



Małopolska 2030:
Małopolanie

Aktywność fizyczna w Polsce i województwie małopolskim

Diagnoza

**Aktywność fizyczna
w Polsce
i województwie
małopolskim.
Diagnoza**

Kraków 2025

www.obserwatorium.malopolska.pl

Autorzy opracowania: Kinga Krasoń-Pilch
Barbara Surmacz

Wywiady telefoniczne: Grupa BST Sp. z o.o. z siedzibą w ul. Mieczyków 12, 40-748 Katowice

Wydawca: Województwo Małopolskie
Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
Departament Rozwoju Regionu
Małopolskie Obserwatorium Rozwoju Regionalnego
ul. Wielicka 72A, 30-552 Kraków
tel. (+48) 12 29 90 900, fax (+48) 12 29 926

Opracowanie w wersji elektronicznej dostępne na stronie
www.obserwatorium.malopolska.pl

ISBN: 978-83-67243-75-9

Egzemplarz bezpłatny.
Przy publikowaniu danych z opracowania
prosimy o podawanie źródła.

Zdjęcia: Archiwum UMWM (zdjęcie na okładce)
Canva.com (zdjęcie wewnątrz publikacji)

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej z programu
Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczypospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 MAŁOPOLSKA



SPIS TREŚCI

O badaniu	4
Czym jest aktywność fizyczna?	4
Aktywność fizyczna mieszkańców Europy.....	7
Aktywność fizyczna Polaków	9
Nadwaga i choroba otyłościowa – diagnoza stanu	13
Aktywność fizyczna Małopolan	16
Uczestnictwo w sporcie – różnicowania społeczne i kulturowe.....	28
Infrastruktura sportowa w Małopolsce.....	29
Zrzeszanie się w organizacjach sportowych.....	37
Wydatki małopolskich JST na kulturę fizyczną	44
Polityka krajowa w obszarze aktywności fizycznej.....	46
Aktywność fizyczna. Polityka regionalna.....	48
Potencjalne korzyści z podnoszenia poziomu aktywności ruchowej	49
Wnioski	51
Spis tabel	53
Spis wykresów	53
Spis map	54
Bibliografia.....	56










O BADANIU

Dlaczego w Polsce tak szybko rośnie liczba osób z nadwagą i chorobą otyłościową? Dlaczego coraz więcej dzieci jest otyłych? Czy sytuacja w Małopolsce różni się od tej w innych regionach Polski? Jak wygląda kwestia organizacji sportu i korzystania z infrastruktury sportowej w województwie? Jaki jest poziom uczestnictwa Małopolan w organizacjach sportowych? Czy mieszkańcy regionu są świadomi konieczności/możliwości rozwijania kondycji fizycznej w miejscowości zamieszkania?

Wyniki przeprowadzonych analiz zostaną wykorzystane do skuteczniejszego monitorowania sytuacji regionu w zakresie badanego obszaru problemowego oraz projektowania polityk publicznych.

W raporcie znajdą Państwo informacje na temat:

-  aktywności fizycznej i konsekwencjach jej braku,
-  kondycji fizycznej mieszkańców Europy i Polski,
-  współczesnych problemach związanych z brakiem aktywności – m.in. chorobach czy kosztach ponoszonych przez samorzady i państwo,
-  kluczowych aktywności fizycznych najczęściej podejmowanych przez Małopolan,
-  barier zniechęcających do wzmacniania kondycji,
-  infrastruktury sportowo-rekreacyjnej na terenie województwa małopolskiego,
-  poziomu uczestnictwa Małopolan w organizacjach sportowych.

Raport powstał w oparciu o analizę danych dostępnych publicznie (statystyka publiczna, raporty i analizy) oraz opinii mieszkańców Małopolski na temat aktywności fizycznej.

CZYM JEST AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA?

O aktywności fizycznej myślimy coraz częściej. Gdy mówimy o stylu życia, zdrowiu, sporcie, czasie wolnym – pojawia się „ruch”.





Mówią o nim pracodawcy, ustawodawcy, decydenci krajowi i lokalni. Jest to temat naszych codziennych rozmów, konsultacji ze specjalistami, konferencji naukowych. Jego brak wiążemy z dolegliwościami współczesności: problemami z nadwagą i chorobą otyłościową, nowotworami, cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, osteoporozą, a także problemami natury psychicznej.

Wskazuje się, że brak regularnych ćwiczeń fizycznych jest przyczyną rozwoju co najmniej 20 chorób przewlekłych.

Przyjęto się uważać, że zdrowie jest zdeterminowane w ponad 50% przez styl życia, a więc przez zachowania, postawy, działania i ogólną filozofię życiową. Do pozostałych czynników należą: środowisko fizyczne i społeczne (ok. 20%), czynniki genetyczne (ok. 20%) oraz organizacja opieki medycznej (ok. 10%).

ZDROWIE TO NIE TYLKO CAŁKOWITY BRAK CHOROBY CZY KALECTWA, ALE TAKŻE STAN PEŁNEGO, FIZYCZNEGO, UMYŚLOWEGO I SPOŁECZNEGO DOBROSTANU (DOBREGO SAMOPOCZUCIA).

DEFINICJA ZDROWIA WG WHO

„**Aktywność fizyczna**” należy do zachowań prozdrowotnych (☞ stylu życia) obok takich czynników warunkujących jego jakość jak:

- ☞ zdrowa, zbilansowana dieta,
- ☞ sen,
- ☞ zachowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym,
- ☞ umiarkowana ekspozycja na słońce,
- ☞ unikanie nadmiaru stresów i skuteczny sposób radzenia sobie z problemami,
- ☞ korzystanie ze wsparcia społecznego,
- ☞ niepalenie tytoniu / innych substancji,
- ☞ ograniczone spożywanie alkoholu,
- ☞ samobadanie i samokontrola,
- ☞ bezpieczne zachowania seksualne,
- ☞ poddawanie się okresowym badaniom profilaktycznym.



Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej są olbrzymie. Jej optymalny poziom stymuluje rozwój, zabezpiecza potrzeby ruchowe, wzmacnia wydolność serca i oddychania, poprawia elastyczność mięśni i stawów, wzmacnia mięśnie i kości. Udowodniono, że osoby aktywne, w porównaniu do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne, takie jak obniżony nastrój czy bóle głowy (Wisława Ostrenga, Instytut Matki i Dziecka, 2017).

Ruch zwiększa pojemność życiową płuc, głębokość oddechu i zużycie tlenu, a zmniejsza liczbę oddechów na minutę i wielkość długu tlenowego. Ponadto, silne mięśnie oddechowe kształtują klatkę piersiową, powodując jej rozrost i poprawę postawy ciała, przez co znacznie usprawniają zaopatrzenie organizmu w tlen (Biernat, 2014).

Wysiłek fizyczny powoduje korzystne zmiany w układzie ruchu: zwiększa masę i siłę mięśniową, wzmacnia i stabilizuje stawy, zwiększa ich zakres ruchomości oraz zapobiega zwyrodnieniom stawów. Podtrzymuje także prawidłową mineralizację kości. Stabilizuje układ kostny i wzmacnia tzw. gorset mięśniowy. Ćwiczenia fizyczne mogą również usuwać lub zmniejszać zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów (Biernat, 2014).

Regularna aktywność fizyczna skutkuje pozytywnymi zmianami w odniesieniu do funkcjonowania układu nerwowego: wspomaga sprawność intelektualną, zmniejsza napięcia nerwowe, stany depresyjne i lękowe, poprawia jakość snu i samopoczucie (Biernat, 2014).

Ruch ma pozytywny wpływ na układ hormonalny, gdyż wspomaga budowę i czynność przysadki mózgowej, oraz na układ immunologiczny poprzez zwiększenie odporności organizmu na zachorowania (Biernat, 2014).

ZGODNIE Z REKOMENDACJAMI WHO z 2020 R. OSOBY DOROSŁE POWINNY TYGODNIOWO ĆWICZYĆ Z UMIARKOWANĄ INTENSYWNOŚCIĄ PRZEZ 150-300 MINUT LUB Z DUŻĄ INTENSYWNOŚCIĄ PRZEZ 75-150 MINUT. DODATKOWO 2 LUB WIĘCEJ DNI W TYGODNIU – ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE (ANGAŻUJĄCE WSZYSTKIE GŁÓWNE GRUPY MIĘŚNI) O UMIARKOWANEJ LUB DUŻEJ INTENSYWNOŚCI.

Światowa Organizacja Zdrowia w swoich rekomendacjach dotyczących konieczności podejmowania aktywności fizycznej odnosi się również do poszczególnych grup wiekowych. Dzieci i młodzież powinny wykonywać aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności przeciętnie 60 minut dziennie przez cały tydzień, zaś intensywne ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości co najmniej 3 dni w tygodniu. Z kolei seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami powinny konsultować swoje sportowe aktywności z lekarzem, zaś ich ćwiczenia fizyczne, wykonywane 3 lub więcej dni w tygodniu, powinny koncentrować się na równowadze i wzmacnianiu mięśni (Malicka, 2022).

Pojawiły się także specjalne zalecenia dla kobiet w ciąży i po porodzie, którym przy braku przeciwwskazań lekarskich do podejmowania aktywności fizycznej rekomendowane są ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności co najmniej 150 minut przez cały tydzień, a także ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie. Kobiety, które aktywnie uprawiały intensywne ćwiczenia przed zajściem w ciążę, mogą je kontynuować w czasie ciąży i połogu.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MIESZKAŃCÓW EUROPY

Z piątego już wydania Eurobarometru na temat sportu i aktywności fizycznej opublikowanego w 2022 r. przez Komisję Europejską wynika, że



38% Europejczyków uprawia sport albo wykonuje ćwiczenia ruchowe co najmniej raz w tygodniu, a 17% rzadziej niż raz w tygodniu.

Prawie połowa mieszkańców Unii Europejskiej nigdy nie wykonuje ćwiczeń ruchowych ani nie uczestniczy w żadnej formie aktywności fizycznej.

(European Union, 2022)

Główną barierą dla aktywności jest:

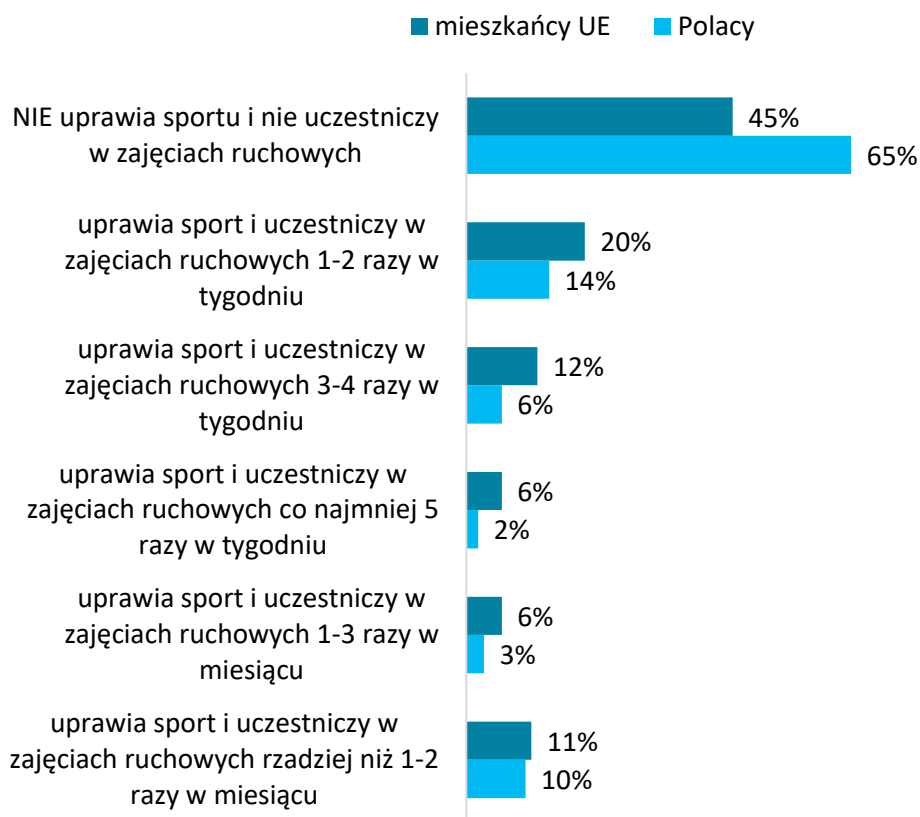
- ☞ brak czasu, a następnie
- ☞ brak motywacji lub po prostu
- ☞ brak zainteresowania sportem – wynika z badań.

Najważniejszym powodem podejmowania aktywności jest poprawa stanu zdrowia, a następnie chęć podniesienia poziomu sprawności fizycznej oraz po prostu relaks (European Union, 2022).

Najczęściej ćwiczą lub uprawiają sport (przynajmniej raz w tygodniu) mieszkańcy Finlandii (71%), Luksemburga (63%), Holandii (60%) oraz Danii i Szwecji (59% w obu krajach). Z drugiej strony, ponad połowa respondentów w ośmiu krajach twierdzi, że nigdy nie ćwiczy ani nie uprawia sportu, z najwyższymi poziomami w Portugalii (73%), Grecji (68%) i Polsce (65%) (European Union, 2022).



Wykres 1. Częstotliwość uprawiania sportu / uczestnictwa w zajęciach ruchowych mieszkańców UE (2022 r.)



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Komisji Europejskiej.

Problem nadwagi dotyczy ponad połowy mieszkańców Unii Europejskiej, którzy ukończyli 16. rok życia (badania Eurostatu pokazują, że wskaźnik ten znacząco różni się w poszczególnych państwach: od 41% we Włoszech, po 59% w Finlandii czy na Litwie). Polska z odsetkiem 58% również jest w czołówce państw szczególnie zmagających się z tym problemem (Eurostat, 2024).

Według danych OECD w UE średnia długość życia jest skracana przez te problemy o niemal trzy lata, a otyłość jest przyczyną ponad 1,2 mln zgonów rocznie w Europie (gku, 2023).

Brak ćwiczeń ruchowych prawie połowy mieszkańców Unii Europejskiej i konieczność finansowania leczenia wielu schorzeń wynikających z braku aktywności skłania decydentów do podejmowania działań promujących sport i aktywność fizyczną. Podkreślono to w przyjętym przez Radę Unii Europejskiej planie prac w dziedzinie sportu (2021–2024). Komisja Europejska chętnie wspiera także projekty, których celem jest zachęcanie do aktywności fizycznej. Temu też służy m.in. Europejski Tydzień Sportu (European Week of Sport).

Również państwa członkowskie UE sporządzają krajowe plany wspierające aktywność fizyczną, a także wytyczne pomagające instytucjom rządowym i podmiotom prywatnym promować świadomość dotyczącą korzyści wynikających z systematycznego wysiłku i zmiany niezdrowych nawyków (Biernat, 2014).



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POLAKÓW

To, jak w danym kraju wygląda stosunek do ruchu i sportu, zależy od poziomu rozwoju społeczno-gospodarczego oraz od uwarunkowań kulturowych, takich jak system wartości i dominujące normy społeczne (Dziubiński, 2013).

Z jednej strony powszechna stała się opinia, że bez ruchu nie będziemy zdrowi, z drugiej – „moda na ruch” nie przekłada się na generalną poprawę kondycji Polaków.

Raporty GUS-u, pokazują, że

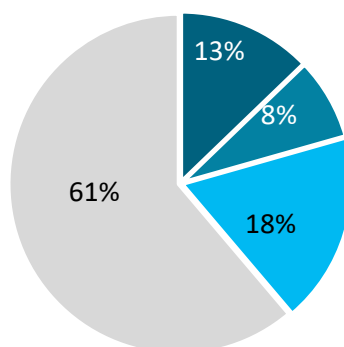
aktywnych w sporcie, w rekreacji ruchowej jest obecnie 40% dorosłych Polaków.

W okresie od 1.10.2020 r. do 30.09.2021 r. w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej uczestniczyło 39% Polaków (37% kobiet oraz 41% mężczyzn) (GUS, *Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2021 r.*, 2022).

Dekadę temu ten poziom był wyższy: w 2012 r. w zajęciach sportowych lub rekreacyjnych uczestniczyło 46% Polaków (49% mężczyzn i 43% kobiet). Regularnie (przynajmniej raz w tygodniu) ćwiczyło 20% członków gospodarstw domowych. Mężczyźni częściej niż kobiety deklarowali zarówno regularny (odpowiednio 22% i 19%), jak i sporadyczny (odpowiednio 27% i 24%) charakter podejmowanych zajęć ruchowych (GUS, *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*, 2013).

W badaniu prowadzonym przez GUS na przełomie lat 2020 i 2021 regularną i częstą aktywność zadeklarowało 13% Polaków.

Wykres 2. Częstotliwość uczestnictwa Polaków w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej



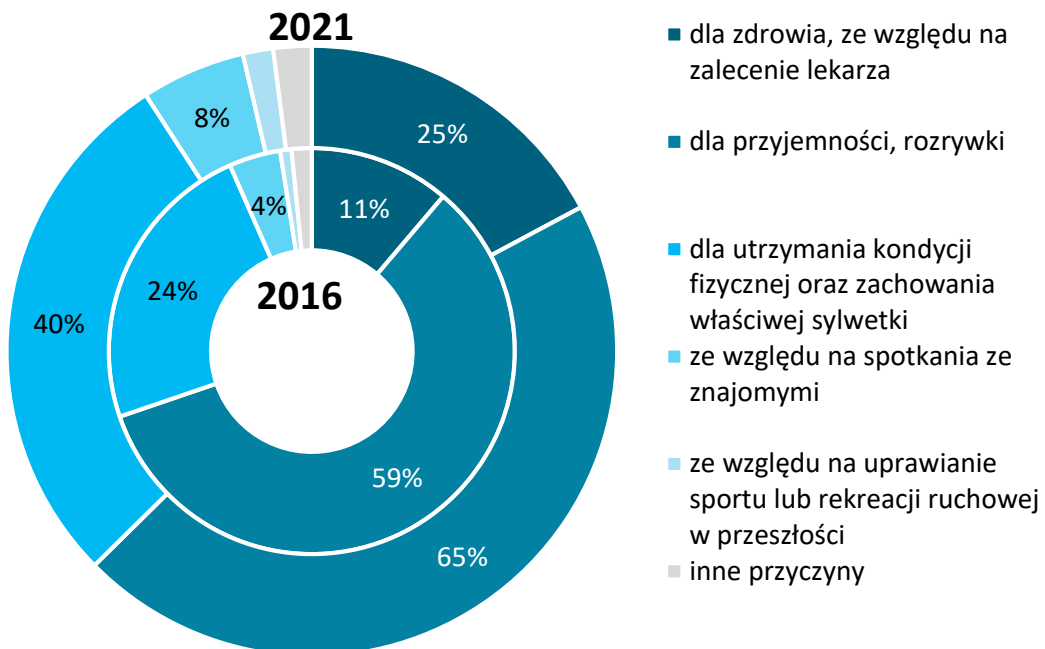
- regularnie, często
- regularnie poza okresami obowiązywania obostrzeń związanych z pandemią COVID 19
- sporadycznie
- nieuczestniczący

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych statystycznych GUS.



Zdecydowana większość Polaków motywuje się przyjemnością (65%) czy chęcią utrzymania kondycji (40%), a co czwarty Polak uprawia sport lub uczestniczy w zajęciach fizycznych „dla zdrowia” czy na „zalecenia lekarza”.

