowana, w przeliczeniu na 1 gospodarstwo, wykazana została przez gospodarstwa należące do V grupy kwintylowej i wyniosła 502 zł, najniższa natomiast przez gospodarstwa należące do III grupy (162 zł). We wszystkich grupach wydatki na rower stanowiły najwyższy odsetek. W 2021 r. najwyższe kwoty na zakup sprzętu sportowego przeznaczyły gospodarstwa z V grupy kwintylowej (217 zł), a najniższe z II grupy (93 zł).

Uwagi metodologiczne

Publikacja została opracowana na podstawie wyników badania ankietowego na temat uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej przeprowadzonego w październiku 2025 r. Było to kolejne badanie z cyklu badania modułowego, poprzednie zrealizowano w latach: 1999, 2008, 2012, 2016 oraz 2021.

Celem badania „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej” było dostarczenie informacji o aktywności fizycznej mieszkańców Polski, o czynnikach wpływających na tę aktywność, motywach jej podejmowania lub przyczynach jej braku, a także o wydatkach związanych z uprawianiem sportu i rekreacji ruchowej.

Charakterystyka metody badawczej

Badanie modułowe „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej” przeprowadzone zostało metodą reprezentacyjną na próbkę gospodarstw domowych, uczestniczących w badaniu budżetów gospodarstw domowych w 3 kwartale 2025 r. Zastosowanie takiej metody pozwoliło na wykorzystanie w celach analitycznych niektórych informacji uzyskanych od respondentów w badaniu budżetów gospodarstw domowych bez dodatkowego ich obciążania tymi samymi pytaniami. Z badania podstawowego wykorzystano informacje społeczno-demograficzne na temat członków gospodarstw domowych oraz dane o dochodzie rozporządzalnym gospodarstw, co z kolei umożliwiło ustalenie grup kwintylowych. Listę członków wszystkich gospodarstw domowych, po uprzednim uporządkowaniu według rosnących wartości dochodu rozporządzalnego na osobę, podzielono na 5 równych części, które stanowią poszczególne grupy kwintylowe. Skrajne wartości dochodów w tych grupach tworzą granice podziałów dochodu rozporządzalnego w grupach kwintylowych i zostały określone na podstawie danych empirycznych.

Tablica 15. Granice grup kwintylowych według dochodu rozporządzalnego na 1 osobę za 2025 r. (w 3 kwartale)

Wyszczególnienie	Dolna i górna granica grupy kwintylowej
I grupa	do 2350,00 zł
II grupa	2350,01 – 3139,99 zł
III grupa	3140,00 – 4000,00 zł
IV grupa	4000,01 – 5250,00 zł
V grupa	5250,01 i więcej

Estymacja parametrów

W celu oszacowania parametrów oraz zmniejszenia błędu związanego z losowością próby i obciążenia wynikającego z braku odpowiedzi przyjęta została metoda, która uwzględnia:

- prawdopodobieństwa wyboru mieszkań i gospodarstw domowych,
- strukturę populacji gospodarstw domowych i osób według bieżących danych demograficznych.

W związku z powyższym obliczone zostały kolejno następujące wagi:

- w_1 – waga z losowania,
- w_2 – waga uwzględniająca strukturę demograficzną gospodarstw domowych i ludności.

Waga w_1 dla gospodarstw domowych wynika z przyjętego planu losowania próby. Waga ta jest równa odwrotności prawdopodobieństwa wyboru mieszkania, w którym zamieszkuje zbadane gospodarstwo domowe.

Wagi z losowania w_1 nie odwzorowują w sposób zadowalający badanej populacji w zakresie struktury ludności i wielkości gospodarstw, dlatego następnym etapem było obliczenie wag w_2 na podstawie wag w_1 . W tym celu zastosowano metodę kalibracji wag. Jako zmienne dodatkowe wykorzystano informacje o liczbie gospodarstw domowych według 5 klas wielkości, tj. 1-osobowe, 2-osobowe, 3-osobowe, 4-osobowe oraz o 5 i więcej osobach, w podziale na miasto i wieś. Dla ludności wykorzystano informację o płci, grupie wieku (9 grup wieku). Wartości tych zmiennych pochodziły z bieżących szacunków demograficznych. Od liczby ludności ogółem odjęto pochodzące z NSP 2021 liczby ludności zamieszkałej poza gospodarstwami domowymi, a więc przede wszystkim w obiektach zbiorowego zakwaterowania, ponieważ badanie dotyczy tylko osób zamieszkałych w gospodarstwach domowych.

Zastosowaną metodę kalibracji można przedstawić następująco:

Celem kalibracji jest jak najmniejsze „poprawienie” wagi w_1 tak, aby iloraz ostatecznej wagi w_2 do wagi w_1 był jak najbliższy jedności, a jednocześnie, aby uogólnienia za pomocą ostatecznych wag odtwarzały ustalone dane zewnętrzne.

