

Eurobarometr: 49 proc. Europejczyków jest aktywnych ruchowo



19 września Komisja Europejska opublikowała piąte badanie Eurobarometr na temat sportu i aktywności fizycznej.

Z badania wynika, że **38 proc. Europejczyków uprawia sport albo wykonuje ćwiczenia ruchowe co najmniej raz w tygodniu**, a 17 proc. rzadziej niż raz w tygodniu. Prawie 45 proc. Europejczyków nigdy nie wykonuje ćwiczeń ruchowych ani nie uczestniczy w żadnej formie aktywności fizycznej.

W porównaniu z badaniem Eurobarometr z 2017 r. wyniki pozostają na podobnym poziomie, w związku z czym nadal niezbędne jest ciągle promowanie sportu i aktywności fizycznej. Badanie wykazało również, że **podczas pandemii COVID-19 połowa Europejczyków ograniczyła aktywność fizyczną, a nawet całkowicie jej zaprzestała.**

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

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

Z badania wynika, że **głównym powodem podejmowania aktywności jest poprawa stanu zdrowia, a następnie chęć podniesienia poziomu sprawności fizycznej oraz po prostu relaks.**

Wyniki badań dla Polski

<https://europa.eu/eurobarometer/api/deliverable/download/file?deliverableId=83762>

ÂÂÂ