Wykres 3. Główne motywy uprawiania sportu i rekreacji ruchowej

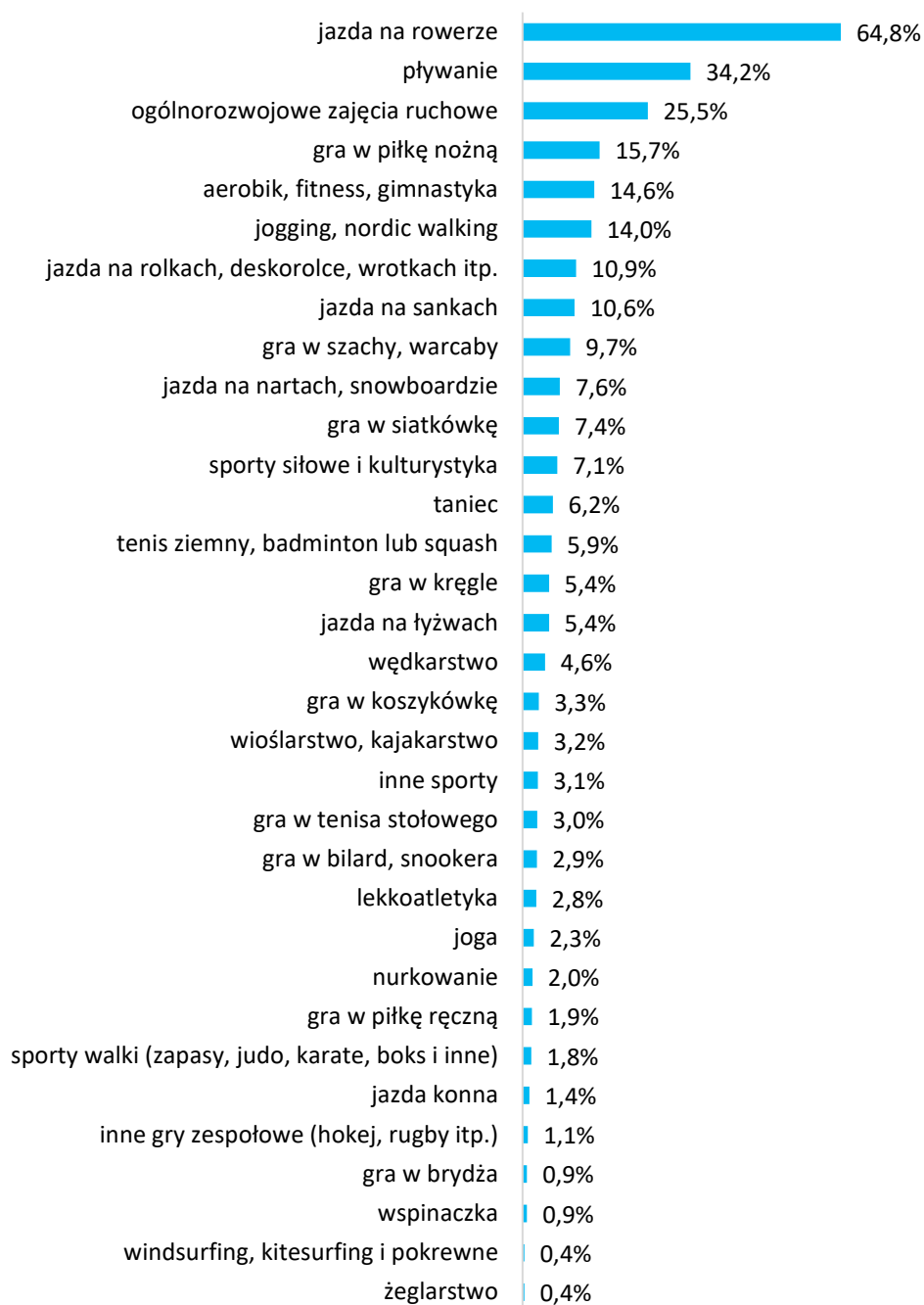


Źródło: opracowanie własne na podstawie danych statystycznych GUS.

Najczęstszą formą uprawiania sportu i rekreacji jest jazda na rowerze. Deklaruje tak 65% Polaków. Co trzeci mieszkaniec Polski pływa, a co czwarty uczestniczy w ogólnorozwojowych zajęciach ruchowych. Najmniej popularnymi zajęciami sportowymi jest żeglarstwo, windsurfing czy kitesurfing.



Wykres 4. Uczestnictwo Polaków w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej w wybranych formach aktywności w 2021 r.



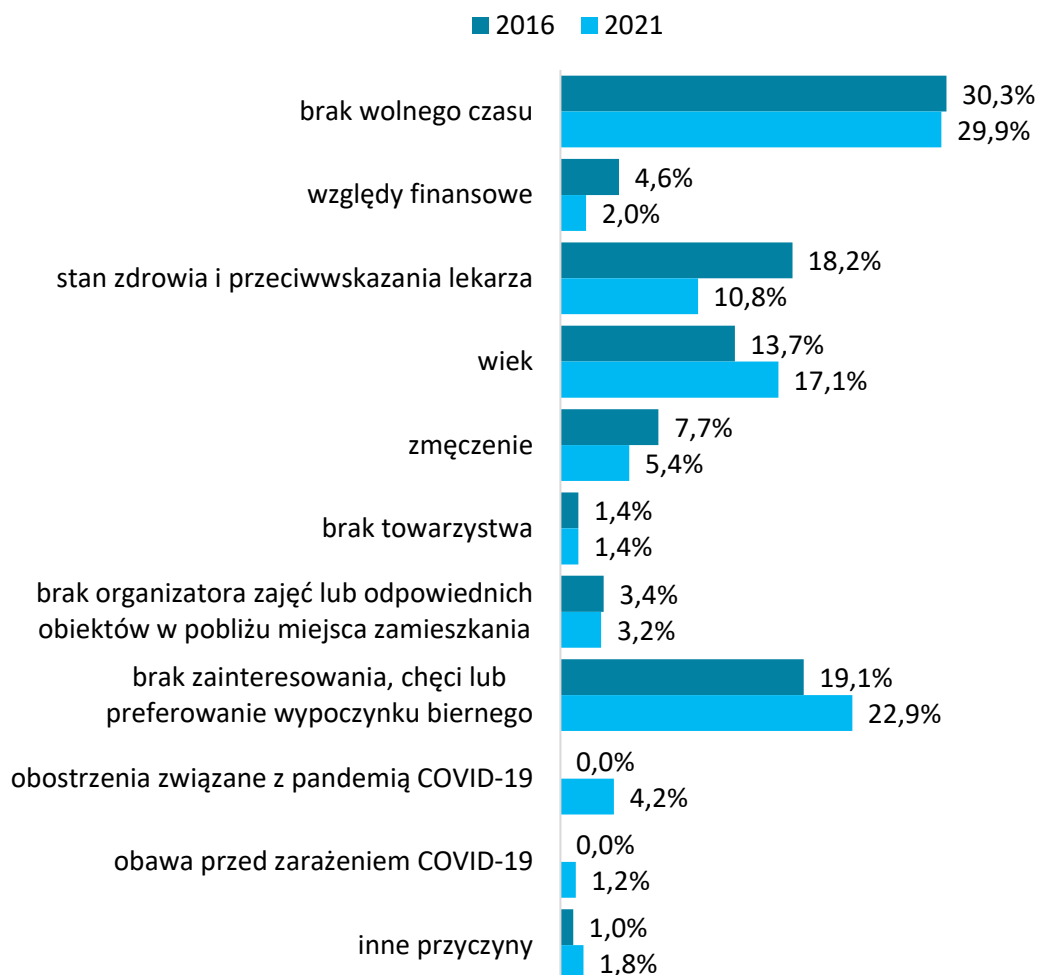
Źródło: opracowanie własne na podstawie danych statystycznych GUS.

Brak wolnego czasu jest główną przyczyną nieuczestniczenia przez Polaków w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej. Drugą znaczącą przyczyną jest brak zainteresowania lub preferowanie wypoczynku biernego, a kolejną – wiek. W 2016 r. również ok. 30% osób nie uczestniczyło w aktywności fizycznej z powodu braku wolnego czasu. Na drugim miejscu był także brak zainteresowania, ale



z odsetkiem niższym o prawie 4 pkt proc., a na trzecim – stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza (18%) (GUS, *Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2021 r.*, 2022).

Wykres 5. Przyczyny nieuczestniczenia w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych statystycznych (GUS).

Względy finansowe czy brak odpowiednich zajęć w pobliżu miejsca zamieszkania nie są wskazywane przez Polaków jako znaczące przyczyny braku ruchu.

A jednak w Polsce koszty uprawiania aktywności fizycznej (np. w klubach, na pływalniach) są wysokie. Polacy nie ćwiczą tak jak Holendrzy czy Skandynawowie nie tylko ze względu na brak czasu czy indywidualną niechęć do sportu, ale, jak twierdzą eksperci, również ze względu na organizację sportu. (Wołowski i Leniarski, 2024) *Mamy bardzo, ale to bardzo skomercjalizowany i sprywatyzowany sektor aktywnego czasu wolnego. Za dostęp do siłowni, basenów, kortów i boisk trzeba słono płacić.* (Wołowski i Leniarski, 2024) (...) *Przyjeliśmy komercyjny wzorzec sportu* (Wołowski i Leniarski, 2024).

Sami Polacy oceniają swoją kondycję fizyczną raczej pozytywnie: bardzo dobrą i dobrą kondycję fizyczną deklaruje (w subiektywnej ocenie) 65,7% osób, w tym jako osoba bardzo sprawna ocenia się co piąta (GUS, *Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2021 r.*, 2022). Osób uznających swoją kondycję fizyczną jako złą lub bardzo złą jest 7,8%. Mężczyźni częściej niż kobiety oceniają swoją



kondycję fizyczną jako bardzo dobrą lub dobrą (70,1% wobec 61,7% kobiet). Więcej mieszkańców wsi (68,0%) niż miast (64,4%) deklaruje wysoką sprawność fizyczną (*GUS, Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2021 r., 2022*).

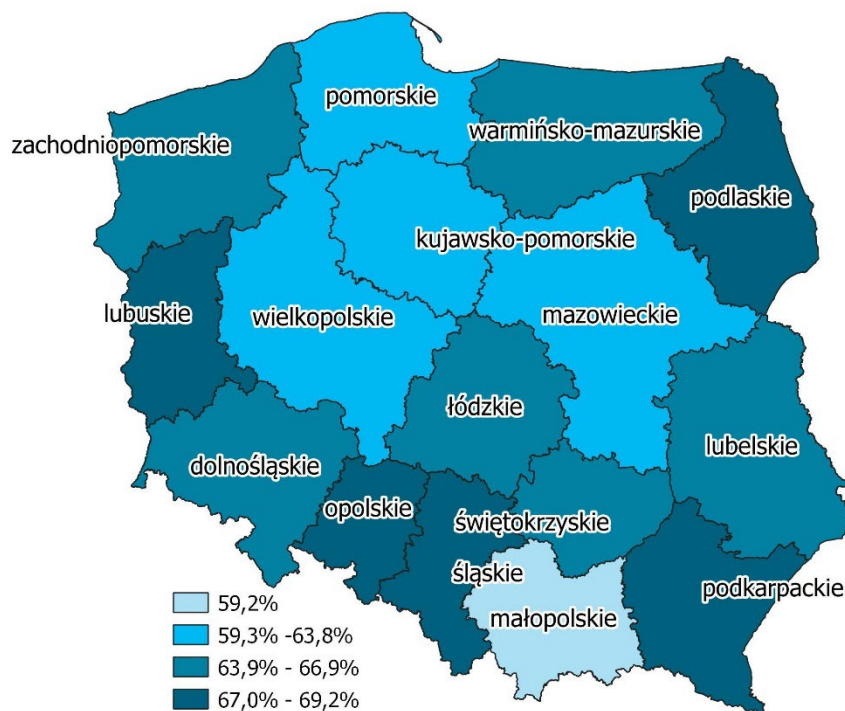
NADWAGA I CHOROBA OTYŁOŚCIOWA – DIAGNOZA STANU

Niska aktywność fizyczna sprzyja rozwojowi wielu schorzeń. Z roku na rok przybywa osób z nadwagą i chorobą otyłościową.

Dane uzyskane w trakcie kontroli Najwyższej Izby Kontroli (NIK, *Profilaktyka i leczenie otyłości u osób dorosłych. Informacja o wynikach kontroli, 2024*) pokazały, że w 2022 r. nadwagę i otyłość miało, w zależności od województwa:

 **od 59,2% (w Małopolsce) do 69,2% mieszkańców (na Śląsku).**

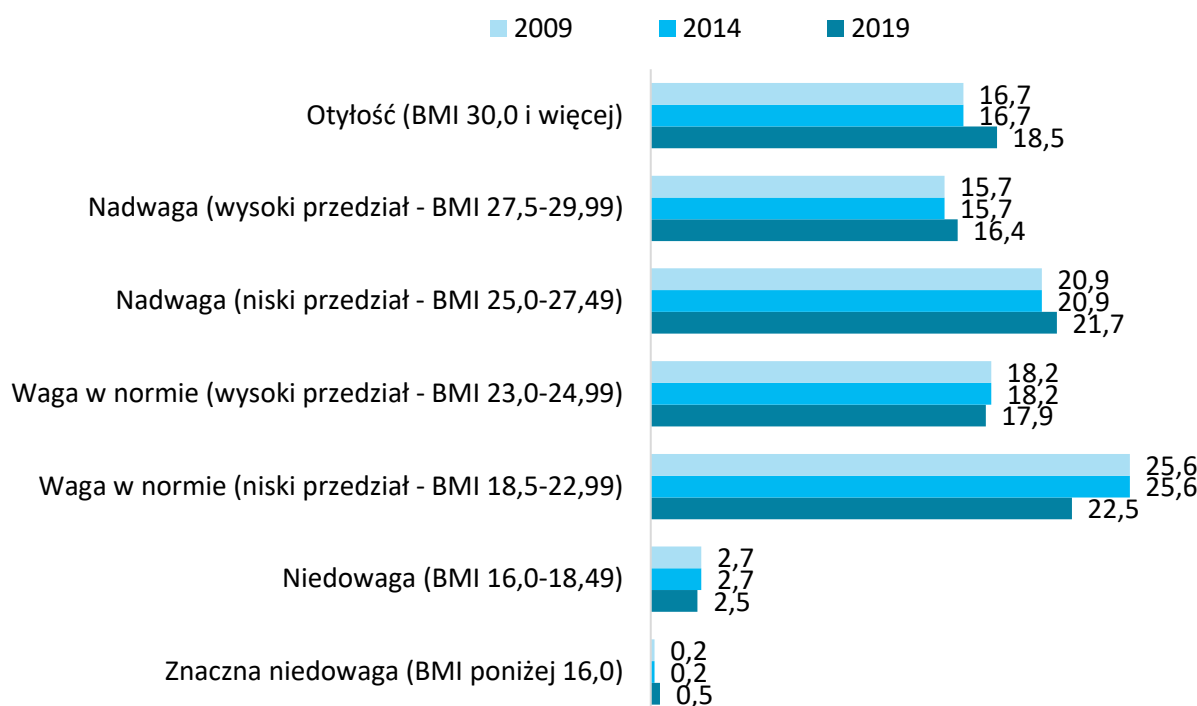
Mapa 1. Udział procentowy pacjentów z nadwagą i otyłością



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych NIK.

Jeszcze 10 lat temu Polaków z BMI¹ powyżej 30 było 16,7%, w 2019 r. już 18,5%. Takich z wysoką nadwagą (BMI od 27,5) – było 15,7% w 2014 r. i 16,4% w 2019 r., z mniejszą nadwagą (BMI od 25) – odpowiednio 20,9% i 21,7%. Tendencja jest więc wzrostowa i wszystko wskazuje na to, że jeśli diametralnie nie zmienimy swoich nawyków żywieniowych i związanych z aktywnością – przybywać będzie chorób, a więc również kosztów dla państwa, samorządów i dla nas samych.

Wykres 6. Odsetek Polaków powyżej 15. roku życia według BMI



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych statystycznych (GUS).

Takie organizacje światowe jak WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), FIMS (Międzynarodowa Federacja Medycyny Sportowej), CDDS (Komitet Rozwoju Sportu), NIH (Narodowy Instytut Zdrowia w Stanach Zjednoczonych), UNESCO (Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Oświaty), zaniepokojone ogromnymi stratami, jakie ponoszą społeczeństwa w wyniku narastającej hipokinezji² i niskiego stanu sprawności fizycznej obywateli, wezwały do promocji prozdrowotnej aktywności fizycznej jako zasadniczego celu nowoczesnej strategii zdrowia publicznego. Opiniotwórcze towarzystwa naukowe, takie jak ESC (*European Society of Cardiology*), EAS (*European Atherosclerosis Society*), ESH (*European Society of Hypertension*) podkreślają, że podniesienie poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa jest równie istotne jak np. leczenie nadciśnienia tętniczego, zaburzeń przemiany lipidowej czy walka z nałogiem palenia tytoniu (Biernat, 2014).

¹ *Body Mass Index*, wskaźnik masy ciała, BMI = masa ciała (kg)/ wzrost (m)².

² Hipokinezja – niedobór lub całkowity brak aktywności fizycznej.



W 2024 r. Najwyższa Izba Kontroli przedstawiła wyniki kontroli profilaktyki i leczenia otyłości u osób dorosłych w Polsce (NIK, 2024). Kontrolą objęto lata 2020–2022. Wynika z niej, że:

**W 2022 R. Z CHOROBAŃ OTYŁOŚCIOWĄ ZMAGAŁO SIĘ PONAD 9 MLN OSÓB DOROSŁYCH,
A WYDATKI BEZPOŚREDNIE ZWIĄZANE Z TĄ CHOROBAŃ SIĘGNĘŁY 9 MLN ZŁ.**

Na podstawie danych Narodowego Funduszu Zdrowia NIK oszacował, że otyłość jako jedyne i wyłączone rozpoznanie była przyczyną tylko 15% wszystkich udzielanych świadczeń zdrowotnych związanych z otyłością (otyłość diagnozowana jest głównie jako choroba współistniejąca z innymi chorobami). Najczęstszymi chorobami występującymi z otyłością były: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2 oraz niedoczynność tarczycy. Dane NFZ potwierdziła również próba zbadana w kontroli NIK. Ustalono, że 75% pacjentów ze zdiagnozowaną otyłością leczyło się również z powodu innych chorób, w szczególności na samoistne nadciśnienie. W okresie objętym kontrolą w Polsce z uwagi na pandemię COVID ograniczony został bezpośredni dostęp lekarzy w AOS-ach i POZ-ach³, co sprawiło, że wizyty realizowano głównie w formie teleporad, a to w znacznym stopniu ograniczyło działania na rzecz walki z otyłością.

**OTYŁOŚĆ JEST PRZYCZYNĄ 1,5 MLN HOSPITALIZACJI ROCZNIE, A LECZENIE JEJ I ZWIĄZANE Z NIĄ
POWIKŁANIA POCHŁANIAJĄ JEDNĄ PIĄTĄ BUDŻETU PRZEZNACZONEGO NA OCHRONĘ ZDROWIA.
W 2022 R. TO PRAWIE 27 MILIARDÓW ZŁOTYCH KOSZTÓW POŚREDNICH I BEZPOŚREDNICH.
Z CHOROBAŃ OTYŁOŚCIOWĄ RÓWNIEŻ ZWIĄZANE SĄ ABSENCJA I NIŻSZA WYDAJNOŚĆ W PRACY.**

Wydatki Zakładu Ubezpieczeń Społecznych ponoszone z powodu choroby otyłościowej wzrosły w ciągu 10 lat **dwunastokrotnie**: z około 1 mln 700 tys. zł do niemal 21 mln zł, a liczba dni nieobecności w pracy z powodu otyłości – **siedmiokrotnie**: z około 28 tysięcy do prawie 206 tysięcy (NIK, 2024).

Jak podkreślono na konferencji prasowej przedstawiającej wyniki kontroli NIK:

**system ochrony zdrowia w zakresie
profilaktyki i leczenia choroby otyłościowej
w naszym kraju w zasadzie
nie funkcjonuje.**

³ AOS – Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna, POZ – Podstawowa Opieka Zdrowotna.



Prognozy dla 161 krajów, które były badane w ramach *Atlasu otyłości na świecie 2023* opracowanym przez Światową Federację ds. Otyłości, wskazują, że do 2060 roku koszty gospodarcze związane z nadwagą i otyłością wzrosną do ponad 3% światowego PKB. Największy wzrost przewiduje się w krajach o niższych dochodach, przy czym całkowity wpływ na gospodarkę w krajach o wysokich dochodach może wzrosnąć czterokrotnie, a w krajach o niskich i średnich dochodach nawet od 12 do 25 razy w latach 2019–2060 (gku, 2023).

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MAŁOPOLAN

Na zlecenie Małopolskiego Obserwatorium Rozwoju Regionalnego, na przełomie września i października 2024 r. firma badawcza Grupa BST przeprowadziła badanie opinii mieszkańców Małopolski dotyczące m.in. aktywności fizycznej.

Przeprowadzono z mieszkańcami województwa małopolskiego łącznie **2417 wywiadów telefonicznych wspomaganymi komputerowo** – technika badawcza CATI. Zasięg przestrzenny badania objął teren całego województwa małopolskiego, z uwzględnieniem wszystkich 6 podregionów, zgodnie z delimitacją przyjętą przez Główny Urząd Statystyczny (GUS), tj.:

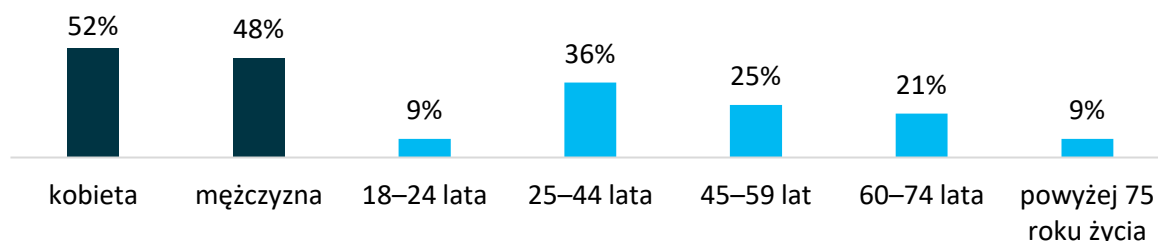
- podregion miasto Kraków,
- podregion krakowski (powiaty: bocheński, krakowski, miechowski, myślenicki, proszowski, wielicki),
- podregion nowosądecki (powiaty: gorlicki, limanowski, nowosądecki, miasto Nowy Sącz),
- podregion nowotarski (powiaty: nowotarski, suski, tatrzański),
- podregion oświęcimski (powiaty: chrzanowski, olkuski, oświęcimski, wadowicki),
- podregion tarnowski (powiaty: brzeski, dąbrowski, tarnowski, miasto Tarnów).