Stosując terminologię matematyczną, problem kalibracji można sformułować, wprowadzając tzw. funkcję odległości $G\left(\frac{w_2}{w_1}\right)$, która będzie kontrolowała odchylenia ilorazu wag od jedynki.

Wagi „kalibrowane” w_2 są rozwiązaniem następującego problemu optymalizacji z ograniczeniami:

$$\text{minimum: } \sum_j w_{1j} G\left(\frac{w_{2j}}{w_{1j}}\right)$$

przy ograniczeniach:

$$\sum_j w_{2j} x_{rj} = X_r \quad (r = 1, 2, \dots, p)$$

gdzie:

j – numer gospodarstwa,

p – liczba zmiennych pomocniczych przyjętych do kalibracji,

X_r – wartość globalna dla zmiennej pomocniczej r ,

x_{rj} – wielkość cechy r w gospodarstwie j -tym.

Sformułowany wyżej problem optymalizacji rozwiązywany jest za pomocą odpowiednich metod numerycznych, które iteracyjnie doprowadzają do rozwiązania przybliżonego. W praktycznym rozwiązywaniu tego problemu mogą być stosowane różne postacie funkcji odległości G . Przy obliczaniu wag dla badania „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej” użyto metody opartej na funkcji sinusa hiperbolicznego, ze względu na wykazaną w praktyce własność uzyskiwania rozkładów wag kalibrowanych bardzo blisko skupionych wokół wartości wyjściowych.

W powyższy sposób otrzymano wagi dla gospodarstw.

Z uwagi na występujące braki odpowiedzi indywidualnych utworzono następnie wagi dla osób. Wagi te zostały obliczone w oparciu o wskaźniki odpowiedzi w grupach płci i wieku. Dla każdej osoby waga została obliczona przez pomnożenie wagi dla gospodarstwa, do którego ta osoba należała, przez odwrotność wskaźnika odpowiedzi w danej grupie płci i wieku.

Obliczanie precyzji szacowanych parametrów

Precyzję szacowano dla zmiennych losowych typu: wartości globalne, czyli:

$$X = \sum_{j \in U} x_j$$

gdzie x_j jest wartością zmiennej ilościowej lub zerojedynkowej dla jednostki j .

Przyjęto następujące oznaczenia:

$h = 1, 2, \dots, L$ – numer warstwy (w 2025 r. liczba warstw $L = 108$ lub 120 – w zależności od rodzaju dostępnych przekrojów danych),

$i = 1, 2, \dots, n_h$ – numer terenowego punktu badań (tpb) w warstwie,

$j = 1, 2, \dots, m_{hi}$ – numer gospodarstwa domowego w tpb,

m_{hi} – liczba zbadanych gospodarstw (osób) w i -tym tpb h -tej warstwy,

n_h – liczba tpb, w których zrealizowano co najmniej jeden wywiad w h -tej warstwie,

x_{hij} – wartość zmiennej X dla j -tego gospodarstwa domowego (osoby) w i -tym terenowym punkcie badań (tpb) h -tej warstwy,

w_{hij} – waga przypisana do j -tego gospodarstwa domowego (osoby) w i -tym tpb h -tej warstwy.

Dla każdego tpb obliczono wartości x_{hi} według wzoru:

$$(1) \quad x_{hi} = \sum_j w_{hij} \cdot x_{hij}$$

następnie obliczono:

$$(2) \quad \hat{x} = \sum_h \sum_i x_{hi}$$

W każdej warstwie próbę tpb o liczebności n_h podzielono losowo na dwie półpróby S_{h1} i S_{h2} o liczbie tpb odpowiednio n_{h1} i n_{h2} , przy czym:

$$(3) \quad n_{h1} = INT\left(\frac{n_h}{2}\right)$$

$$(4) \quad n_{h2} = n_h - n_{h1}$$

Podział próby tpb na dwie półpróby dokonywany jest losowo, np. poprzez losowanie bez powtórzeń n_{h1} liczb całkowitych z przedziału $[1; n_h]$. Wylosowane liczby są numerami porządkowymi tpb wylosowanych do pierwszej półpróby w h -tej warstwie, zaś pozostałe tpb zaliczono do drugiej półpróby.

Następnie obliczono dla każdej warstwy $h = 1, 2, \dots, L$:

$$(5) \quad x_{h1} = \frac{n_h}{n_{h1}} \sum_{i \in S_{h1}} x_{hi} \quad - \text{suma po tpb-ach należących do pierwszej podpróby}$$

$$(6) \quad x_{h2} = \frac{n_h}{n_{h2}} \sum_{i \in S_{h2}} x_{hi} \quad - \text{suma po tpb-ach należących do drugiej podpróby}$$

Kolejnym etapem było obliczanie wartości replikowanych x_a , przy czym $a = 1, 2, \dots, A$. Wartość A , tj. liczba replikacji zależy od liczby warstw. Dla $L = 120/108$ liczba replikacji wynosi 200. Estymator interesującego nas parametru jest obliczany z replikacji a zgodnie ze wzorem:

$$(7) \quad x_a = \sum_h [P_{ah} \cdot x_{h1} + (1 - P_{ah}) \cdot x_{h2}] \quad (h = 1, 2, \dots, L)$$

Występująca we wzorze (7) wartość P_{ah} stanowi element macierzy P w wierszu o numerze a i w kolumnie o numerze h . Niech z oznacza numer powtórzenia ($z = 1, 2, \dots, 100$).

Estymator wariancji $d_z^2(x)$ obliczony na podstawie A -tej replikacji w z -tym powtórzeniu dany jest przez

$$(8) \quad d_z^2(x) = \frac{1}{A} \sum_{\alpha=1}^A (x_\alpha - \hat{x})^2$$

Podział próby na dwie półpróby oraz obliczenia wg wzorów (5) – (8) powtórzono 100 razy.

Obliczono wariancję

$$(9) \quad d^2(x) = \frac{1}{100} \sum_z d_z^2(x)$$

oraz odchylenie standardowe

$$(10) \quad d(x) = \sqrt{d^2(x)}$$

Współczynnik precyzji dany jest wzorem

$$(11) \quad v(x) = \frac{d(x)}{\hat{x}} \cdot 100$$

Narzędzia badawcze

Narzędziami badania były dwa kwestionariusze: „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej – kwestionariusz gospodarstwa domowego DS-52G” oraz „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej – kwestionariusz indywidualny DS-52I”.

Kwestionariusz DS-52G odnosił się do gospodarstwa domowego oraz do jego członków. Zawarte pytania dotyczyły realizacji wywiadu, charakterystyki gospodarstwa domowego, wyposażenia gospodarstwa w sprzęt sportowy oraz wydatków związanych ze sportem i rekreacją ruchową. Respondenci wypowiadali się również na temat wykonywanej pracy, oceniali swoją kondycję fizyczną oraz wskazywali przyczyny nieuczestniczenia w zajęciach sportowych. Kwestionariusz indywidualny DS-52I przeznaczony był oddzielnie dla każdego członka gospodarstwa domowego i był wypełniany przez wszystkie osoby wykazane w badaniu budżetów gospodarstw domowych urodzone przed 1.10.2020 r. Zawierał pytania dotyczące umiejętności respondenta związanych z uprawianiem sportu i rekreacji ruchowej, rodzajów zajęć sportowych, w których uczestniczył w okresie od 1.10.2024 r. do 30.09.2025 r., a także motywów uprawiania aktywności ruchowej.

Zajęcia sportowe, w których respondenci uczestniczyli w badanym okresie, były charakteryzowane przez nich pod względem częstotliwości i długości uczestnictwa, a także miejsca oraz czasu trwania. Ponadto zgromadzono informacje o udziale w zawodach, imprezach sportowych lub rekreacji ruchowej oraz uczestnictwie w obozach sportowych i sportowo-rekreacyjnych.

W badaniu uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej:

- **Nie uwzględnia się udziału w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego młodzieży szkolnej i akademickiej oraz udziału w rehabilitacji ruchowej.**
- Gospodarstwo domowe podaje informacje o posiadanym sprzęcie sportowym, bez względu na to, kiedy został zakupiony, natomiast wydatki na zakup sprzętu sportowego dotyczą wyłącznie wydatków na zakup sprzętu (w pełnych złotych) poniesionych w badanym okresie. Z dokonanych wcześniej zakupów uwzględnia się tylko spłaty rat, o ile dotyczą one wymienionego okresu. Wykazuje się jedynie sprzęt nadający się do użytkowania, a nie np. zepsuty lub niekompletny.
- W wydatkach gospodarstw domowych na cele sportowo-rekreacyjne nie uwzględnia się kosztów odzieży i sprzętu wykorzystywanych na inne cele niż rekreacyjno-sportowe, służących jako codzienny ubiór, na potrzeby obowiązkowych zajęć w szkole lub uczelni, do wykonywanej pracy.
- Przeciętne miesięczne opłaty ponoszone w związku z uczestnictwem w zajęciach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych dotyczą wszystkich kosztów ponoszonych przez uczestnika zajęć wyłącznie ze środków gospodarstwa domowego. Jeżeli dany sport lub rekreacja ruchowa uprawiana była okazjonalnie lub sezonowo (np. narciarstwo, saneczkarstwo lub sporty wodne), to roczną kwotę dzieli się przez 12, tak jakby uprawiana była przez cały czas. Opłaty za udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych nie obejmują kosztów dojazdów.
- Dla sportów uprawianych okazjonalnie (np. tylko w czasie letniego lub zimowego urlopu) miejsce czasowego pobytu, w którym respondent spędza urlop lub wczasy, traktuje się jako miejscowość zamieszkania i od niej liczy się odległość dojazdu na zajęcia sportowe lub rekreację.
- Do kosztów poniesionych na uprawianie sportu lub rekreacji w czasie wyjazdu na urlop uwzględnia się tylko tę część kosztów, która dotyczyła jedynie uprawiania sportu lub rekreacji, np. w przypadku jazdy na nartach w czasie zimowego wypoczynku tylko wydatki na wypożyczenie sprzętu, wyciągi narciarskie, opłata instruktora itp. Do poniesionych wydatków nie zalicza się zakupu sprzętu oraz kosztów dojazdu i pobytu.
- Wydatki poniesione przez uczestnika na udział w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych dotyczą wszystkich kosztów ponoszonych przez uczestnika, łącznie z kosztami dojazdów i pobytu.