W każdym z wymienionych wyżej obszarów terytorialnych wielkość próby badawczej wyniosła co najmniej 400 respondentów. Dobór próby badawczej został dokonany na podstawie zarówno operatu telefonów stacjonarnych (25%), jak i telefonów komórkowych (75%) i miał charakter doboru losowego warstwowego.



W badaniu ankietowym wzięli udział mieszkańcy mający powyżej 18 lat. W przekroju na płeć większy odsetek ankietowanych stanowiły kobiety – 52%. Pod względem wieku najliczniejszą grupę reprezentowali Małopolanie w wieku 25–44 lat (36%) oraz osoby powyżej 60. roku życia (łącznie 30%).

Wykres 7. Badani Małopolanie w przekroju na płeć i wiek (n=2417)

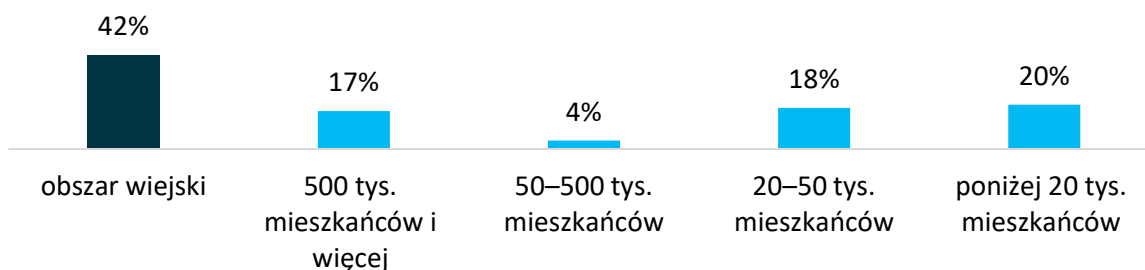


Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.



Respondentów z obszarów miejskich było o 16 pkt proc. więcej niż mieszkańców obszarów wiejskich (tj. 58% vs. 42%). Mając na uwadze poszczególne kategorie miast, 1/5 respondentów ogółem stanowili mieszkańcy miast z liczbą mieszkańców poniżej 20 tys.

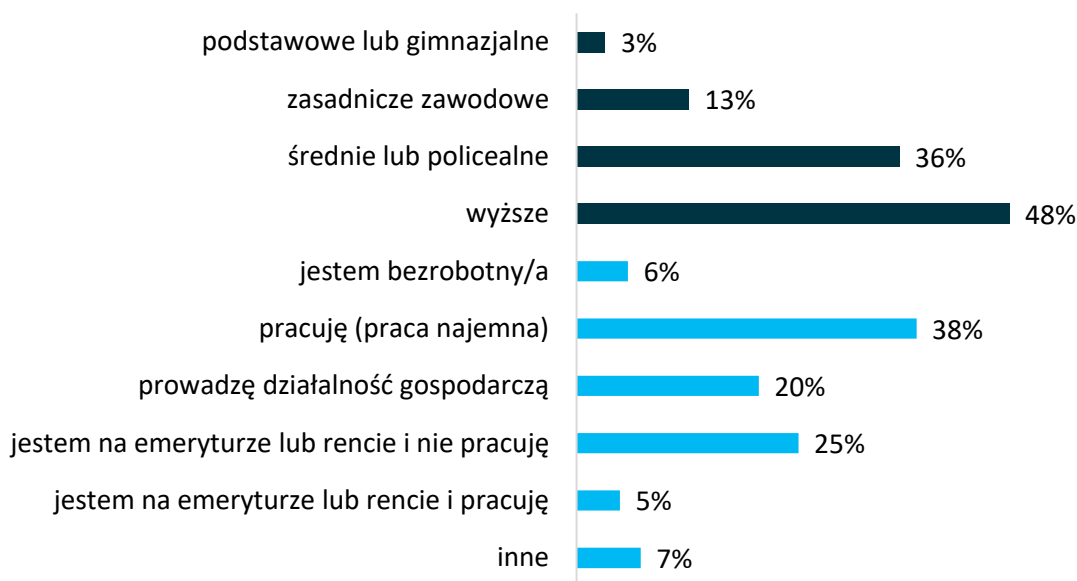
Wykres 8. Badani Małopolanie w przekroju na obszar zamieszkania (miasto/wieś) (n=2417)



Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

Największy odsetek respondentów zadeklarował wykształcenie wyższe (48%), a 36% – wykształcenie średnie lub policealne. Około 38% respondentów pracuje najemnie, 1/4 to niepracujący emeryci/renciści, a 1/5 prowadzi własną działalność gospodarczą.

Wykres 9. Badani Małopolanie w przekroju na wykształcenie i status zawodowy⁴ (n=2417)⁵



Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

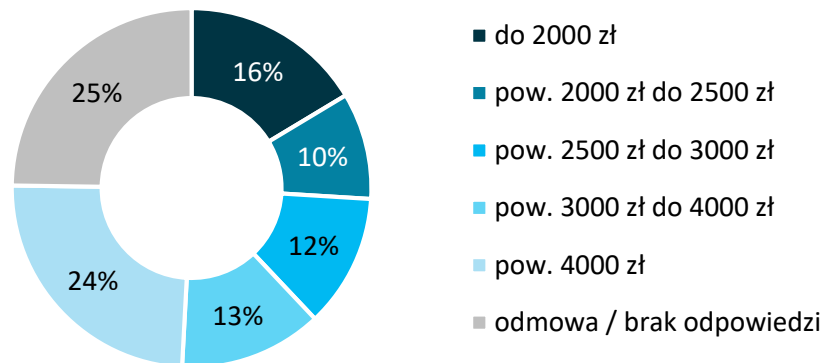
⁴ Do kategorii „inne” należy zaliczyć grupy zawodowe, których odsetek w przeprowadzonym badaniu wyniósł poniżej 5%, tj.: pracujący emeryci/renciści, osoby uczące się, osoby na urlopie macierzyńskim/wychowawczym/rodzicielskim oraz osoby prowadzące gospodarstwo rolne.

⁵ Respondenci o wykształceniu podstawowym lub gimnazjalnym nie byli brani pod uwagę w analizie w przekroju na wykształcenie, z uwagi na ich małą reprezentatywność (3%).



Aż 1/4 respondentów nie zgodziła się na ujawnienie średniego miesięcznego dochodu netto („na rękę”) z ostatnich 3 miesięcy w przeliczeniu na 1 osobę w gospodarstwie domowym. Niespełna 40% ankietowanych otrzymuje tak zdefiniowany dochód o wartości powyżej 3000 zł.

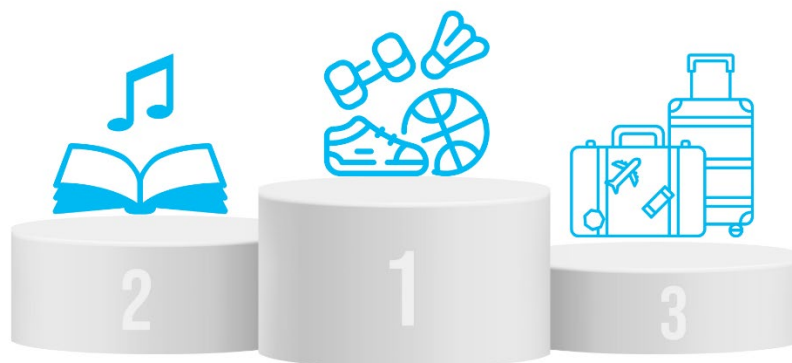
Wykres 10. Badani Małopolanie w przekroju na uzyskiwany dochód netto (n=2417)



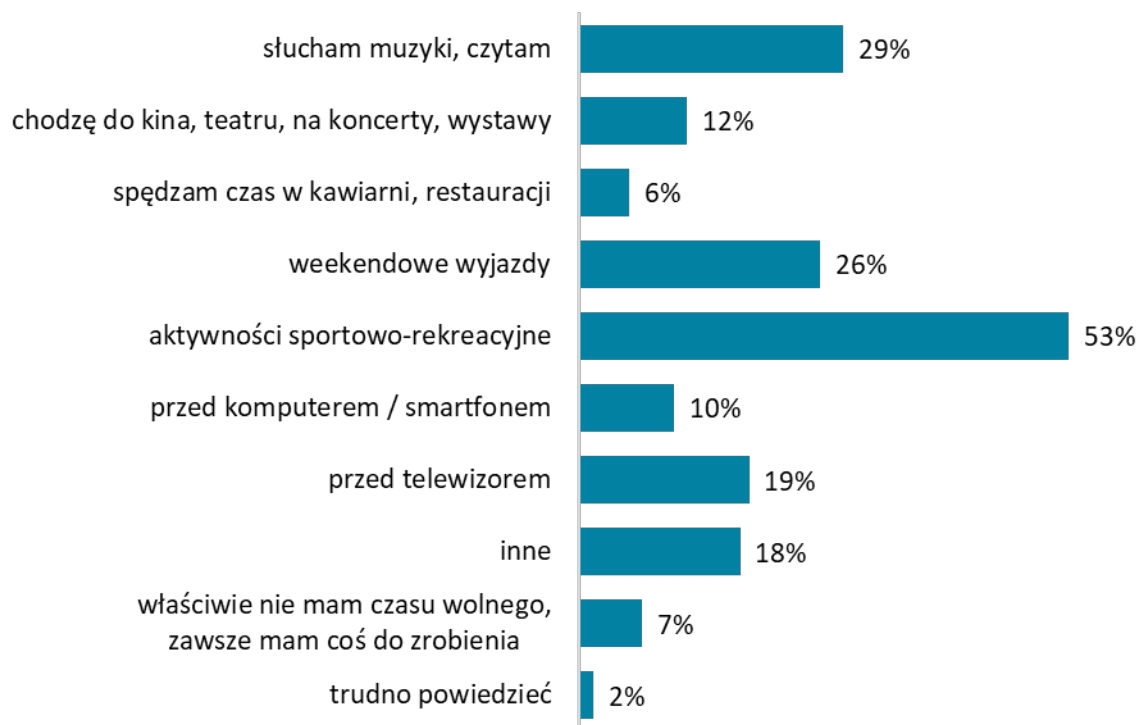
Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

Czas wolny

Jak wynika z odpowiedzi – ponad połowa Małopolan czas wolny nieprzeznaczony na pracę czy wakacje spędza na aktywnościach sportowo-rekreacyjnych. Co trzeci mieszkaniec regionu słucha muzyki lub czyta, a co czwarty – wybiera krótkie podróże.



Wykres 11. Odsetek odpowiedzi mieszkańców Małopolski na pytanie o formy spędzania czasu wolnego (odpowiedzi nie sumują się do 100, gdyż można było wybrać trzy odpowiedzi)



Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

Spośród odpowiedzi „inne” najczęściej było wskazań na „pracę i przebywanie na działce / w ogrodzie”, „realizowanie hobby” czy „spędzanie czasu z przyjaciółmi / rodziną”.

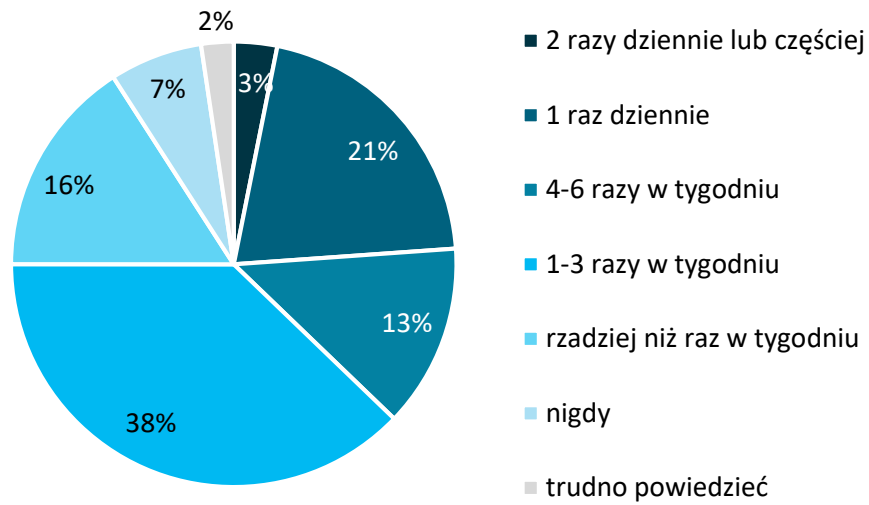
Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej

Małopolanie zostali zapytani w badaniu, czy podejmują aktywność fizyczną niezwiązaną z wykonywaniem obowiązków zawodowych czy domowych, której celem jest poprawa kondycji fizycznej.

Niewielki odsetek mieszkańców regionu (7%) „nigdy” tego nie robi. Przynajmniej raz dziennie aktywność podejmuje co czwarty Małopolanin, co piąty Małopolanin ćwiczy nawet 6 razy w tygodniu, a prawie 40% – 1–3 razy w tygodniu.



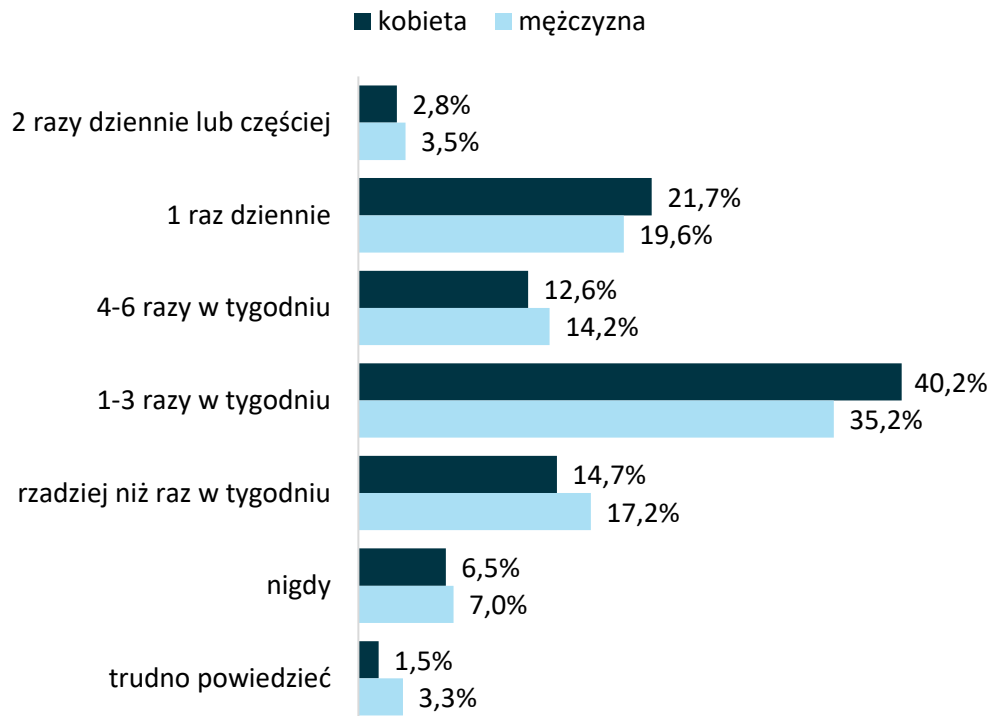
Wykres 12. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej niezwiązanej z wykonywaniem obowiązków zawodowych czy domowych, której celem jest poprawa kondycji fizycznej



Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

Nieznaczne są różnice w częstotliwości podejmowania aktywności fizycznej w kontekście płci.

Wykres 13. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w zależności od płci

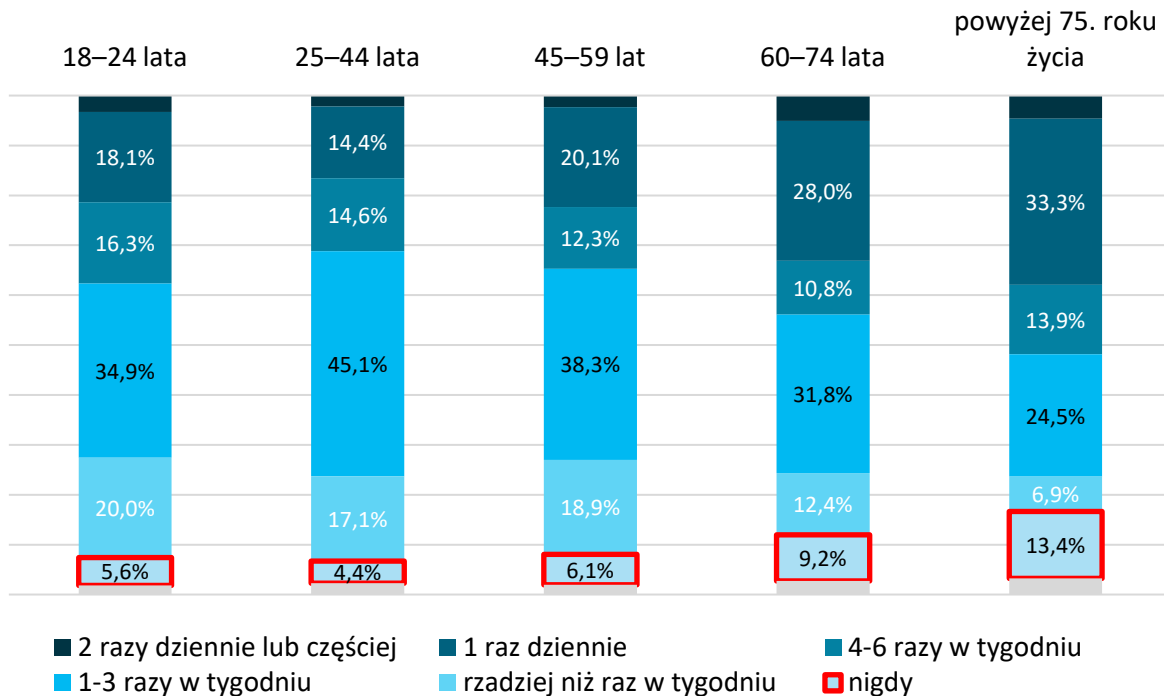


Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.



Większe różnice są widoczne, jeśli w analizach weźmiemy pod uwagę wiek: starsi Małopolanie częściej w ogóle nie podejmują aktywności, ale z drugiej strony liczniejsza, w porównaniu z młodszymi osobami, jest grupa seniorów, która ćwiczy co najmniej raz dziennie.

Wykres 14. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w zależności od wieku

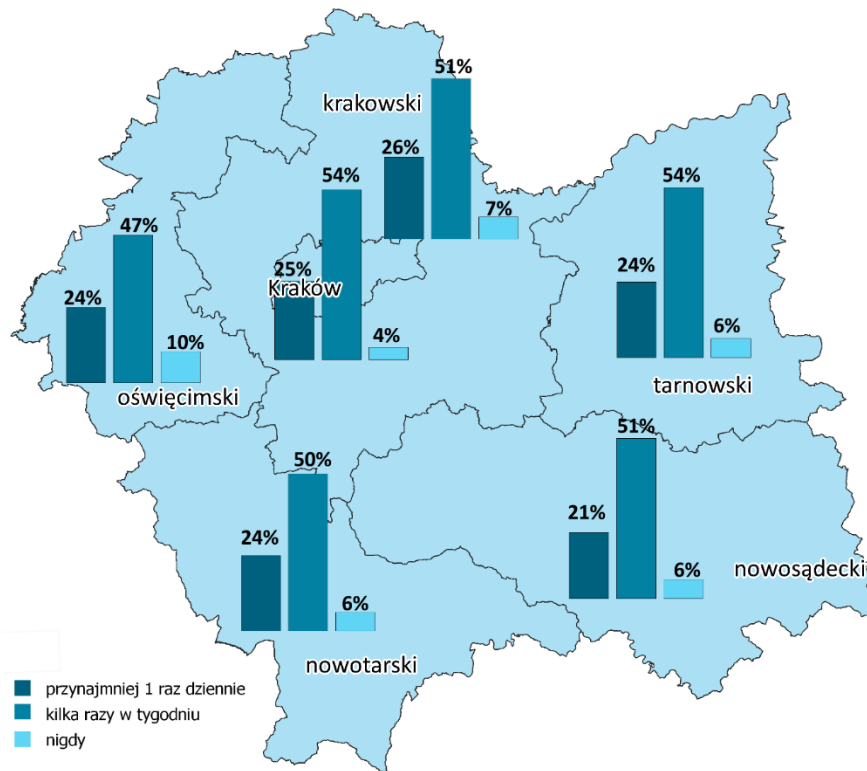


Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

Można też rozpatrzyć częstotliwość uprawiania sportu czy podejmowania aktywności fizycznej w celu poprawy kondycji w kontekście podregionu zamieszkania. Różnice nie są tutaj znaczne. W celu bardziej wnikliwego spojrzenia na wyniki, zagregowano część z odpowiedzi mieszkańców: „2 razy dziennie lub częściej” oraz „1 raz dziennie” jako „przynajmniej 1 raz dziennie” oraz „4–6 razy w tygodniu” i „1–3 razy w tygodniu” jako „kilka razy w tygodniu”.