W porównaniu z poprzednią edycją badania nieznacznie zmodyfikowano kwestionariusze. W badaniu w 2021 r. do pytań dotyczących uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej, w zawodach oraz obozach dodano odpowiedzi, dzięki którym można było ocenić wpływ pandemii COVID-19 na zaangażowanie Polaków w sport i rekreację ruchową. W bieżącej edycji pytania te zostały usunięte.

Podstawowe pojęcia

Impreza rekreacyjna jest sposobem upowszechniania rekreacji, odbywa się w formie spotkania uczestników, wypełnionego treściami programowymi z zakresu sportu, rekreacji, turystyki, zabaw ruchowych i może mieć charakter jednorazowy lub cykliczny. Na imprezach rekreacji ruchowej rywalizacja może nie występować, a ich główny cel polega na popularyzacji danej aktywności sportowej (np. rajdy rowerowe, wycieczki nordic walking itp.).

Klub sportowy to podstawowa jednostka organizacyjna prowadząca działalność sportową, funkcjonująca jako osoba prawna.

Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe (LZS) jest ogólnopolską organizacją kultury fizycznej prowadzącą działalność głównie na terenie wsi i małych miejscowości. Generalnie w zakresie sportu kwalifikowanego działa w oparciu o ludowe kluby sportowe, a w zakresie rekreacji ruchowej – o ludowe zespoły sportowe, ludowe kluby turystyczne, ludowe zespoły turystyczne oraz uczniowskie ludowe kluby sportowe.

Obiekt sportowy to samodzielny zwarty zespół urządzeń terenowych oraz budynków przeznaczonych do celów sportowych.

Obozy sportowe lub sportowo-rekreacyjne to zorganizowane formy wyjazdów, z reguły poza miejsce zamieszkania, mające na celu podniesienie umiejętności sportowych, wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej lub aktywny wypoczynek. Podczas ich trwania uczestnicy systematycznie biorą udział w zajęciach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych według odpowiednio przygotowanego programu szkolenia sportowego lub sportowo-rekreacyjnego.

Organizacja kultury fizycznej to ogólnopolska organizacja prowadząca działalność w zakresie sportu i rekreacji ruchowej.

Rekreacja ruchowa jest formą aktywności fizycznej, o charakterze sportowym, podejmowaną dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych. Uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, ściśle stosowanie norm i przepisów i uzyskiwanie jak najlepszych rezultatów nie odgrywa pierwszoplanowej roli, jednakże może być czynnikiem motywującym. Do rekreacji zaliczamy takie formy ruchu, jak np.: spacer, jogging, natomiast nie są do niej zaliczane np. pielgrzymki. Kryterium zaliczenia danej formy ruchu do rekreacji ruchowej powinno być odczucie respondenta. Jeżeli respondent celowo wybrał daną formę w celu „zażywania ruchu”, należy ją zaliczyć do rekreacji ruchowej (np. wybór dotarcia do pracy na rowerze, itp.).

Sport to wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach. Za sport uważa się również współzawodnictwo oparte na aktywności intelektualnej, którego celem jest osiągnięcie wyniku sportowego.

Sporty (dyscypliny sportowe) to rodzaje aktywności fizycznej wyodrębnione w drodze różnicowania form, sprzętu, urządzeń oraz przepisów regulujących zasady rywalizacji. Charakteryzują się swoistym przedmiotem współzawodnictwa, specyfiką prowadzenia rywalizacji sportowej (technika i taktyka), zasadami wyłaniania zwycięzców oraz odrębnymi normami klasyfikacyjnymi.