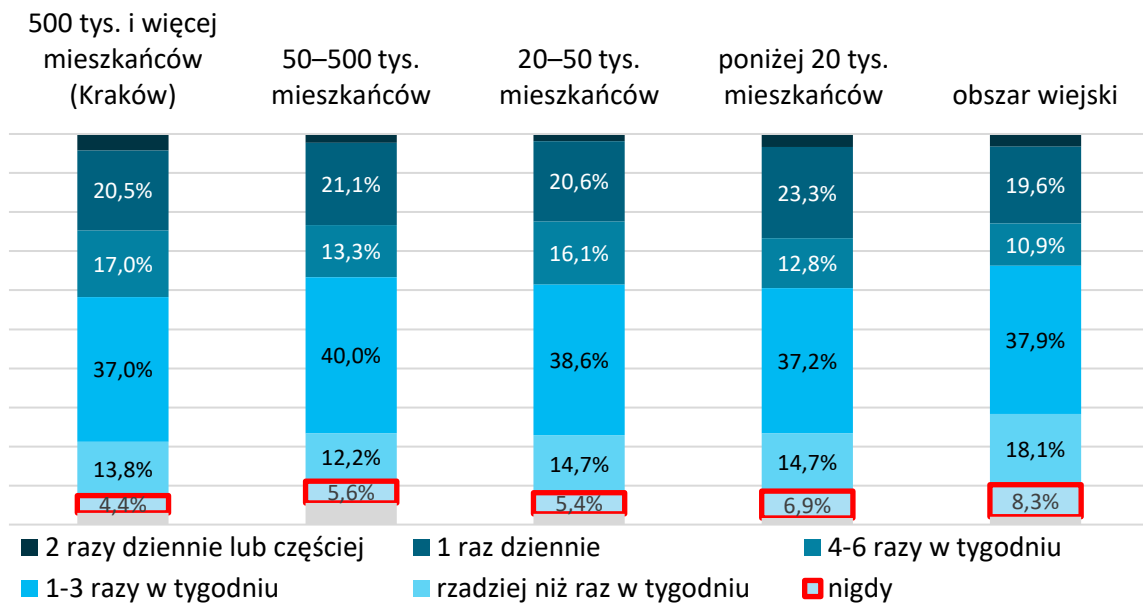
Mapa 2. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w zależności od podregionu zamieszkania



Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania, aktywność fizyczną najczęściej podejmują mieszkańcy Krakowa oraz małych miast, a największy odsetek z odpowiedziami „nigdy” był na obszarach wiejskich.

Wykres 15. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej a miejsce zamieszkania

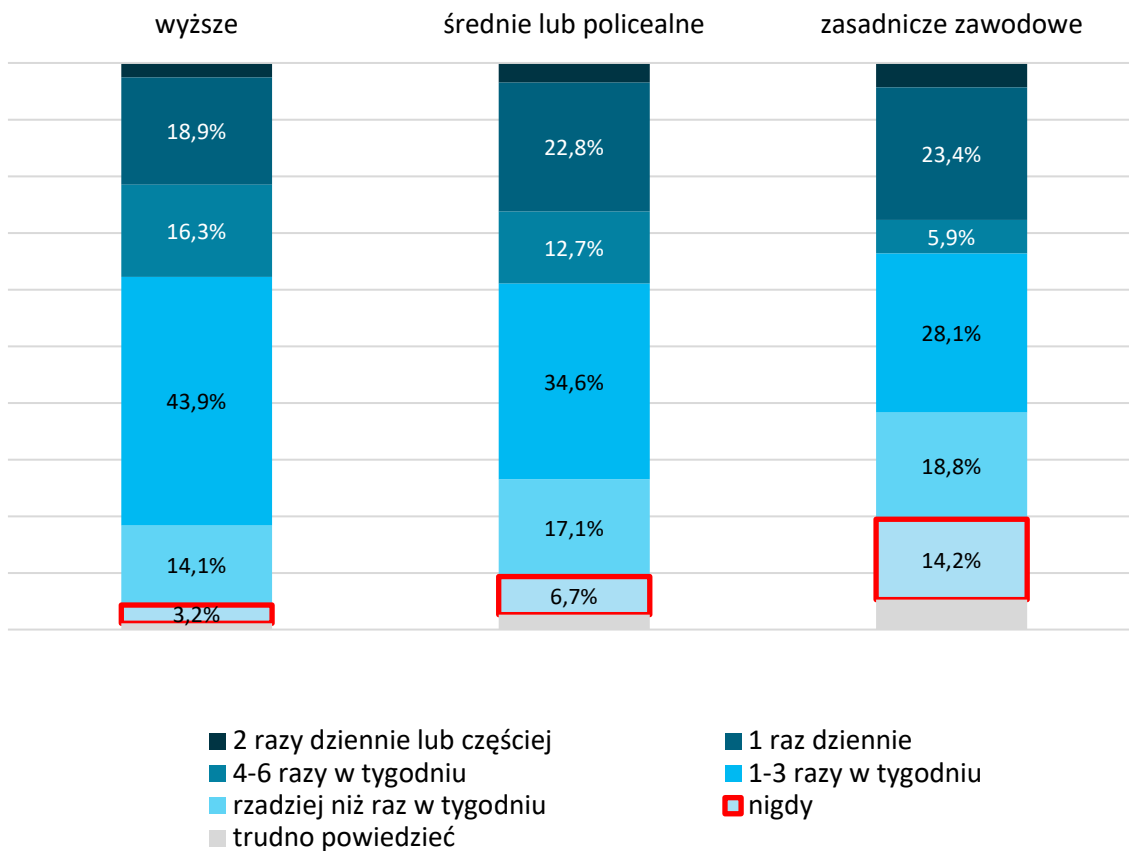


Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.



Świadomość konieczności podejmowania wysiłku fizycznego rośnie wraz z wykształceniem.

Wykres 16. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej a wykształcenie⁶



Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

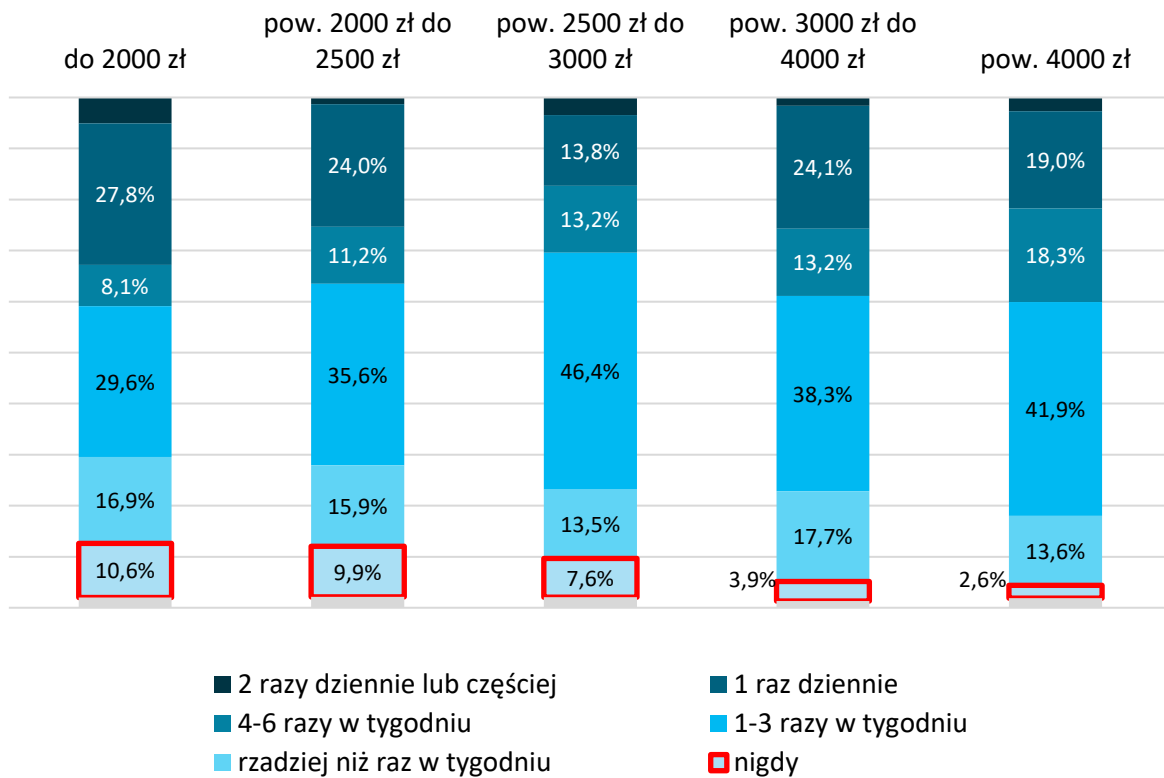
Jeśli rozpatrzmy częstotliwość podejmowania aktywności w odniesieniu do miesięcznych dochodów, to widać w odpowiedziach, że

- 👉 z jednej strony ci mieszkańcy regionu, którzy mają niższy dochód, częściej próbują wzmocnić swoją kondycję (33% osób w grupie o najniższych dochodach odpowiedziało: „2 razy dziennie” lub „raz dziennie”, podczas gdy w grupie z najwyższymi dochodami było to 22%),
- 👉 z drugiej strony – wraz ze wzrostem dochodów zmniejsza się odsetek osób „nigdy” nie podejmujących aktywności.

⁶ Osoby z wykształceniem podstawowym i gimnazjalnym nie zostały poddane analizie z uwagi na bardzo niski ich udział w ogóle badanych.



Wykres 17. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej a średni miesięczny dochód netto („na rękę”) z ostatnich 3 miesięcy w przeliczeniu na 1 osobę w gospodarstwie domowym



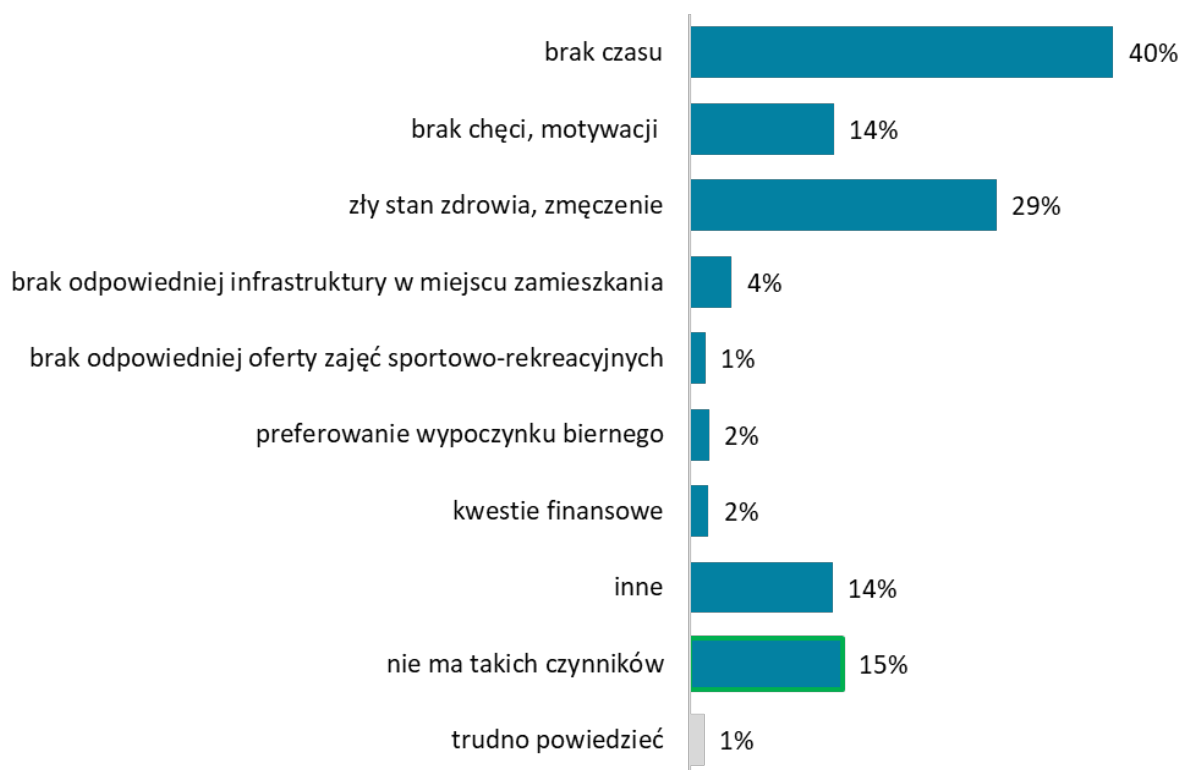
Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

Czynniki zniechęcające do aktywności



„Brak czasu” oraz „zły stan zdrowia, zmęczenie” są głównymi czynnikami zniechęcającymi Małopolan do podejmowania aktywności fizycznej. Motywacji/chęci brakuje co siódmemu mieszkańcowi regionu. Taki sam odsetek ankietowanych (14%) wybrał odpowiedź „inne” wśród potencjalnych barier, z czego aż połowa wskazała na niekorzystną pogodę (7% z ogółu odpowiedzi). Co ciekawe, kwestie finansowe czy brak odpowiedniej infrastruktury sportowej w miejscu zamieszkania nie są barierą dla ankietowanych.

Wykres 18. Odsetek odpowiedzi mieszkańców Małopolski na pytanie o główne czynniki zniechęcające do podejmowania aktywności fizycznej (odpowiedzi nie sumują się do 100, gdyż można było wybrać trzy odpowiedzi)



Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

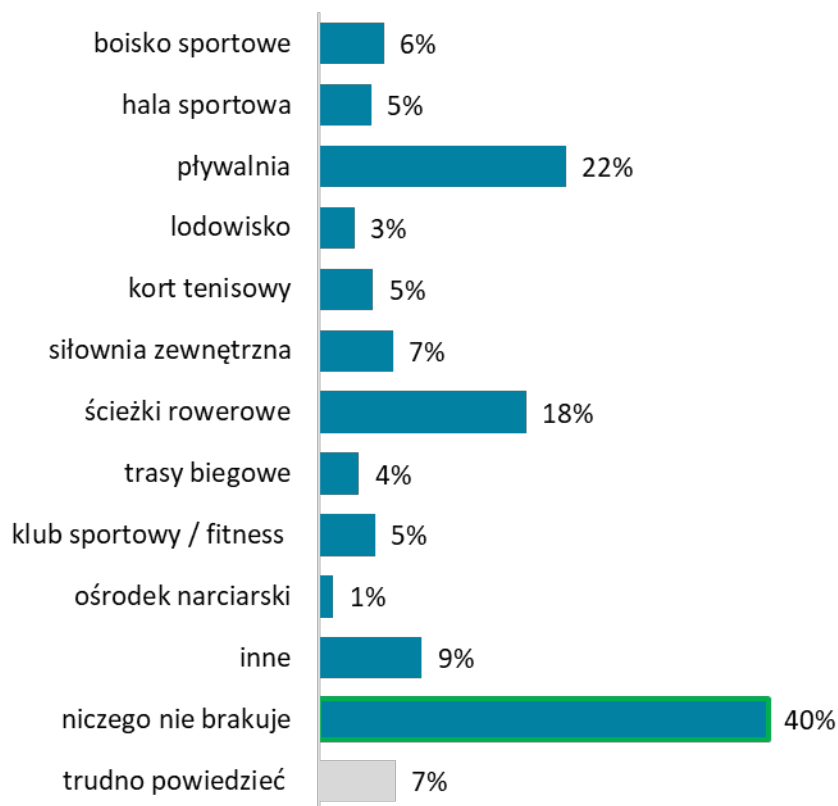
Obiekty sportowo-rekreacyjne – czego brakuje?



Jakich obiektów sportowo-rekreacyjnych brakuje Małopolanom w ich miejscu zamieszkania? Głównie pływalni i ścieżek rowerowych. Duży odsetek mieszkańców regionu (40%) odpowiedział, że „niczego nie brakuje”.



Wykres 19. Odsetek odpowiedzi mieszkańców Małopolski na pytanie o to, jakich obiektów sportowo-rekreacyjnych brakuje w ich miejscu zamieszkania (odpowiedzi nie sumują się do 100, gdyż można było wybrać trzy odpowiedzi)



Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

Co dziesiąty ankietowany odpowiedział, że brakuje mu innych obiektów poza wcześniej wymienionymi. Głównie podkreślano brak terenów zielonych, parków z infrastrukturą (typu: skateparki, pumptracki), areny sportowej, stadionu (ewentualnie bieżni lekkoatletycznej) czy placu zabaw.

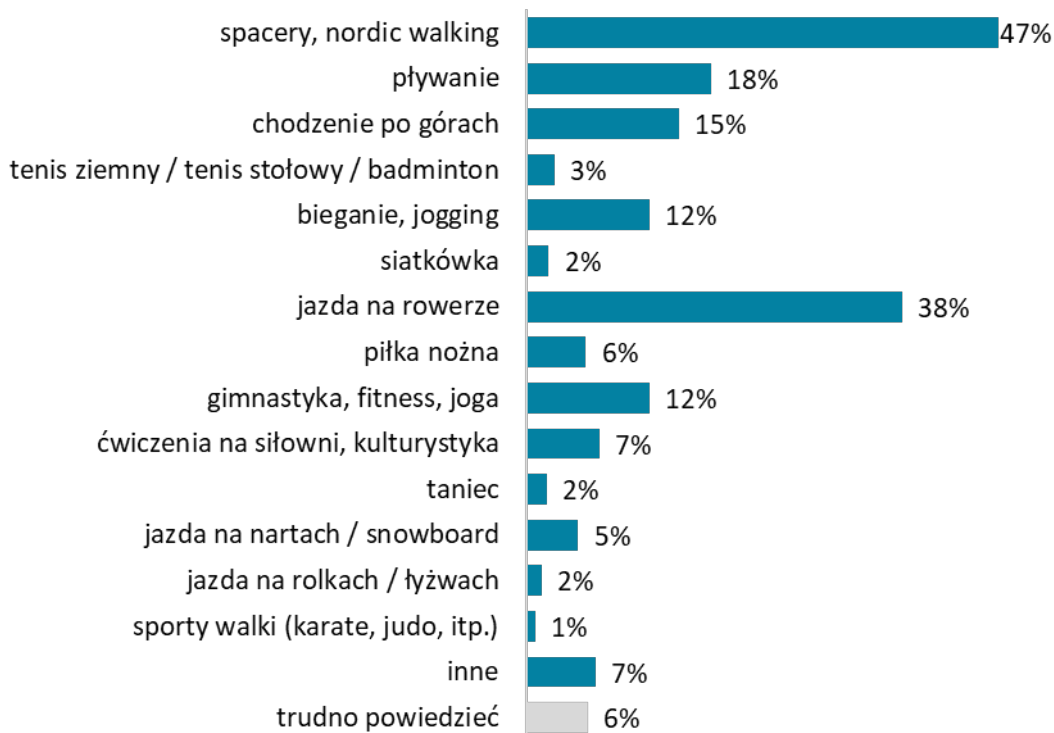
Najczęściej uprawiane aktywności fizyczne



Prawie połowa mieszkańców regionu najchętniej spaceruje, niewiele mniej, prawie 40%, wybiera jazdę na rowerze jako aktywność mającą na celu poprawę kondycji.



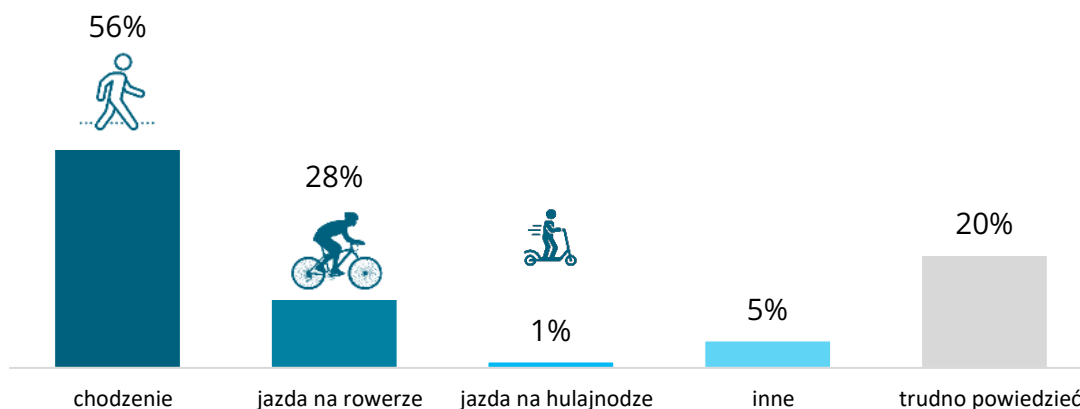
Wykres 20. Odsetek odpowiedzi mieszkańców Małopolski na pytanie o najchętniej uprawiane aktywności (odpowiedzi nie sumują się do 100, gdyż można było wybrać trzy odpowiedzi)



Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

Analizy pokazują, że jeśli ankietowani przemieszczają się i mogą wybierać spośród różnych aktywności, to najczęściej wybierają chodzenie i jazdę na rowerze.

Wykres 21. Odsetek odpowiedzi mieszkańców Małopolski na pytanie o najchętniej uprawiane aktywności podczas przemieszczania się z miejsca na miejsce (do pracy, na zakupy itp.)⁷



Źródło: opracowanie własne na podstawie badania opinii mieszkańców.

⁷ Odpowiedzi nie sumują się do 100, gdyż można było wybrać trzy odpowiedzi.



UCZESTNICTWO W SPORCIE – ZRÓŻNICOWANIA SPOŁECZNE I KULTUROWE

Systematyczna aktywność fizyczna i uczestnictwo w sporcie współczesnych Polaków jest procesem stale rozwijającym się.

Z jednej strony podejmuje ją coraz więcej osób. Polacy jeżdżą na rowerach, rolkach, nartach, biegają w parkach i na obszarach zielonych, grają na orlikach, pływają na basenach, uczestniczą w zajęciach na siłowniach i w klubach fitness.

Z drugiej zaś strony – dla pewnych kręgów społecznych uczestnictwo w sporcie i zajęciach ruchowych jest nadal niedostępne, z przyczyn zarówno infrastrukturalnych, jak i świadomościowych.

Badania związków pomiędzy zróżnicowaniem (uwarstwieniem) społecznym a zachowaniami w czasie wolnym najczęściej ograniczają się do analizowania tradycyjnych czynników demograficznych, takich jak: płeć, wiek, przynależność zawodowa, wykształcenie czy dochody (Biernat, 2014).

O ile zróżnicowanie form aktywności fizycznej jest czymś oczywistym (a nawet pożądanym), gdyż wynika z indywidualnych potrzeb, kondycji, motywów, preferencji, o tyle zróżnicowanie społeczne poziomu tej aktywności (np. uczestnictwo lub brak uczestnictwa) jest ważnym problemem społecznym (Biernat, 2014).

W samej Unii Europejskiej również widać zróżnicowanie na takie społeczeństwa, których członkowie w niewielkim odsetku uczestniczą w sporcie powszechnym oraz na te, w których aktywność ruchowa stanowi podstawowy element zagospodarowania czasu wolnego.

Przyczyn takiego stanu rzeczy należy poszukiwać w trzech społeczno-kulturowych przestrzeniach (Dziubiński, 2013):

- 👉 poziom rozwoju społecznego (zamożność, poziom życia, poziom rozwoju gospodarki, wykształcenie, miejsce zamieszkania, dostęp do infrastruktury sportowej),
- 👉 charakter kultury (system wartości, dominujące idee, dominujące wzory zachowań, świadomość społeczna itp.),
- 👉 społeczny system organizacji sportu, w tym szkolne wychowanie fizyczne i kwestie zrzeszania się w organizacjach / klubach / stowarzyszeniach sportowych.

Spółeczeństwo polskie jest społeczeństwem nowoczesnym w schyłkowej fazie rozwoju z tendencją do przekształcania się w społeczeństwo ponowoczesne (Dziubiński, 2013). Charakterystyczna jest dla nas zatem: mechanizacja produkcji, zwiększenie zapotrzebowania na wykwalifikowanych pracowników, wzrost znaczenia nauki, utrata dotychczasowego autorytetu religii, nasilenie procesów urbanizacji, dominacja racjonalności itp., ale jednocześnie dominacja konsumpcjonizmu, hedonizmu,



wszechobecność nowoczesnych technologii informatycznych, przesunięcie pracowników ze sfery produkcji do sfery usług, zwiększenie ryzyka dla jednostek i zbiorowości (Dziubiński, 2013).

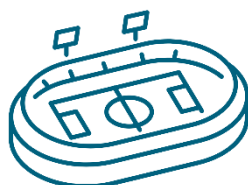
Z drugiej strony nadal jednak, szczególnie wśród osób słabo wykształconych i mieszkających na wsi (którzy są najwierniejszymi wyznawcami tradycyjnego katolickiego systemu norm i wartości) dominuje przywiązanie do kultuwowania wartości duchowych i intelektualnych kosztem dbałości o rozwój fizyczny, sprawnościowy i zdrowotny (Dziubiński, 2013).

Niemniej jednak występujące w naszym społeczeństwie zjawiska i procesy sprzyjają zmianom zachowań jego członków. Świadomość skuteczności wysiłku fizycznego w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych daje szansę większego zainteresowania aktywnością fizyczną. Wzrost poziomu wykształcenia czy przynależność do grupy zawodowej mogą być czynnikami pogłębiającymi świadomość ludzi, a w efekcie czynnikami kształtującymi potrzeby i nawyki aktywnego stylu życia nie tylko jednostki, ale i całego społeczeństwa (Biernat, 2014).

Uczestnictwo w sporcie jest również konsekwencją poprawy infrastrukturalno-ekonomicznych warunków do realizacji zadań na gruncie sportu (Dziubiński, 2013).

INFRASTRUKTURA SPORTOWA W MAŁOPOLSCE⁸

Stadiony



Małopole mieli w 2022 r. do dyspozycji 203 stadiony (o 23% mniej niż w 2018 r.). Spośród nich 71% to stadiony piłkarskie, 28% stadiony wielofunkcyjne, a 1% - stadiony lekkoatletyczne. Nie odnotowano w 2022 r. na terenie regionu stadionów żużlowych bądź do gry w rugby. Porównując Małopolskę z innymi regionami, najwięcej stadionów w skali kraju funkcjonowało w województwie podkarpackim (15%) oraz wielkopolskim (10%). Województwo małopolskie uplasowało się w czołowej trójce, z wynikiem 9%. Najmniej stadionów odnotowano z kolei w województwie podlaskim (2%).

Wśród małopolskich stadionów dominowały te, które posiadały widownię do 3000 miejsc siedzących (91%). Podobna tendencja utrzymuje się w skali kraju. Około 1/3 małopolskich stadionów ogółem była dostosowana do potrzeb niepełnosprawnych osób ćwiczących. Największy odsetek w tym względzie (100%) odnotowano w przypadku stadionów lekkoatletycznych, najmniejszy z kolei (29%) – w przypadku stadionów piłkarskich.

⁸ Wszystkie dane o obiektach sportowych dotyczą obiektów pozaszkolnych.

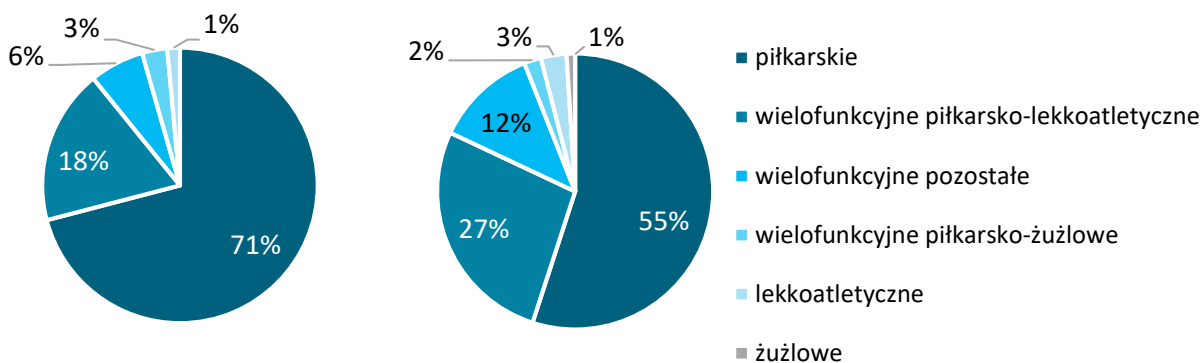


Tabela 1. Wybrane obiekty sportowe na terenie Małopolski i ich dostosowanie do potrzeb niepełnosprawnych ćwiczących w 2022 r.

TYP OBIEKTU SPORTOWEGO	OGÓŁEM	% OBIEKTÓW TEGO TYPU W SKALI KRAJU	OBIEKTY DOSTOSOWANE DO NIEPEŁNOSPRAWNYCH OSÓB ĆWICZĄCYCH	% OBIEKTÓW DOSTOSOWANYCH DO NIEPEŁNOSPRAWNYCH ĆWICZĄCYCH W SKALI MAŁOPOLSKI
stadiony ogółem	203	9	68	33
stadiony wielofunkcyjne, w tym:	56	6	23	41
• piłkarsko-lekkoatletyczne	37	6	15	41
• piłkarsko-żużlowe	6	13	3	50
• pozostałe	13	5	5	38
stadiony lekkoatletyczne	3	5	3	100
stadiony piłkarskie	144	12	42	29
boiska do gier wielkich, w tym:	792	10	219	28
• piłkarskie	789	10	b.d.	b.d.
• rugby	2	11	b.d.	b.d.
• hokej na trawie	1	5	b.d.	b.d.
boiska do gier małych, w tym do:	237	6	87	37
• koszykówki	66	6	b.d.	b.d.
• piłki ręcznej	18	8	b.d.	b.d.
• piłki ręcznej plażowej	1	2	b.d.	b.d.
• piłki siatkowej	50	6	b.d.	b.d.
• piłki siatkowej plażowej	102	6	b.d.	b.d.
boiska uniwersalne (wielozadaniowe)	400	11	176	44
korty tenisowe	223	10	53	24
hale sportowe	104	9	78	75
sale gimnastyczne i pomocnicze	122	10	49	40
pływalnie kryte	63	10	44	70
pływalnie otwarte	26	10	9	35

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Wykres 22. Rodzaje stadionów w skali Małopolski (wykres lewy) i kraju (wykres prawy) w 2022 r.



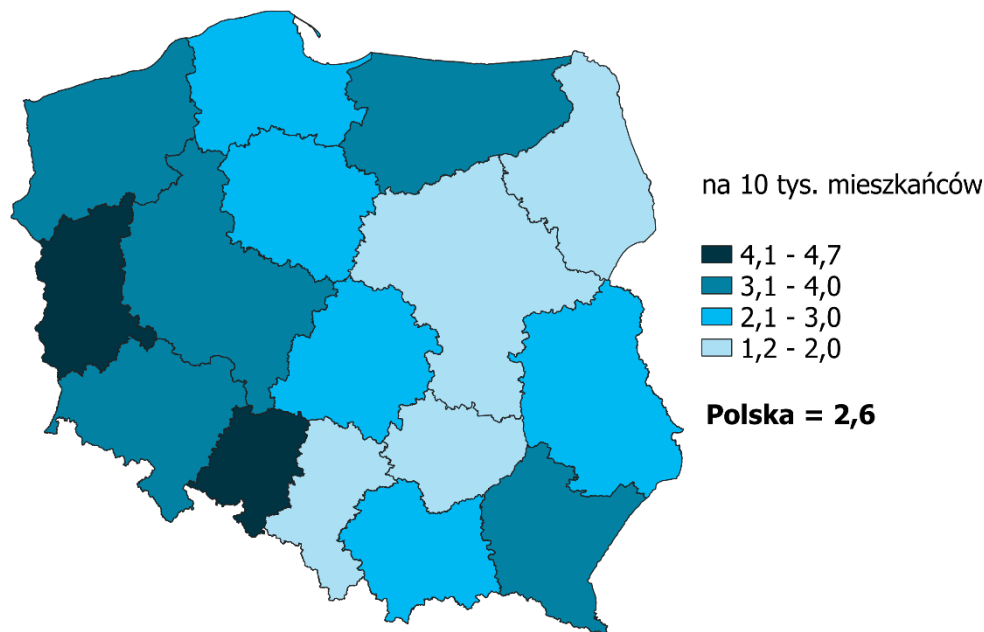
Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.



Boiska do gier wielkich

W 2022 r. na terenie Małopolski boisk do gier wielkich było niemal 4-krotnie więcej niż stadionów: 792 (tj. o 11% więcej niż w 2018 r.). Podobnie jak w poprzednich latach, zdecydowana większość z nich (99%) to boiska piłkarskie. Małopolska w porównaniu do innych polskich regionów wypada dobrze, plasuje się w czołowej trójce pod względem liczby boisk do gier wielkich, z wynikiem 10%, tuż za województwem wielkopolskim (13%) i dolnośląskim (11%). Najmniej tego typu obiektów było z kolei w województwie podlaskim i świętokrzyskim (po 2%). W świetle danych tylko 28% małopolskich boisk do gier wielkich dostosowanych było do potrzeb niepełnosprawnych osób ćwiczących. Analogiczna sytuacja przedstawia się także w skali kraju.

Mapa 3. Stadiony i boiska do gier wielkich na 10 tys. mieszkańców w 2022 r.

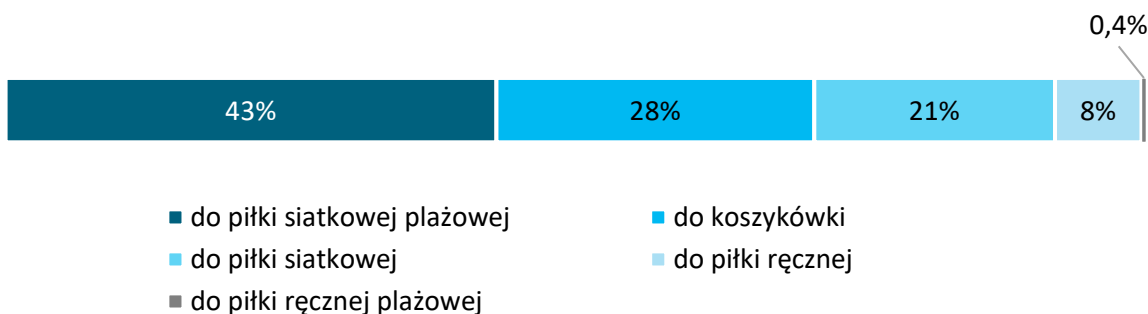


Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Boiska do gier małych

W 2022 r. funkcjonowało na terenie Małopolski 237 boisk do gier małych, co stanowiło 6% tego typu obiektów w skali kraju. Największy odsetek odnotowano w województwie wielkopolskim (16%), a najmniejszy – w województwie świętokrzyskim (2%). W porównaniu z 2018 r. ich liczba wzrosła na terenie Małopolski o 11%. Najwięcej z nich (43%) stanowiły boiska do piłki siatkowej plażowej, a najmniej (0,4%) boiska do piłki ręcznej plażowej. Analogiczna sytuacja pod tym względem przedstawia się w skali kraju. Warto podkreślić, że 37% małopolskich boisk do gier małych było dostosowanych do potrzeb niepełnosprawnych osób ćwiczących (tj. o 4 pkt proc. więcej niż średnia krajowa).

Wykres 23. Małopolskie boiska do gier małych w 2022 r.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Hale sportowe i sale gimnastyczne

Mając na uwadze hale sportowe, na terenie Małopolski w 2022 r. odnotowano ich 104, co stanowiło 9% tego typu obiektów w skali kraju. W porównaniu do 2018 r., ich liczba wzrosła o 22%. Większość stanowiły hale sportowe o wymiarach 44x22 m lub większe. Aż 3/4 małopolskich hal sportowych było dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Jeśli chodzi o sale gimnastyczne i pomocnicze, w 2022 r. w Małopolsce znajdowało się ich łącznie 122, co stanowiło 10% tego typu obiektów w skali kraju (w tym 66 sal gimnastycznych o wymiarach od 24x12 m do 36x19 m). Około 40% z nich dostosowanych było do niepełnosprawnych osób ćwiczących. W porównaniu z 2018 r., liczba sal gimnastycznych i pomocniczych na terenie regionu wzrosła o 13%.

Korty tenisowe



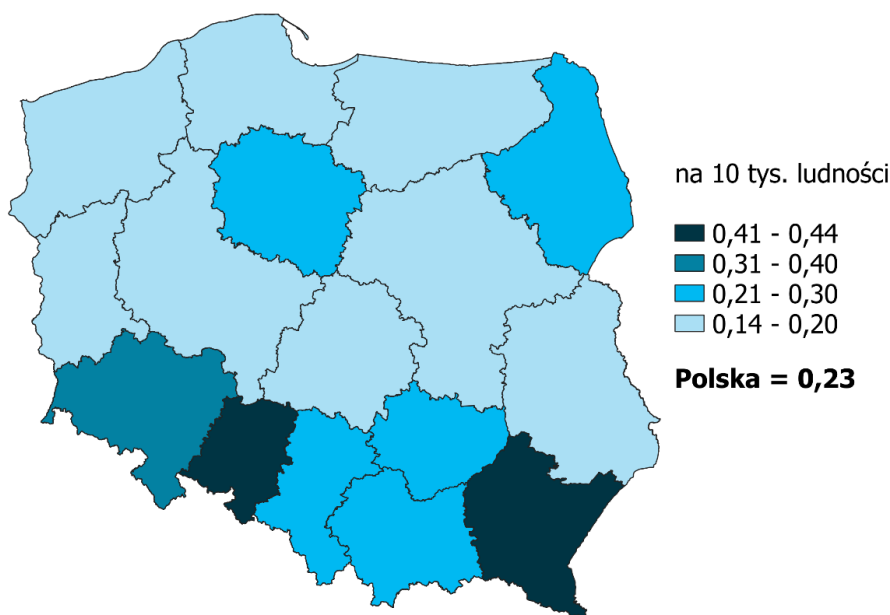
W 2022 r. Małopolanie mogli korzystać z 223 kortów tenisowych (wzrost o 7% względem 2018 r.). Najwięcej kortów tenisowych w skali kraju zlokalizowanych było w województwie mazowieckim (13%), wielkopolskim (12%) oraz – małopolskim (10%). Jedynie 1/4 małopolskich kortów tenisowych dostosowana była do potrzeb niepełnosprawnych osób ćwiczących. Zdecydowana większość to korty otwarte (79%), podobnie jak w skali całego kraju.

Infrastruktura dla sportów wodnych

Małopolanie mieli w 2022 r. do dyspozycji łącznie 89 pływalni, z czego 71% stanowiły pływalnie kryte. W porównaniu do 2018 r., liczba obiektów zmniejszyła się o 5% w przypadku pływalni krytych i pozostała bez zmian w przypadku pływalni otwartych. Porównując sytuację Małopolski w skali kraju, najwięcej pływalni ogółem odnotowano w województwach: śląskim (13%), dolnośląskim (12%) i mazowieckim (11%). Małopolska znalazła się tuż za czołową trójką z wynikiem 10% (razem w województwem podkarpackim). Warto podkreślić, że aż 70% małopolskich pływalni krytych dostosowanych było do potrzeb niepełnosprawnych osób ćwiczących. W przypadku pływalni otwartych wskaźnik ten wyniósł 35%.



Mapa 4. Pływalnie (kryte i otwarte) na 10 tys. mieszkańców w 2022 r.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Warto wspomnieć też, że w 2022 r. na terenie Małopolski funkcjonowało 7 aquaparków, co stanowiło 8% tego typu obiektów w skali kraju. Zdecydowanym liderem w tym względzie był region dolnośląski, w którym zlokalizowany był niemal co czwarty aquapark w Polsce. Od 2018 r. na terenie Małopolski przybył tylko 1 aquapark.

Infrastruktura dla sportów zimowych



Małopolanie będący miłośnikami sportów zimowych, mieli w 2022 r. do dyspozycji rozbudowaną infrastrukturę w tym względzie. Małopolska jest liderem w skali kraju w zakresie długości tras narciarskich zjazdowych – łącznie ponad 125 km. Plasujący się na drugiej pozycji Śląsk odnotował w tym względzie 73 km, a region dolnośląski – 66 km. Pozostałe regiony (oprócz regionu podkarpackiego – 27 km) nie przekroczyły w tym względzie długości 10 km. W porównaniu do 2018 r., długość tego typu tras na terenie Małopolski zwiększyła się o 18 km.