Sprzęt sportowy to sprzęt charakterystyczny dla danego rodzaju sportu lub konkurencji, który w odróżnieniu od ubioru czy obuwia sportowego na ogół nie może być użytkowany poza sportem i rekreacją ruchową.

Systematyczne uczestnictwo oznacza uczestnictwo w zajęciach (zorganizowanych lub indywidualnych) co najmniej 1 raz w tygodniu.

Szkolny Związek Sportowy (SZS) jest organizacją działającą wśród dzieci i młodzieży na terenie szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych. W zakresie sportu kwalifikowanego SZS prowadzi działalność w oparciu o międzyszkolne kluby sportowe o charakterze wyczynowym. Zajęcia o charakterze rekreacyjnym prowadzą natomiast szkolne koła sportowe (SKS) i uczniowskie kluby sportowe (UKS).

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej (TKKF) to ogólnokrajowa organizacja sportowa. Zajmuje się przede wszystkim organizacją działalności rekreacyjnej, głównie w osiedlach miejskich lub zakładach pracy. Działa w oparciu o sieć ognisk statutowych i regulaminowych. Propaguje także imprezy rekreacyjne dla rodzin.

Uczniowskie kluby sportowe (UKS) działają w szkołach podstawowych oraz ponadpodstawowych, posiadają osobowość prawną, a prowadzona przez nie działalność ma głównie charakter rekreacji ruchowej.

Umiejętności w stopniu podstawowym deklaruje osoba, która orientuje się w podstawowych zasadach obowiązujących w danym sporcie i posiada praktyczną umiejętność uprawiania go. Poprzez **stopień zaawansowany** umiejętności związanych z uprawianiem sportu rozumie się znajomość zasad obowiązujących w danym sporcie oraz swobodne uprawianie danego sportu, a w szczególności uczestnictwo w zawodach.

Udział sporadyczny oznacza uprawianie regularne na przestrzeni całego badanego okresu, ale z małą częstotliwością (np. przeciętnie raz w miesiącu).

Udział okazjonalny dotyczy krótkiego czasu uprawiania danego rodzaju zajęć w ciągu roku i często związany jest z pobytem poza miejscem stałego zamieszkania (np. wyjazd na narty w góry w okresie zimowym czy uprawianie żeglarstwa lub innych sportów wodnych w czasie urlopu letniego).

Współzawodnictwo sportowe to rywalizacja sportowa o charakterze indywidualnym lub zespołowym, ukierunkowana na uzyskanie, przez osoby uczestniczące, optymalnych rezultatów dla danego sportu.

Zajęcia rekreacji ruchowej mogą być prowadzone z różną częstotliwością i w różnej formie, zarówno indywidualnie, w gronie rodzinnym, koleżeńskim oraz w zorganizowanych grupach, zależnie od specyfiki formy ruchu, dysponowanego czasu lub możliwości korzystania ze sprzętu sportowego.

Zajęcia sportowe prowadzone są w formie systematycznych treningów w klubach sportowych lub przez innych organizatorów, a także w formie obozów sportowych, w zorganizowanych grupach lub indywidualnie, w oparciu o rozpisane plany szkoleniowe.

Zawody rekreacji ruchowej są formą rywalizacji, której zasadniczym celem jest zabawa, własna satysfakcja i osiągnięcie zadowolenia, a nie uzyskiwanie jak najlepszych rezultatów.

Zawody sportowe polegają na rywalizacji prowadzonej w oparciu o ustalone przepisy ją regulujące, charakterystyczne dla danego sportu, której celem jest uzyskanie zwycięstwa, a w sportach wymiernych jak najlepszych wyników.

Methodological notes

The publication is based on the results of a questionnaire survey on participation in sport and recreational activities conducted in October 2025. This was another survey in the modular survey series, previous surveys were carried out in 1999, 2008, 2012, 2016 and 2021.

The aim of the survey "Participation in sport and recreational activities" was to provide information on physical activity of the Polish population, the factors influencing this activity, the motives for undertaking it or the reasons for not undertaking it, as well as expenditure connected with practising sport and recreational activities.

Characteristics of the survey method

The module survey "Participation in sport and recreational activities" was conducted using a representative method on a subsample of households participating in the Household Budget Survey in the third quarter of 2025. The use of such a method allowed certain information obtained from respondents in the Household Budget Survey to be used for analytical purposes without burdening them additionally with the same questions. Socio-demographic information on household members and data on household disposable income were used from the baseline survey, which in turn enabled quintile groups to be established. The list of members of all households, after being sorted according to increasing values of disposable income per person, was divided into 5 equal parts, which are the individual quintile groups. The income extremes in these groups form the boundaries of the divisions of disposable income in quintile groups and were determined on the basis of empirical data.