Województwo małopolskie dobrze wypada też na tle kraju pod względem długości narciarskich tras biegowych – w 2022 r. zajęło trzecią pozycję z wynikiem 117 km, za województwem dolnośląskim (298 km) i śląskim (122 km). Co ciekawe, na przestrzeni ostatnich 4 lat długość narciarskich tras biegowych na terenie Małopolski zmniejszyła się dwukrotnie – w 2018 r. było ich łącznie 232 km.

Małopolska w gronie w trzech innych polskich województw charakteryzuje się również obecnością skoczni narciarskich – w 2022 r. odnotowano ich 7 (liczba ta nie uległa zmianie od 2018 r.). Najwięcej tego typu obiektów zlokalizowanych było na Śląsku, tj. 10 skoczni narciarskich.

Małopolanie mogli w 2022 r. korzystać z 34 lodowisk sztucznie mrożonych, co stanowiło 12% tego typu obiektów w skali kraju. Region małopolski znalazł się w czołowej trójce, za województwami: mazowieckim i śląskim (oba po 15%).

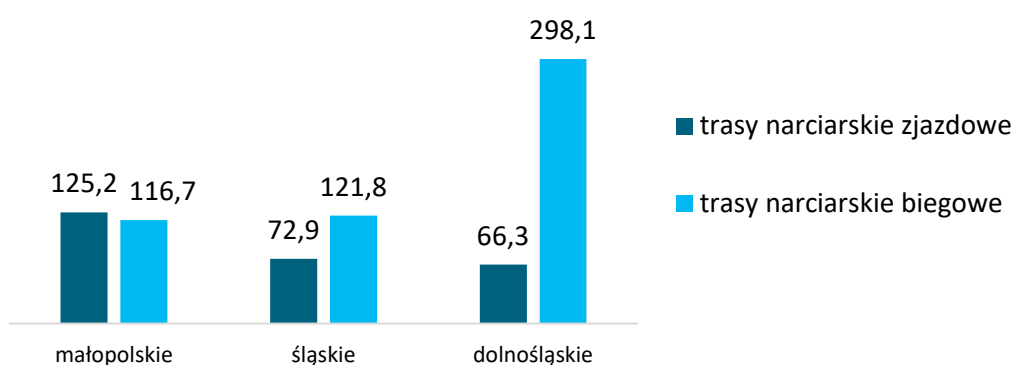


Tabela 2. Małopolska infrastruktura dla sportów zimowych w 2022 r.

	LODOWISKA SZTUCZNIE MROŻONE	SKOCZNIE NARCIARSKIE	TRASY NARCIARSKIE ZJAZDOWE	TRASY NARCIARSKIE BIEGOWE
Małopolska	34	7	125,2 km	116,7 km
Polska	295	22	321,6 km	728,3 km
% małopolskich obiektów w skali kraju [pozycja na tle regionów]	12 [3]	32 [2]	39 [1]	16 [3]

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Wykres 24. Czołowa trójka regionów z zakresu długości tras narciarskich zjazdowych oraz biegowych w 2022 r. (w km)



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Trasy rowerowe



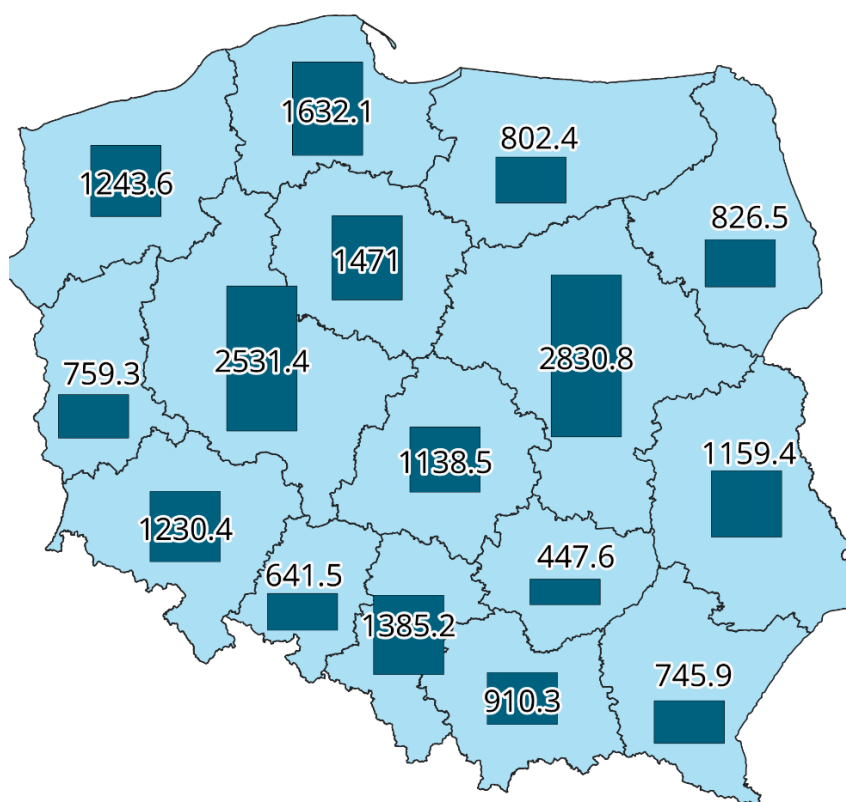
W 2023 r. w ramach badania ewaluacyjnego (Utila&Eu-Consult, 2023) zleconego przez UMWM dokonano inwentaryzacji szlaków rowerowych na terenie województwa małopolskiego, których szkieletem są trasy VeloMałopolska. System małopolskich ścieżek rowerowych jest stosunkowo złożony – poszczególne trasy i odcinki mogą być utrzymywane oraz finansowane przez różne podmioty (np. Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, budżety JST, środki unijne itp.).

Istniejąca sieć tras w ramach VeloMałopolska w 2023 r. charakteryzowała się łączną długością 895,80 km i w porównaniu do 2022 r. nie odnotowano zmiany długości szlaków. Na sieć VeloMałopolska składają się następujące odcinki:

- Wiślana Trasa Rowerowa – 219,02 km,
- VeloDunajec – 191,91 km,
- VeloMetropolis (EuroVelo4) – 206,18 km,
- VeloNatura (EuroVelo11) – 213,91 km,
- VeloPrądnik – 2,06 km,
- VeloRaba – 54,12 km,
- VeloRudawa – 5,88 km,
- VeloSkawa – 2,72 km.

Z kolei według danych GUS z 2022 r. długość tzw. dróg dla rowerów⁹ na terenie Małopolski wynosiła 910 km. Mając na uwadze tak dużą rozbieżność, należy podkreślić, że GUS bierze pod uwagę trasy w węższym ujęciu, nie wliczając w to części typów systemu tras rowerowych ujętych w badaniu ewaluacyjnym UMWM, a także stosując odmienną metodologię. Według statystyk GUS, największy odsetek dróg dla rowerów charakteryzuje województwo mazowieckie (14%), a tuż za nim – województwo wielkopolskie (13%). W takim ujęciu Małopolska zajęła jedno z dalszych miejsc na tle kraju, z wynikiem 5%. Należy podkreślić, że w okresie 2018–2022 długość dróg rowerowych w ujęciu GUS na terenie Małopolski wzrosła aż o 68% (z 542 km w 2018 r.).

Mapa 5. Drogi dla rowerów według statystyk GUS (w km) w przekroju regionalnym w 2022 r.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

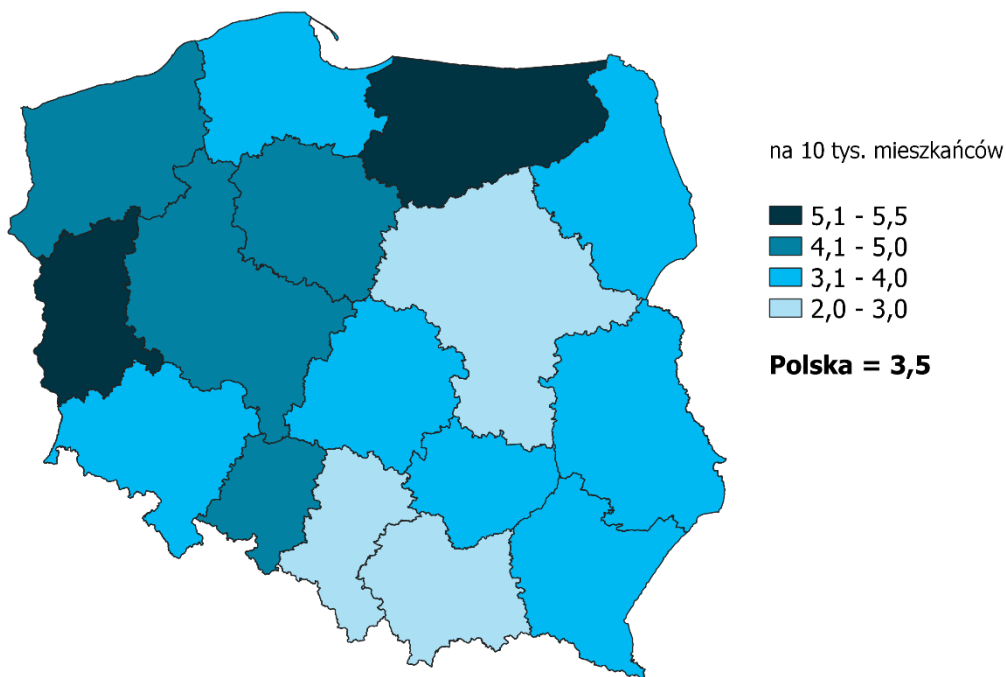
Pozostałe elementy infrastruktury

W 2022 r. małopolskich boisk uniwersalnych (wielozadaniowych) było 400 (aż o 29% więcej niż w 2018 r.), z czego 44% było dostosowanych do potrzeb ćwiczących osób niepełnosprawnych. W Małopolsce zlokalizowanych było 11% tego typu obiektów w skali kraju.

⁹ **Droga dla rowerów** – droga lub część drogi niebędącej jezdnią, oznaczona odpowiednimi znakami drogowymi (np.C-13, C-13/16), przeznaczona do ruchu rowerów, hulajnóg elektrycznych i urządzeń transportu osobistego oraz osób poruszających się przy użyciu urządzenia wspomagającego ruch i ruchu pieszych, w przypadkach przewidzianych w ustawie (*ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. - Prawo o ruchu drogowym*).

Mając na uwadze aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, Małopolsanie w 2022 r. mieli do dyspozycji 829 siłowni zewnętrznych, 1 pole golfowe i 45 skateparków. Należy podkreślić, że w porównaniu do 2018 r. odnotowano ponad dwukrotny wzrost liczby siłowni zewnętrznych na terenie regionu małopolskiego. W przypadku pól golfowych sytuacja jest odwrotna, spadek z 3 do zaledwie 1 w porównaniu do 2018 r.

Mapa 6. Siłownie zewnętrzne na 10 tys. mieszkańców w 2022 r.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Stopień wykorzystania obiektów sportowo-rekreacyjnych

Mając na uwadze stopień wykorzystania poszczególnych obiektów sportowo-rekreacyjnych na terenie Małopolski, wartość powyżej 90% uzyskały: aquaparki, pływalnie otwarte, pływalnie kryte, lodowiska, tory sportowe, korty tenisowe, hale sportowe i sale gimnastyczne. Z kolei najmniejszy stopień wykorzystania na terenie regionu małopolskiego dotyczył: skoczni narciarskich (65%), stadionów (78%) i boisk do gier wielkich (79%) – z uwagi na fakt, że obiekty te wykorzystywane są okazjonalnie, z reguły w trakcie większych imprez sportowych.

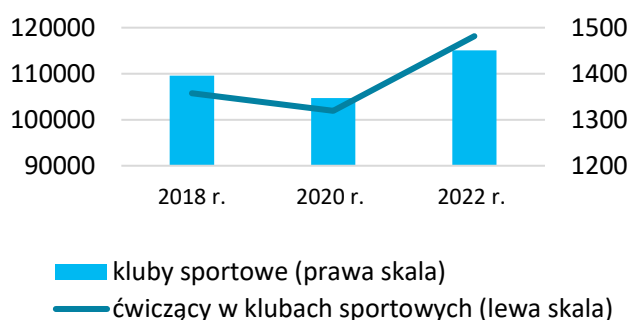
ZRZESZANIE SIĘ W ORGANIZACJACH SPORTOWYCH

POLACY RACZEJ NIECHĘTNIE ZRZESZAJĄ SIĘ W KLUBACH SPORTOWYCH W PORÓWNANIU Z MIESZKAŃCAMI INNYCH KRAJÓW EUROPY. Z 16 MLN MIESZKAŃCÓW HOLANDII, 4,7 MLN JEST CZŁONKAMI KLUBÓW. MAJĄ ICH 25 TYS. W POLSCE 1,1 MLN CZŁONKÓW (NA 38 MLN) ZRZESZONYCH JEST W 14,5 TYS. ORGANIZACJI (Wołowski i Leniarski, 2024).

Ćwiczący w klubach sportowych – Małopolska na tle kraju

W 2022 r. na terenie Małopolski odnotowano 1451 klubów sportowych, co stanowiło aż 1/10 wszystkich klubów sportowych w skali kraju (tj. 14 476). Nieznacznie więcej klubów sportowych funkcjonowało jedynie w regionie mazowieckim (1457). Z kolei najmniejszą ich liczbą charakteryzuje się region świętokrzyski (293). W porównaniu z 2018 r. liczba klubów sportowych na terenie Małopolski wzrosła o 4% (w skali kraju dynamika wzrostu była w tym okresie ujemna, tj. -2%).

Wykres 25. Małopolskie kluby sportowe i ćwiczący w klubach sportowych w latach 2018–2022

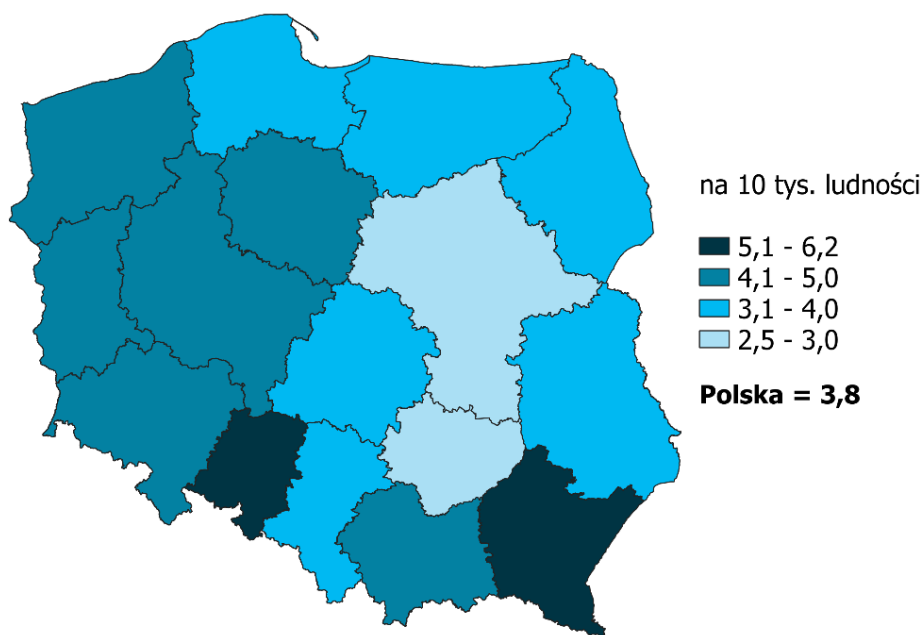


Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Bardziej miarodajnym wskaźnikiem jest liczba klubów sportowych w odniesieniu do liczby mieszkańców danej jednostki terytorialnej – w 2022 r. w Małopolsce na 10 tys. mieszkańców przypadają 4,2 kluby sportowe (tj. powyżej średniej krajowej wynoszącej 3,8). Najwyższy wynik odnotował region podkarpacki (6,2 klubów), a najniższy – regiony: świętokrzyski (2,5 klubów) oraz mazowiecki (2,6 klubów).



Mapa 7. Kluby sportowe na 10 tys. mieszkańców według województw w 2022 r.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.



W 2022 r. kluby sportowe na terenie Małopolski liczyły 122 tys. członków, czyli aż o 13% więcej niż w 2018 r. Ćwiczyło w nich ponad 118 tys. osób (o 12% więcej niż w 2018 r.). Tak jak w latach poprzednich przeważali mężczyźni, którzy stanowili 74% ćwiczących Małopolan. Wśród ćwiczących dominowała młodzież do 18 lat – 71%. Udział dziewcząt wśród małopolskiej młodzieży ćwiczącej ogółem wyniósł 29% i był wyższy o 3 pkt proc. niż udział kobiet wśród ogółu ćwiczących Małopolan.

Największą liczbę ćwiczących w klubach odnotowano w regionie mazowieckim (14%), a następnie w regionach małopolskim i śląskim (oba po 11%), najmniejszą natomiast w regionie świętokrzyskim (2%).

W 2022 r. wskaźnik liczby ćwiczących Małopolan na 1000 mieszkańców ogółem wyniósł 34 (średnia krajowa – 29) i zwiększył się w porównaniu z 2018 r., w którym wyniósł 31. Najwyższą wartość wskaźnika odnotowano w województwie podkarpackim (36), a następnie w województwach: dolnośląskim, małopolskim i opolskim (po 34), a najniższą w województwie świętokrzyskim (18).

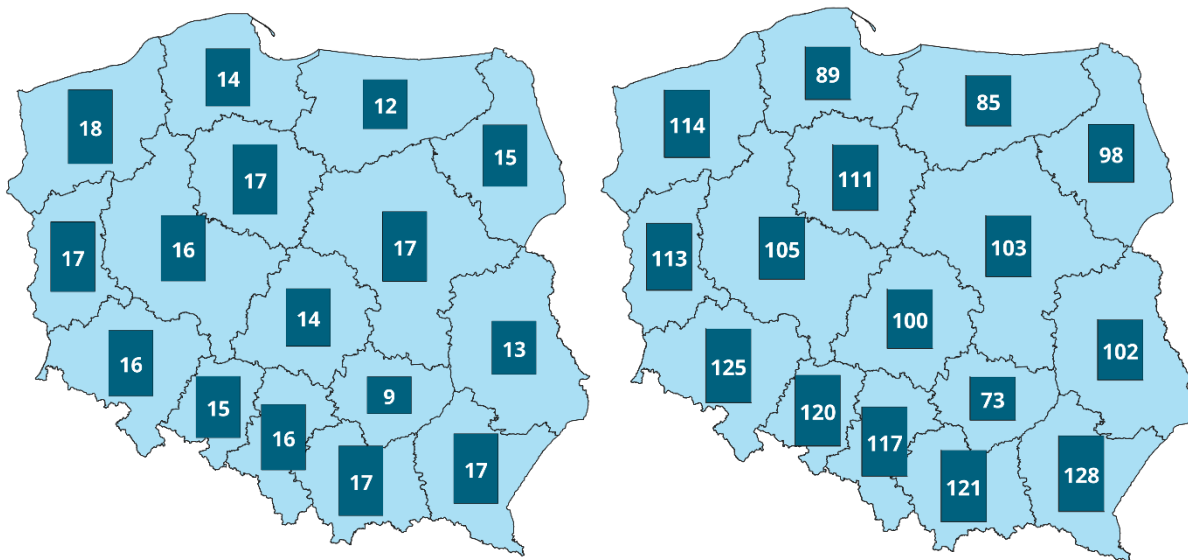


Na 1000 małopolskich kobiet ogółem, ćwiczących w klubach sportowych było zaledwie 17. Lepszy wynik pod tym względem zanotowano w regionie zachodniopomorskim (18), najniższy z kolei – w regionie świętokrzyskim (9). Z kolei na 1000 małopolskich mężczyzn, ćwiczących odnotowano 53 (tj. 3-krotnie więcej niż kobiet). W skali kraju najwyższą wartość wskaźnika w odniesieniu do mężczyzn odnotowano w regionie podkarpackim (56), a najniższą ponownie w regionie świętokrzyskim (27).

Wskaźnik młodzieży ćwiczącej do 18 lat na 1000 osób w tym samym wieku wyniósł na terenie Małopolski 121, co stanowiło jeden z lepszych wyników w skali kraju (za regionem podkarpackim – 128 i dolnośląskim – 125). Najniższą wartość wskaźnik osiągnął w regionie świętokrzyskim – 73.



Mapa 8. Ćwiczące kobiety na 1000 kobiet ogółem (mapa lewa) oraz ćwicząca młodzież na 1000 osób do 18. roku życia ogółem (mapa prawa) w przekroju regionalnym w 2022 r.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Ćwiczący w klubach sportowych – małopolskie powiaty

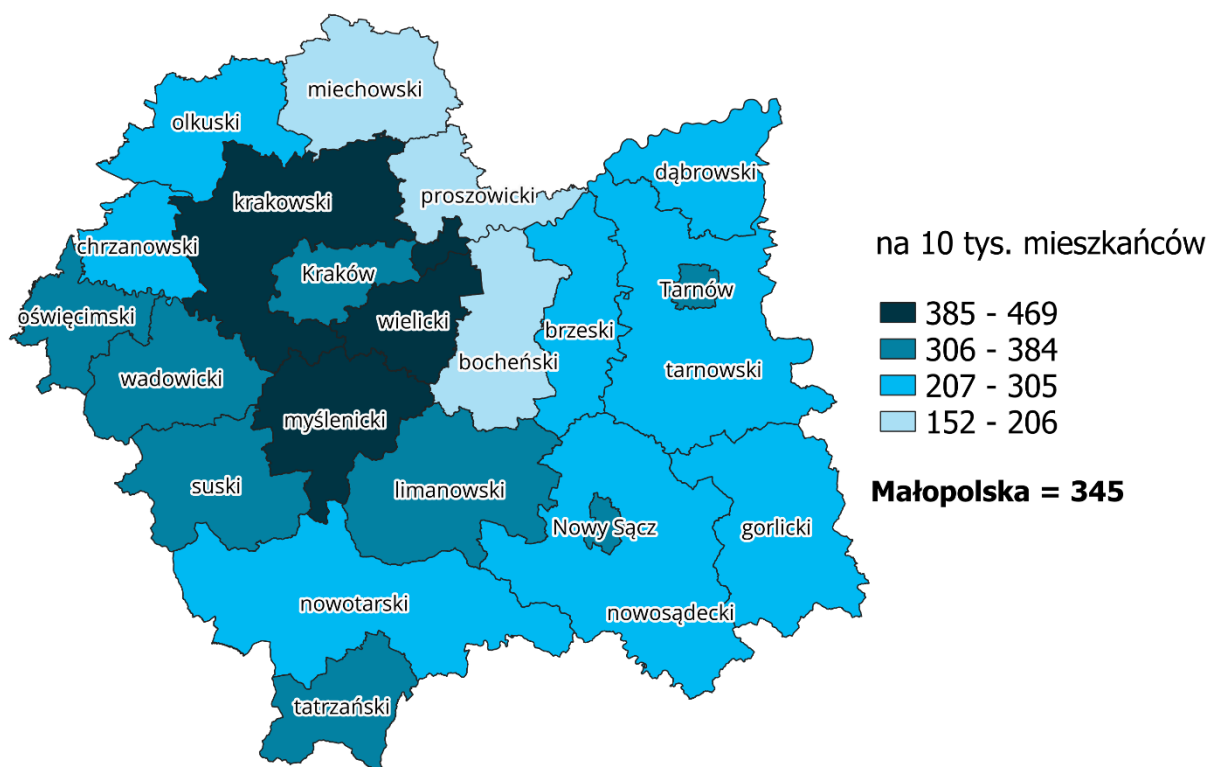
Mając na uwadze liczbę ćwiczących w przeliczeniu na 10 tys. ludności w poszczególnych powiatach województwa małopolskiego, w 2022 r. 41% z nich osiągnęło wielkość wskaźnika wyższą od wskaźnika dla Małopolski ogółem, wynoszącego 345. Najwyższą wartość wskaźnika odnotowano w powiecie wielickim – 469, następnie w powiatach: myślenickim – 466 i krakowskim – 448. Z kolei najgorsza sytuacja w skali regionu przedstawia się pod tym względem w powiecie miechowskim – 152 i proszowickim – 158.

Jeśli chodzi o ćwiczące kobiety na 10 tys. małopolskich kobiet ogółem, najlepiej wypadło miasto Kraków – 229. W czołowej dziesiątce znalazły się też powiaty: tatrzański (225) i myślenicki (223). W przypadku analogicznego wskaźnika w odniesieniu do mężczyzn, najwyższy wynik odnotował powiat myślenicki (713), a następnie powiaty: krakowski (689) i wielicki (677). Sytuacja najmniej korzystna w przypadku kobiet przedstawia się w powiecie dąbrowskim (50) i proszowickim (55), a w przypadku mężczyzn – w powiecie miechowskim (246) i proszowickim (264).

Biorąc pod uwagę ćwiczącą młodzież do lat 18 w przeliczeniu na 10 tys. małopolskiej młodzieży ogółem, najlepiej wypadł powiat myślenicki (1536), m. Kraków (1487) oraz powiat krakowski (1434), a najgorzej – ponownie powiat proszowicki (603), bocheński (619) i miechowski (649).



Mapa 9. Ćwiczący w małopolskich klubach sportowych według powiatów w 2022 r.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Małopolskie kluby sportowe – piony sportowe

Mając na uwadze przekrój na poszczególne piony sportowe, w 2022 r. najczęściej małopolskich klubów (tj. niemal 1/3) należało do uczniowskich klubów sportowych. Na drugiej pozycji pod względem liczebności znalazły się kluby należące do ludowych zespołów sportowych (23%). Szkolne związki sportowe oraz wyznaniowe kluby sportowe nie przekroczyły w tym względzie wartości 1%. Największy udział miały kluby sportowe, które nie zadeklarowały przynależności do żadnego pionu sportowego (44%).

Tabela 3. Małopolskie kluby sportowe, sekcje i ćwiczący w przekroju na piony sportowe w 2022 r.¹⁰

	KLUBY	SEKCJE	CZŁONKOWIE KLUBÓW	ĆWICZĄCY	ĆWICZĄCE KOBIETY	ĆWICZĄCA MŁODZIEŻ
ogółem w regionie	1451	2330	122 216	118 149	30 793	84 109
UKS	449	823	30 904	30 162	11 626	26 881
LZS	339	429	25 373	23 690	1916	14 842
AZS	9	149	3080	3035	1285	335
SZS	7	10	728	718	424	582

¹⁰ UKS – uczniowskie kluby sportowe, LZS – ludowe zespoły sportowe, AZS – akademickie związki sportowe, SZS – szkolne związki sportowe, WKS – wyznaniowe kluby sportowe.

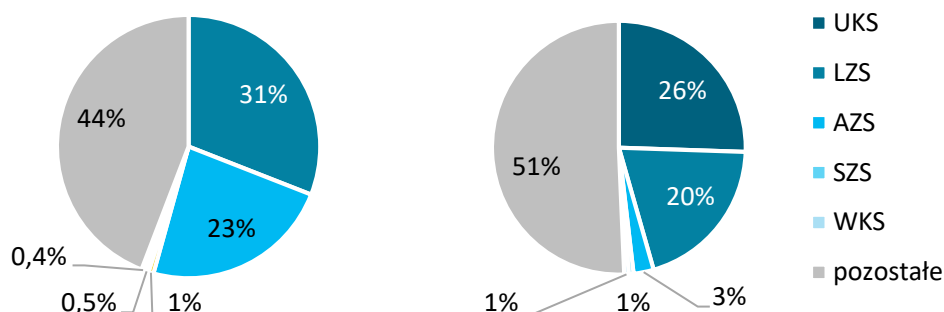


	KLUBY	SEKCJE	CZŁONKOWIE KLUBÓW	ĆWICZĄCY	ĆWICZĄCE KOBIETY	ĆWICZĄCA MŁODZIEŻ
WKS	6	8	645	678	244	576
pozostałe	641	911	61 486	59 866	15 298	40 893

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Analogicznie sytuacja przedstawia się w przypadku liczby osób ćwiczących – ćwiczący w ramach uczniowskich klubów sportowych stanowili ponad 1/4 ćwiczących ogółem, na drugiej pozycji uplasowali się ćwiczący w ramach ludowych zespołów sportowych (20%). W skali regionu ponad połowę stanowili ćwiczący nie zrzeszeni w ramach żadnego z analizowanych pionów sportowych. Rozkład ten nie zmienił się od 2018 r., analogiczna sytuacja występuje także w skali kraju.

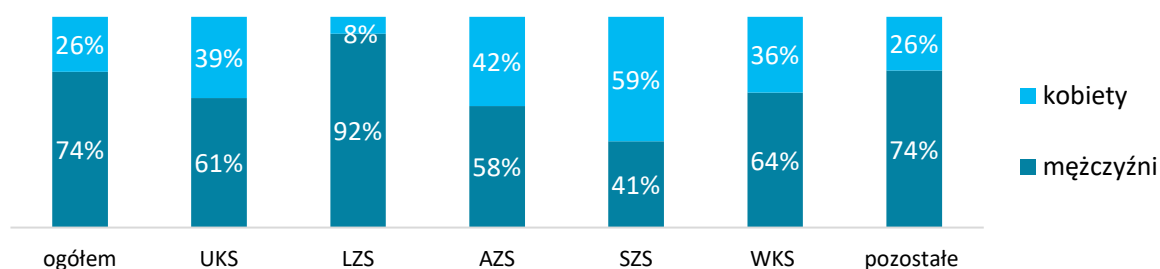
Wykres 26. Odsetek małopolskich klubów sportowych (wykres lewy) i ćwiczących Małopolan (wykres prawy) w przekroju na piony sportowe w 2022 r.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

W przekroju na poszczególne piony sportowe kobiety stanowiły przewagę wśród ćwiczących Małopolan jedynie w przypadku szkolnych związków sportowych (59%). Z kolei najmniejszy ich odsetek odnotowano w przypadku ludowych zespołów sportowych – zaledwie 8%.

Wykres 27. Małopolanie ćwiczący w klubach sportowych w przekroju na płeć w 2022 r.



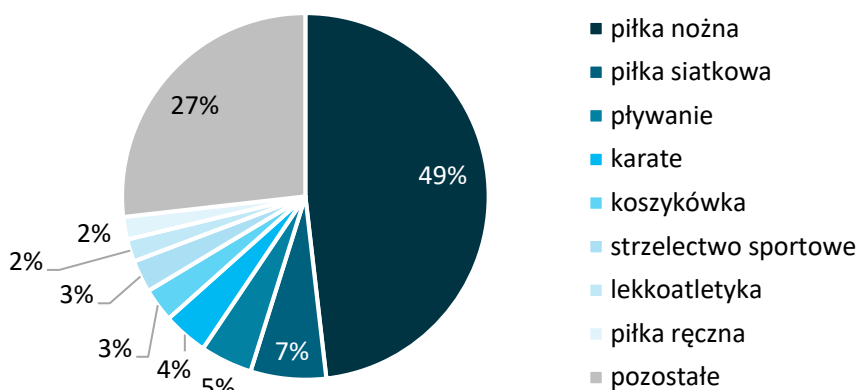
Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Małopolskie kluby sportowe – dyscypliny sportowe

Mając na uwadze poszczególne dyscypliny sportowe, niezmiennie od kilku lat na terenie Małopolski (analogicznie jak w skali kraju) dominuje piłka nożna – w 2022 r. ponownie zarówno pod względem liczby sekcji (798, tj. 34% małopolskich sekcji ogółem), jak i liczby ćwiczących (57 345 osób, tj. 49% ćwiczących Małopolan ogółem).

Pod względem liczby sekcji, w czołowej trójce dyscyplin uplasowała się w Małopolsce piłka siatkowa (9% sekcji ogółem) oraz koszykówka i tenis stołowy (oba po 4% sekcji ogółem). Mając natomiast na uwadze liczbę ćwiczących – piłka siatkowa (7% ćwiczących Małopolan ogółem) oraz pływanie (5% ćwiczących Małopolan ogółem).

Wykres 28. Małopolanie ćwiczący w sekcjach sportowych według wybranych rodzajów sportów w 2022 r.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Tabela 4. Czołowa dziesiątka dyscyplin sportowych w zakresie liczby ćwiczących Małopolan w 2022 r.

LP.	RODZAJ SPORTU	ĆWICZĄCY OGÓŁEM	LICZBA SEKCJI	ĆWICZĄCE MAŁOPOLANKI	ĆWICZĄCA MŁODZIEŻ
1.	piłka nożna	57 345	798	3808	41 638
2.	piłka siatkowa	7934	212	4740	6540
3.	pływanie	5474	64	2581	5122
4.	karate	5289	52	1871	4004
5.	koszykówka	3398	88	1283	2877
6.	strzelectwo sportowe	3226	27	286	123
7.	lekkoatletyka	2693	76	1309	1865
8.	piłka ręczna	2569	76	1044	1984
9.	judo	2259	34	707	2144
10.	tenis	2084	39	898	1432

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.



Największą dynamikę zmian liczby ćwiczących Małopolan w latach 2018–2022 odnotowano w przypadku strzelectwa sportowego – wzrost powyżej 100%. Z kolei najwięcej ćwiczących ubyło w analizowanym okresie w przypadku piłki ręcznej – spadek o 30%.

W przekroju na płeć, największą przewagę ćwiczących kobiet nad mężczyznami odnotowano w przypadku jeździectwa – 85% ćwiczących daną dyscyplinę w skali Małopolski stanowiły kobiety. Mężczyźni przeważali z kolei z zakresu piłki nożnej – aż 93%.

Małopolanie ćwiczący narciarstwo klasyczne stanowili aż 43% ćwiczących tę dyscyplinę w skali kraju, sytuując się pod tym względem na pierwszej pozycji wśród regionów (plasujące się na kolejnych pozycjach regiony: podkarpackie i śląskie uzyskały pod tym względem odpowiednio 16% i 12%). Z kolei najmniej ćwiczących Małopolan na tle kraju odnotowano w przypadku strzelectwa sportowego – jedynie 4% (liderem region mazowiecki, gdzie zlokalizowany był aż co czwarty ćwiczący strzelectwo sportowe w skali kraju) oraz żeglarstwa – 5%.

Tabela 5. Małopolanie ćwiczący w wybranych sekcjach sportowych w 2022 r.

SEKCJA SPORTOWA	ĆWICZĄCY – 2018 R.	ĆWICZĄCY – 2022 R.	ZMIANA W LATACH 2018–2020	ODSETEK ĆWICZĄCYCH Kobiet WZGLĘDEM MĘŻCZYZN (%)	ODSETEK ĆWICZĄCYCH MAŁOPOLAN W SKALI KRAJU (%)
wybrane sporty drużynowe					
koszykówka	3781	3 398	-10	38	8
piłka nożna	51891	57 345	11	7	13
piłka ręczna	3686	2 569	-30	41	8
piłka siatkowa	8949	7 934	-11	60	11
wybrane sporty wodne					
pływanie	4084	5 474	34	47	10
żeglarstwo	410	449	10	36	5
wybrane sporty zimowe					
narciarstwo klasyczne	1529	1 568	3	43	43
wybrane sporty walki					
judo	1832	2 259	23	31	6
karate	4819	5 289	10	35	9
inne sporty					
lekkoatletyka	2168	2 693	24	49	6
jeździectwo	855	1 148	34	85	16
strzelectwo sportowe	1269	3 226	154	9	4
tenis	2660	2 084	-22	43	10
tenis stołowy	2730	2 872	5	32	12

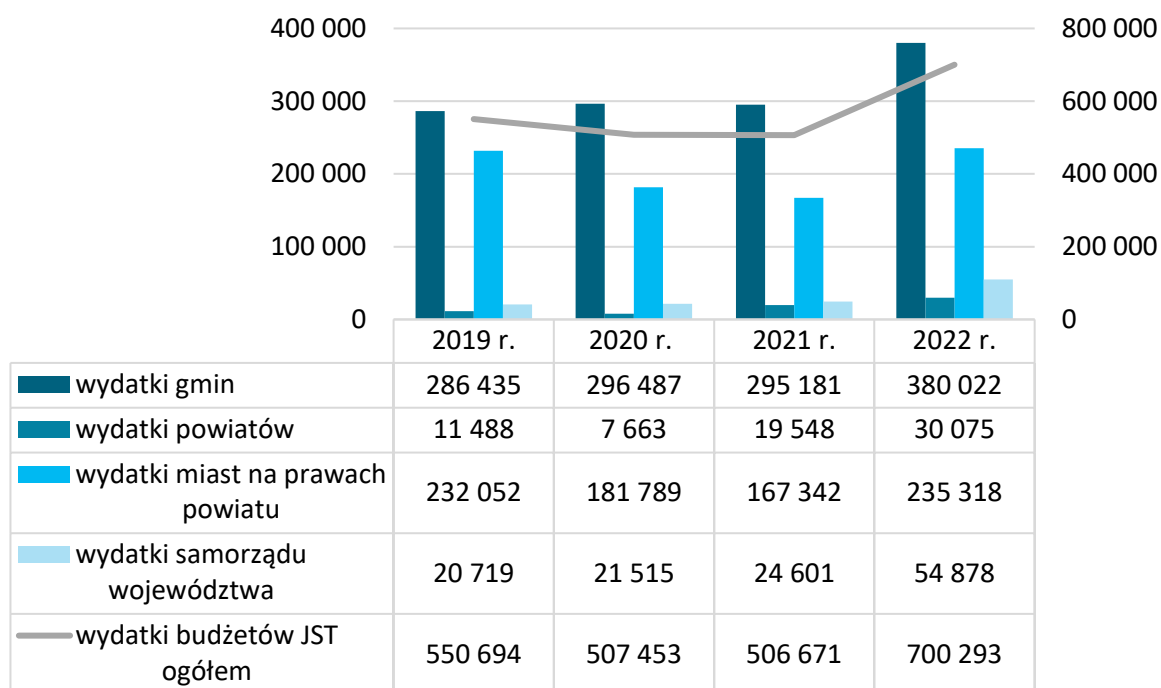
Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

WYDATKI MAŁOPOLSKICH JST NA KULTURĘ FIZYCZNĄ

Małopolskie gminy wydały w 2022 r. 380 022 tys. zł na kulturę fizyczną (wartość ta wzrosła o 33% względem 2019 r.), a miasta na prawach powiatu – 235 318 tys. zł, a ich wartość niemal nie uległa zmianie względem 2019 r.

Mając na uwadze dynamikę zmian wydatków na kulturę fizyczną poszczególnych typów małopolskich JST, największy wzrost w latach 2019–2022 dotyczył wydatków samorządu województwa oraz wydatków powiatów – w obu przypadkach odnotowano aż 2,6-krotny wzrost, przewyższając w tym względzie średnią krajową (2,1-krotny wzrost w przypadku wydatków powiatów oraz 1,9-krotny wzrost w przypadku województw). Z kolei wzrost wydatków małopolskich JST ogółem w analizowanym okresie wyniósł 27% (analogicznie jak wartość w skali kraju).

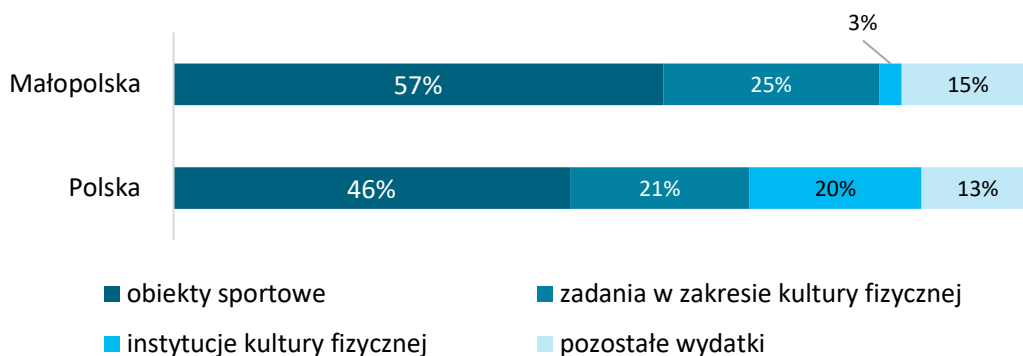
Wykres 29. Wydatki małopolskich JST w przekroju na zakres terytorialny działania jednostki (oś lewa) oraz suma wydatków w skali regionu (oś prawa) w latach 2019–2022 (w tys. zł)



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Analizując wydatki małopolskich JST w przekroju na cel poniesionego wydatku, w 2022 r. niezmiennie największy ich odsetek dotyczył wydatków na budowę i rozwój obiektów sportowych – 398 149 tys. zł (tj. 57%), najmniejszy z kolei – na instytucje kultury fizycznej – 18 028 tys. zł (tj. zaledwie 3%). Należy podkreślić, że udział małopolskich wydatków na instytucje kultury fizycznej w regionalnych wydatkach na kulturę fizyczną ogółem, znacznie odbiega *in minus* od sytuacji w skali kraju, tj. o 17 pkt proc. (20%).

Wykres 30. Wydatki na kulturę fizyczną w skali Małopolski i kraju w przekroju na cel poniesionego wydatku w 2022 r.