Table 15. Boundaries of quintile groups by available income per capita in 2025 (in the third quarter)

Specification	Lower and upper boundary of quntile group
I group	up to PLN 2350.00
II group	PLN 2350.01–3139.99
III group	PLN 3140.00–4000.00
IV group	PLN 4000.01–5250.00
V group	PLN 5250,01 and more

Parameter estimation

In order to estimate the parameters and to reduce the error associated with the randomness of the sample and the non-response bias, a method is adopted that takes into account:

- probability of choosing a dwelling and households,
- the structure of the population of households and persons according to current demographic data.

Accordingly, the following weights were calculated:

- w_1 – weight from the draw,
- w_2 – weight that takes into account the demographic structure of households and the population.

The weight $w1$ for households results from the sampling design adopted. This weight is equal to the inverse of the probability of selecting the dwelling in which the surveyed household resides.

The weights from sampling $w1$ do not satisfactorily represent the study population in terms of population structure and household size. Therefore, the next step was to calculate the weights $w2$ on the basis of the weights $w1$. For this purpose, the method of calibration of the weights was applied. As additional variables, information on the number of households was used according to 5 size classes, i.e. one-person households, two-person households, three-person households, four-person households and households with 5 or more members, divided into urban and rural areas. These are the same values that were used to calibrate the weights in the 2025 Household Budget Survey. For the population, information on sex, age group (9 age groups) was used. The total population figures were reduced by the numbers of people living outside households – as reported in the 2021 National Population Census – and thus primarily in collective accommodation facilities since the survey covers only people living in households.

The calibration method used can be represented as follows:

The aim of the calibration is to 'correct' the weight $w1$ as little as possible so that the quotient of the final weight $w2$ to the weight $w1$ is as close to unity as possible, while at the same time ensuring that the generalisations using the final weights reproduce the external data set.

Using mathematical terminology, the calibration problem can be formulated by introducing the so-called distance function $G\left(\frac{w2}{w1}\right)$, which will control the deviation of the quotient of the weights from unity. The "calibrated" weights $w2$ are the solution to the following optimization problem with constraints:

$$\text{minimum: } \sum_j w1_j G\left(\frac{w2_j}{w1_j}\right)$$

with restrictions:

$$\sum_j w2_j x_{rj} = X_r \quad (r = 1, 2, \dots, p)$$

where:

j – household number,

p – number of auxiliary variables adopted for calibration,

X_r – global value for the auxiliary variable r ,

x_{rj} – the size of characteristic r in the j -th household.

The optimization problem formulated above is solved by appropriate numerical methods that iteratively lead to an approximate solution. Different forms of the distance function G can be used in the practical solution of this problem. When calculating the weights for the DS-52 survey, a method based on the hyperbolic sine function was used because of the property, demonstrated in practice, of obtaining distributions of calibrated weights very closely clustered around the initial values.

In addition, a technique known as "trimming" was applied. This technique is intended to reduce the spread of the weights, which could otherwise result in an excessive increase in the variance (and a decrease in precision) of the estimators.

Weights for the households were obtained in the above manner.

Due to the individual response gaps that occurred, person weights were then created. These weights were calculated based on the response rates in the sex and age groups. For each person, the weight was calculated by multiplying the weight for the household to which that person belonged by the inverse of the response rate in that sex and age group.

Calculation of precision of estimated parameters

Precision was estimated for random variables of type: global values, i.e.:

$$X = \sum_{j \in U} x_j$$

where x_j is the value of a quantitative or dummy variable for unit j .

The following designations have been adopted:

x_{hij} – the value of variable X for the j -th household (person) at the i -th field survey point (tpb) of the h -th stratum,

$i = 1, 2, \dots, n_h$ – tpb number in layer,

$j = 1, 2, \dots, m_{hi}$ – household number in tpb,

$h = 1, 2, \dots, L$ – layer number (in 2021 the number of layers $L = 108$ or 120 – depending on the type of data sections available),

m_{hi} – number of sampled households (persons) in the i -th tpb h -th stratum,

n_h – number of tpb in which at least one interview in the h -th layer was carried out,

w_{hij} – weight assigned to the j th household (person) in the i -th tpb of the h -th stratum.

For each tpb, x_{hi} values were calculated, i.e.:

$$(1) \quad x_{hi} = \sum_j w_{hij} \cdot x_{hij}$$

In addition, the following was calculated:

$$(2) \quad \hat{x} = \sum_h \sum_i x_{hi}$$

In each stratum, a tpb sample of n_h was randomly divided into two half-samples S_{h1} and S_{h2} with tpb numbers n_{h1} and n_{h2} , respectively:

$$(3) \quad n_{h1} = INT\left(\frac{n_h}{2}\right)$$

$$(4) \quad n_{h2} = n_h - n_{h1}$$

The division of the tpb sample into two half-samples is done randomly e.g. by drawing without repetition n_{h1} integers from the interval $[1; n_h]$. The numbers drawn are the ordinal numbers of the tpb drawn for the first half-sample in the h -th stratum, while the remaining tpb are counted in the second half-sample.

Then $h = 1, 2, \dots, L$ was calculated for each layer:

$$(5) \quad x_{h1} = \frac{n_h}{n_{h1}} \sum_{i \in S_{h1}} x_{hi} \quad \text{– sum after tpb's belonging to the first subsample}$$

$$(6) \quad x_{h2} = \frac{n_h}{n_{h2}} \sum_{i \in S_{h2}} x_{hi} \quad \text{– sum after tpb's belonging to the second subsample}$$

The next step was to calculate the replicate values x_α , with $\alpha = 1, 2, \dots, A$. The value of A , i.e. the number of replications, depends on the number of layers. For $L = 120/108$, the number of replications is 200. The estimator of the parameter of interest is calculated from the replication α according to the formula:

$$(7) \quad x_\alpha = \sum_h [P_{ah} \cdot x_{h1} + (1 - P_{ah}) \cdot x_{h2}] \quad (h = 1, 2, \dots, L)$$

The value P_{ah} appearing in formulae (8) is the element of the matrix P in the row numbered α and in the column numbered h . Let z denote the repetition number ($z = 1, 2, \dots, 100$)

Variance estimator $d_z^2(x)$ calculated from the A -th replication in the z -th replication:

$$(8) \quad d_z^2(x) = \frac{1}{A} \sum_{\alpha=1}^A (x_\alpha - \hat{x})^2$$

The division of the sample into two half-samples and the calculations according to equations (5)–(8) were repeated 100 times and $d_z^2(x)$ is the estimator of the variance calculated in the z th repetition.

The variance was calculated

$$(9) \quad d^2(x) = \frac{1}{100} \sum_z d_z^2(x)$$

and standard deviation

$$(10) \quad d(x) = \sqrt{d^2(x)}$$

The precision ratio is given by the formula

$$(11) \quad v(x) = \frac{d(x)}{\hat{x}} \cdot 100$$

Survey tools

The survey tools were two questionnaires: "Participation in sport and recreational activities - household questionnaire DS-52G" and "Participation in sport and recreational activities - individual questionnaire DS-52I".

The DS-52G questionnaire referred to the household and its members. The questions included the implementation of the interview, household characteristics, household sports equipment and expenditure related to sport and recreational activities. Respondents also commented on their work, assessed their physical condition and indicated the reasons for not participating in sports activities.

The DS-52I individual questionnaire was designed separately for each household member and was completed by all persons shown in the Household Budget Survey, born before 1.10.2020. It contained questions about the respondent's skills related to sport and recreational activities, the types of sport activities they participated in between 1.10.2024 and 30.09.2025 and their motives for practising physical activity.

The sports activities in which the respondents participated during the study period were characterised by them in terms of frequency and length of participation, as well as place and duration. In addition, information was collected on participation in competitions, sports events or recreational activities and participation in sports and sports and recreation camps.

In the survey of participation in sport and recreational activities:

- Participation in compulsory physical education classes for school and university students and participation in physical rehabilitation is not included.
- The household provides information on the sports equipment owned, regardless of when it was purchased, while the expenditure on the purchase of sports equipment refers only to the expenditure on the purchase of equipment (in full zloty) incurred during the surveyed period. Of earlier purchases, only instalment repayments are included if they relate to the period in question. Only usable equipment is reported, not, for example, broken or incomplete equipment.
- Household expenditure on sport and recreation does not include the cost of clothing and equipment used for purposes other than recreation and sport, serving as everyday clothing, for compulsory school or university activities, for work.
- The average monthly fees paid for participation in sport or recreational activities refer to all costs incurred by the participant solely from household resources. If the sport or activity in question was practised occasionally or seasonally (e.g. skiing, sledging or water sports), the annual amount is divided by 12 as if it had been practised all the year. Fees for participation in sports and recreational activities are calculated excluding travel costs.
- For sports practiced on an occasional basis (e.g. only during summer or winter holidays), the place of temporary residence where the respondent spends his/her holiday or holiday is considered as the place of residence and the distance to the sports or recreation is counted from this place.
- Only that part of the expenditure which concerned only sport or recreation during the holiday is included, e.g. in the case of skiing during the winter holiday only the expenditure for renting equipment, ski lifts, instructor's fee, etc. Expenses incurred do not include the purchase of equipment or travel and accommodation costs.
- Expenditure incurred by the participant for participation in sports or sports and recreational camps refers to all costs incurred by the participant, including travel and subsistence costs.

Compared to the previous survey, the questionnaires were slightly modified.

In the 2021 survey, responses were added to questions on participation in sport or recreational activities, competitions and camps, to assess the impact of the COVID-19 pandemic on Poles' involvement in sport and recreational activities. In the current edition, these questions have been removed.

Basic concepts

Recreational event is a way of popularizing recreational activities, it takes place in the form of a meeting of participants, filled with programme content from the field of sport, leisure, tourism, and movement games, and may be one-time or cyclical. It may be one-time or cyclical. There may be no competition at recreational activities events, and their main purpose is to popularise a given sport activity (e.g. bicycle rallies, Nordic walking tours, etc.).

Sports club is a basic organisational unit running sports activity which acts as a legal person.

Association of People's Sports Teams (LZS) is a nationwide physical culture organisation operating mainly in villages and small towns. Generally, in the area of qualified sport, it operates on the basis of People's Sports Clubs, and in the area of physical recreation – on the basis of People's Sports Groups, People's Tourist Clubs, People's Tourist Teams and Pupils' People's Sports Clubs.

Sports facility is a separate, compact complex of field equipment and buildings intended for sporting purpose.

Sports or sports and recreational camps are organised trips, as a rule outside the place of residence, aimed at improving sports skills, developing or improving physical and mental fitness or active leisure. During these camps, participants systematically take part in sport or sport and recreational activities in accordance with an appropriately prepared sport or sport and recreational training programme.

Organization of physical education is a nationwide organization operating in the field of sport and recreational activities.

Recreational activity is a form of physical activity, connected with sport, undertaken for active leisure and regeneration of psychophysical strength. Participation in sports competition, strict application of standards and regulations and obtaining the best possible results do not play a leading role, but can be a motivating factor. Recreational activities include such forms of movement as walking and jogging, whereas pilgrimages, for example, are not included in recreational activities. The respondent's feeling should be the criterion for including a given form of movement in recreational activities. If the respondent deliberately chose a given form in order to exercise, it should be included in recreational activities (e.g. the choice of getting to work by bicycle, etc.).

Sport is any form of physical activity which through casual or organized participation affects the development or improvement of physical and mental condition, social relationships, or obtaining sports results at all levels. Sport is also considered to be competition based on intellectual activity aimed at achieving a sporting outcome.

Sports (sports disciplines) are kinds of physical activity selected through diversification of forms, equipment, facilities and rules governing the competition. They are characterized by a specific type of competition, a unique way in which they are performed (technique and tactics), rules for selecting winners and separate classification standards.

Sports equipment is equipment specific to a particular sport or competition that, unlike sports clothing or footwear, generally cannot be used outside of sport and recreational activities.

Systematic participation means attending classes (organised or individual) at least 1 time per week.

School Sports Association (SZS) is an organization which is active among children and students at primary and post-primary schools. Within the scope of extreme sport, its activity is based on competitive inter-school sports clubs. Recreational activities are provided by school sports associations (SKS) and by student sports clubs (UKS).

The Society for Promotion of Physical Education (TKKF) is Polish national sports organization. Its main purpose is to organize recreation activities, particularly in urban estates or at work places. Its activity is based on a network of centres created on the basis of statute and regulations. It also promotes recreation events for families.

Student sports clubs (UKS) are active in primary and post-primary schools. They are legal entities, and their activity is primarily physical recreation.

Basic level of competence is demonstrated by a person with basic knowledge of the rules of a given sport and a practical ability to practise it. **Advanced level of competence** in sport is understood to mean knowledge of the rules of a given sport and an ability to practise the sport freely, in particular to participate in competitions.

Rare participation means practising sport or recreational activity regularly over the whole period under study, but with low frequency (e.g. once a month on average).

Occasional participation refers to a short period of time during the year when a particular activity is practised and is often linked to a stay outside the place of permanent residence (e.g. skiing in the mountains during winter or sailing or other water sports during summer holidays).

Sports rivalry is individual or team sporting competition, focused on acquiring by the persons involved optimal results for a particular sport.

Recreational activity classes may be carried out at different frequencies and in different forms, both individually, with family, friends and in organised groups, depending on the specific form of exercise, available time or possibility to use sports equipment.

Sports classes are conducted in the form of systematic training in sports clubs or by other organisers, as well as in the form of sports camps, in organised groups or individually, on the basis of pre-set training plans.

Recreational activity competitions are a form of competition with the primary aim of having fun, self-satisfaction and achieving satisfaction, rather than achieving the best possible results.

Sports competitions consist in competition based on the established rules governing it, specific to the sport in question, the aim of which is to achieve victory and, in measurable sports, the best possible result.