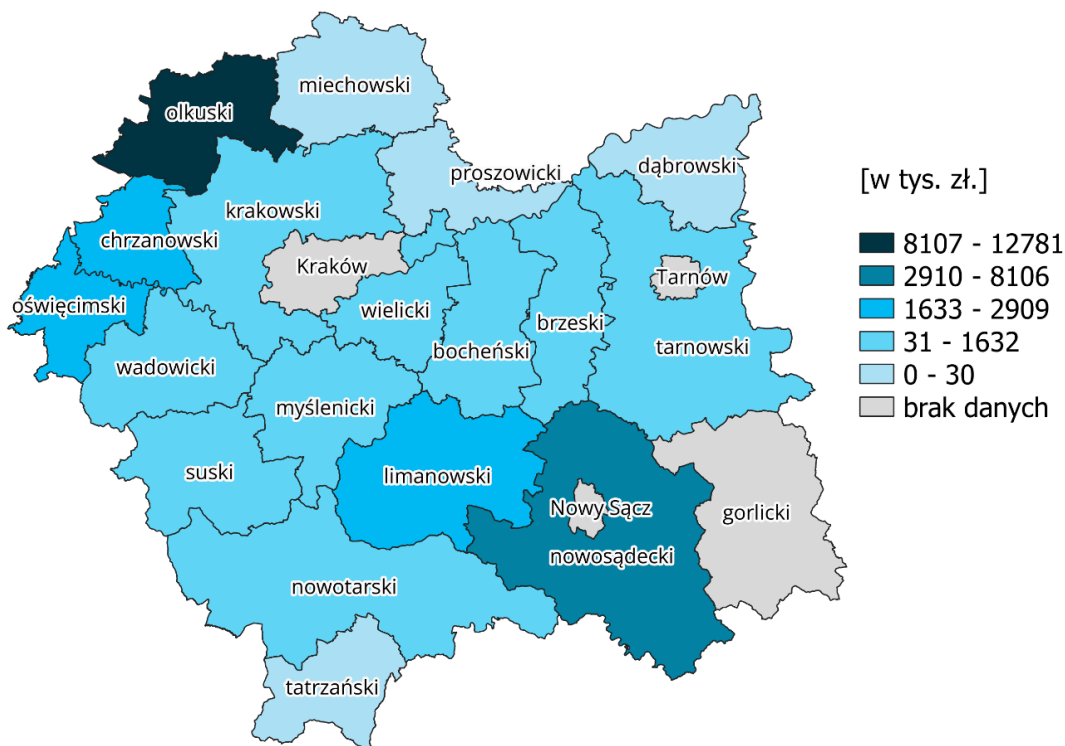


Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

W porównaniu do 2019 r. największy wzrost wydatków odnotowano w przypadku zadań w zakresie kultury fizycznej oraz wydatków na instytucje kultury fizycznej (w obu przypadkach wzrost oscylował wokół wartości 25%). Z kolei w skali kraju największa dynamika wzrostu w analizowanym okresie dotyczyła wydatków na obiekty sportowe (wzrost o 41%).

Mając na uwadze małopolskie powiaty (bez miast na prawach powiatu), największe wydatki poniesione na kulturę fizyczną w 2022 r. zanotowano w przypadku powiatu olkuskiego – 12 781 tys. zł. Na drugiej pozycji znalazł się powiat nowosądecki z wynikiem 8 106 tys. zł. Plasujący się na trzeciej pozycji powiat chrzanowski odnotował wartość 2 909 tys. zł. Z kolei powiaty, którym nie udało się przekroczyć w tym względzie wartości 30 tys. zł to: tatrzański, dąbrowski, proszowicki i miechowski.

Mapa 10. Wydatki małopolskich powiatów na kulturę fizyczną w 2022 r.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.



POLITYKA KRAJOWA W OBSZARZE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Co ze strategią dotyczącą aktywności fizycznej?

Z punktu widzenia polityki państwa pożądane jest jak najszersze podejmowanie przez społeczeństwo polskie aktywności fizycznej (w dowolnej formie), ponieważ pełni ona wiele funkcji społecznych i ekonomicznych. Podstawowe z nich (zdrowotne, wypoczynkowe, wychowawcze, poznawcze) decydują o tym, że w większości krajów na świecie aktywność fizyczna przestała być indywidualną sprawą człowieka, a stała się ważną kwestią społeczną oraz elementem polityki (Biernat, 2014).

Aktywnością fizyczną zajmuje się Ministerstwo Sportu i Turystyki, a „sport powszechny” jest jednym z obszarów, które są finansowane przez ministerstwo.

Ciekawe jest odniesienie podziału obszarowego naszych ministerstw do podziału istniejącego między ministerstwami w Holandii, która pod względem aktywności fizycznej społeczeństwa jest zdecydowanie bardziej zaawansowana. Tam nie ma oddzielnego ministerstwa sportu i oddzielnego ministerstwa zdrowia. Jest ministerstwo zdrowia, dobrostanu i sportu. Wygląda na to, że „u nas zdrowie to brak choroby. A nie dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny” (Wołowski i Leniarski, 2024).

Do roku 2020 obowiązywał w Polsce strategiczny *Program Rozwoju Sportu do roku 2020* (MSiT). Dokument zastąpił obowiązującą *Strategię rozwoju sportu w Polsce do roku 2015*. Jak zapisano w programie: „Inwestycje w sport należy traktować przede wszystkim jako szeroko rozumianą prewencję zdrowotną oraz sprzyjanie postawom prospołecznym.” I dalej: „Interwencja w tym obszarze staje się również zbilansowana ekonomicznie. (...) Upowszechnianie podejmowania prozdrowotnej aktywności fizycznej obniża koszty przeznaczane na opiekę zdrowotną oraz ubezpieczenia socjalne, a także pozytywnie oddziałuje na pracowników, m.in. zmniejszając liczbę absencji w pracy czy zwiększając efektywność i kreatywność”.

WIZJA, KTÓREJ REALIZACJI BĘDĄ SŁUŻYĆ STRATEGICZNE DZIAŁANIA PODEJMOWANE W OBSZARZE SPORTU, JEST SPOŁECZEŃSTWO, KTÓRE MA WYKSZTAŁCONY NAWYK PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DOSTATECZNIE CZĘSTO I INTENSYWNE, ABY DZIĘKI TEMU MÓC DŁUŻEJ CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM W ZDROWIU, A TYM SAMYM ZARÓWNO ZWIĘKSZYĆ POZIOM ZADOWOLENIA Z ŻYCIA, JAK I OBNIŻYĆ KOSZTY SPOŁECZNE ZWIĄZANE Z PROWADZENIEM NIEZDROWEGO TRYBU ŻYCIA.

PROGRAM ROZWOJU SPORTU

Niestety po 2020 r. nie zaktualizowano tego programu, ani też nie powstał inny dokument strategiczny dotyczący aktywności fizycznej. Niemniej jednak Ministerstwo Sportu i Turystyki opiera swoje programy i działania na wytycznych Unii Europejskiej i obowiązujących wcześniej strategiach w tym obszarze.



Aktywność fizyczna a edukacja

Od września 2025 r. do szkół wejdzie nowy przedmiot – „edukacja zdrowotna”. Zastąpi on „wychowanie do życia w rodzinie”. Według zapowiedzi ma skupiać się na takich tematach jak zdrowie psychiczne, zdrowie fizyczne i odżywianie, profilaktyka, problematyka uzależnień i edukacja seksualna oraz wiedza o człowieku. Przedmiot będzie realizowany w klasach IV–VIII szkół podstawowych i w klasach I–II szkół ponadpodstawowych. Nad stworzeniem programu pracuje już zespół międzyresortowy (edukacji, zdrowia i sportu), którego zadaniem jest wypracowanie podstawowych założeń do nauczania tego przedmiotu.

Na walkę z chorobą otyłościową

Polska jest oceniana pozytywnie pod kątem przygotowania do walki z otyłością. Zajmujemy w tym względzie 30. miejsce na 183 kraje w rankingu (Światowy Atlas Otyłości, 2024) WOF¹¹. Jest to dobra pozycja, biorąc pod uwagę, że organizacja zwraca uwagę na fakt, że w ciągu najbliższej dekady choroby związane z otyłością będą miały duży wpływ na gospodarkę. Z drugiej strony WOF prognozowało w 2023 r., że w 2035 r. będziemy mieć bardzo wysoki odsetek osób dorosłych z chorobą otyłościową (33%) oraz przewiduje bardzo wysoki wskaźnik przyrostu otyłości wśród dzieci (do roku 2035).

OSOBY DOROSŁE Z OTYŁOŚCIĄ 2035 33% BARDZO WYSOKI POZIOM	ROCZNY PRZYROST ODSETKA DZIECI Z OTYŁOŚCIĄ 2020-2035 4,8% BARDZO WYSOKI POZIOM	NADWAGA – WPŁYW NA PKB KRAJU 2035 3,5% BARDZO WYSOKI POZIOM
---	--	---

Polak z chorobą otyłościową jest „niespecjalnie widzialny”, co ujawniła kontrola NIK, choć jest to 9 mln osób dorosłych. Dlatego eksperci zwracają uwagę na konieczność przyjęcia krajowej strategii dotyczącej leczenia choroby otyłościowej (Serwis Zdrowie, 2024).

Takim dokumentem lub wstępem do niego może stać się strategia przeciwdziałania otyłości, którą przygotowali eksperci z Partnerstwa na Rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości oraz Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego. Został zaprezentowany podczas konferencji, która odbyła się 11 czerwca 2024 r. Uczestniczyli w niej nie tylko klinicyści, naukowcy, przedstawiciele resortów: zdrowia, edukacji, sportu, finansów i rolnictwa, ale także parlamentarzyści, przedstawiciel Rzecznika Praw Dziecka, organizacje pacjenckie, stowarzyszenia biznesowe oraz media (IZWOZ, 2024).

Autorzy założeń do strategii redukcji otyłości wskazują na konieczność wdrożenia skoordynowanych działań na poziomie centralnym oraz na poziomie samorządów terytorialnych, we wszystkich środowiskach życia i rozwoju człowieka: od rodziny, przez placówki edukacyjne i miejsca pracy, w mediach i miejscach rekreacji, na opakowaniach produktów spożywczych, w sklepach i obiektach sportowych, na wydarzeniach kulturalnych i w środkach masowego przekazu.

¹¹ World Obesity Federation (Światowa Federacja Otyłości), dawniej funkcjonująca jako International Association for the Study of Obesity i International Obesity Task Force.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA. POLITYKA REGIONALNA

Samorząd Województwa Małopolskiego realizuje szerokie działania w obszarze kultury fizycznej, próbując przez to kształtować postawy społeczne i propagować zdrowy tryb życia.

Małopolska wspiera rozwój kultury fizycznej, dofinansowując budowę czy remont infrastruktury sportowej w gminach oraz wydarzenia z zakresu sportu i rekreacji.

Do Strategii Rozwoju Województwa „Małopolska 2030” wpisana jest konieczność „tworzenia odpowiednich warunków umożliwiających rozwój sportu i rekreacji w Małopolsce, a tym samym zwiększenie świadomości mieszkańców regionu w zakresie pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie”. Do najważniejszych działań samorząd województwa zalicza budowę, rozbudowę oraz modernizację ogólnodostępnej bazy sportowo-rekreacyjnej, w tym infrastruktury przyszkolnej (szczególnie boisk sportowych, siłowni plenerowych, skateparków czy pumptracków) (UMWM, *Strategia Rozwoju Województwa „Małopolska 2030”, 2020*).

Rokrocznie Małopolska jest organizatorem lub partnerem kilkudziesięciu imprez sportowych, w tym tych najwyższej rangi, w których udział biorą najlepsi sportowcy z całego świata (jak III Igrzyska Europejskie). W 2023 r. województwo było partnerem znaczących wydarzeń sportowych, m.in.: Pucharu Świata w skokach narciarskich w Zakopanem, CAVALIADY Kraków, XX Memoriału Huberta Jerzego Wagnera w Krakowie, Europejskiego Festiwalu Biegowego – dwa Beskidy w Krynicy-Zdroju, Małopolskiego Wyścigu Górskiego, Wyścigu Górskiego Limanowa Przełęcz pod Ostrą (UMWM, *Raport o stanie województwa małopolskiego za rok 2023, 2024*).

Co roku samorząd województwa dofinansowuje ponad 300 imprez sportowych z udziałem ponad 100 tys. uczestników. Wspiera finansowo funkcjonowanie klubów sportowych oraz promuje najlepszych małopolskich sportowców (UMWM, *Raport o stanie województwa małopolskiego za rok 2023, 2024*).

Od kilku lat prowadzone jest przedsięwzięcie „Małopolska infrastruktura rekreacyjno-sportowa – MIRS”, którego celem jest podniesienie standardu istniejących obiektów sportowych, będących w niedostatecznym stanie technicznym i funkcjonalnym. W 2023 roku zrealizowano w ramach tego programu 96 inwestycji na terenie 90 jst szczebla gminnego i powiatowego za prawie 50 mln zł.

Na projekt „Już pływam”, podczas którego uczniowie zdobywają umiejętności pływania, województwo małopolskie i gminy przeznaczyły w 2023 roku prawie 4 mln zł.

Nie można też pominąć wydarzeń promujących różne dyscypliny sportowe, np. „Małopolska Tour”, poświęcone jeździe na rowerze (UMWM, *Małopolska Tour, 2024*).

Z roku na rok środki finansowe, jakie samorząd przeznacza na rozwój i upowszechnianie sportu, systematycznie rosną. Na realizację wszystkich zadań sportowych w roku 2024 wydatkowano ponad 46 mln zł, w 2022 roku – ponad 34 mln zł, a w latach 2022 i 2021 – ponad 21 mln zł. Jedynie w roku 2023, ze względu na organizację III Igrzysk Europejskich, wydatki były zdecydowanie wyższe (wyniosły ponad 113 mln zł).



POTENCJALNE KORZYŚCI Z PODNOSZENIA POZIOMU AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Brak aktywności fizycznej lub podejmowanie jej w stopniu niewystarczającym dla podtrzymania zdrowia stanowi coraz większe obciążenie dla całego społeczeństwa i gospodarki. Szacuje się (Komitet Zdrowia Publicznego, 2021), że choroba otyłościowa jest przyczyną 8% zgonów w Polsce. Badania przywoływane przez autorów raportu przygotowanego przez Polską Akademię Nauk dowodzą, że podejmując aktywność fizyczną na umiarkowanym poziomie, można żyć o 1,5–3,6 lat dłużej w stosunku do osób, które są niewystarczająco aktywne.

Odsetek Polaków nieaktywnych fizycznie jest wysoki i przynosi ogromne koszty całemu społeczeństwu: ekonomiczne, społeczne i indywidualne (w tym bezpośrednie, pośrednie i niemierzalne) (Komitet Zdrowia Publicznego, 2021):

- ☞ Koszty ekonomiczne bezpośrednio to koszty medyczne (np. wydatki poniesione na zakup leków, sprzętu medycznego, pracę personelu medycznego, pobyt w szpitalu, diagnostykę) oraz niemedyczne (np. wydatki związane z dojazdem do szpitala, z zatrudnieniem opieki osób trzecich, ze stosowaniem specjalnej diety czy z dostosowaniem pomieszczeń mieszkalnych do potrzeb chorego) oraz świadczenia społeczne (np. renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalne, świadczenia rehabilitacyjne oraz zasiłki chorobowe).
- ☞ Koszty ekonomiczne pośrednie dotyczą strat pracodawcy wynikających z niezdolności pracownika do pracy oraz strat, które powstały z powodu utraty produktywności, bądź zaprzestania udziału w wytwarzaniu Produktu Krajowego Brutto (PKB).
- ☞ Koszty niemierzalne to wszelkie niefinansowe konsekwencje choroby, takie jak np.: ból i cierpienie osoby chorej i jej otoczenia lub koszt niespełnienia zawodowego.

Autorzy raportu *Ocena korzyści społecznych inwestycji w sport w odniesieniu do ponoszonych kosztów* (Baran, Lis, Magda, 2016) przygotowali symulację zakładającą aktywizację sportową 10% populacji. Pokazano, że zmiana ta przyniosłaby szereg korzyści społecznych. Wyniki sugerują wzrost liczby pracujących w gospodarce o 37 tys. osób. Nastąpiłby również około 2-procentowy spadek liczby absencji pracowniczych, co dałoby oszczędności dla gospodarki wynoszące około 1 mld zł. Wyższa aktywność fizyczna oznaczałaby spadek liczby osób otyłych i z nadwagą, odpowiednio o 17 tys. i 54 tys. Dzięki zwiększeniu aktywności fizycznej wśród 10% populacji należy spodziewać się zmniejszenia liczby dni hospitalizacji z powodu nowotworów: o 3,2% w przypadku raka jelita grubego, o 3,9% w przypadku raka piersi oraz 2,6% w przypadku raka trzonu macicy. W przypadku chorób układu krążenia spadek wynosi 2,2%. Publiczny system opieki mógłby zaoszczędzić 120 mln zł rocznie.

Zmiana aktywności polegająca na aktywizacji połowy osób do tej pory nieaktywnych fizycznie pozwoliłaby osiągnąć korzyści społeczne nawet kilkukrotnie większe: 3 mld zł spadku kosztów absencji pracowniczej, 100 tys. osób pracujących więcej, o 13% mniej przypadków raka jelita grubego, o 9% mniej przypadków raka piersi, oraz oszczędności w publicznym systemie opieki zdrowotnej sięgające 440 mln zł rocznie. Scenariusz „maksimum” zakładający, że wszystkie osoby do tej pory nieaktywne



fizycznie podjętyby jakiś rodzaj aktywności, może być interpretowany jako oszacowanie kosztów społecznych związanych z nieaktywnością fizyczną. Wyniki symulacji wskazują, że koszty pieniężne, jakie można przypisać nieaktywności, to około 7 mld zł rocznie: 6 mld zł z powodu absencji pracowniczej oraz 900 mln zł kosztów publicznego systemu ochrony zdrowia.



WNIOSKI

1. Osoby aktywne, w porównaniu do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne.
2. 38% Europejczyków uprawia sport albo wykonuje ćwiczenia ruchowe co najmniej raz w tygodniu, a 17% rzadziej niż raz w tygodniu. Prawie połowa mieszkańców UE nigdy nie wykonuje ćwiczeń ruchowych ani nie uczestniczy w żadnej formie aktywności fizycznej.
3. Według GUS-u aktywnych w sporcie, w rekreacji ruchowej, jest obecnie 40% dorosłych Polaków.
4. Główne motywy uprawiania sportu i rekreacji ruchowej wśród Polaków to: przyjemność i rozrywka, utrzymanie kondycji fizycznej i zachowanie właściwej sylwetki oraz, na trzecim miejscu, zdrowie.
5. Brak wolnego czasu jest główną przyczyną nieuczestniczenia przez Polaków w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej.
6. Niska aktywność fizyczna sprzyja rozwojowi wielu schorzeń. Z roku na rok przybywa osób z nadwagą i chorobą otyłościową.
7. W Europie co szósta osoba cierpi na otyłość, a ponad połowa dorosłej populacji Unii Europejskiej zmagą się z nadwagą.
8. Najwyższa Izba Kontroli wykazała, że w 2022 r. w Polsce z chorobą otyłościową zmagają się ponad 9 mln osób dorosłych, a wydatki bezpośrednie związane z tą chorobą sięgnęły 9 mld zł.
9. Symulacje zakładające aktywizację sportową pokazują, że przyniosłaby ona szereg korzyści społecznych. Przy aktywizacji 10% populacji – nastąpiłby wzrost liczby pracujących w gospodarce o 37 tys. osób oraz 2-procentowy spadek liczby absencji pracowniczych, co dałoby oszczędności dla gospodarki wynoszące około 1 mld zł.
10. Ponad połowa Małopolan czas wolny nieprzeznaczony na pracę czy wakacje spędza na aktywnościach sportowo-rekreacyjnych. Co trzeci mieszkaniec regionu słucha muzyki lub czyta, a co czwarty – wybiera krótkie podróże.
11. Małopolanie chętnie podejmują aktywność fizyczną niezwiązaną z wykonywaniem obowiązków zawodowych czy domowych, której celem jest poprawa kondycji fizycznej. Co czwarty mieszkaniec regionu robi to do kilku razy dziennie, 13% – prawie codziennie, a prawie 40% – 1 do 3 razy w tygodniu. „Nigdy” tego nie robi 7% Małopolan.
12. „Brak czasu” oraz „zły stan zdrowia, zmęczenie” są głównymi czynnikami zniechęcającymi Małopolan do podejmowania aktywności fizycznej.



13. Mieszkańcom regionu brakuje głównie pływalni i ścieżek rowerowych. Duży odsetek ankietowanych (40%) odpowiedział, że „niczego nie brakuje”.
14. Najchętniej wybieraną formą aktywności jest spacer, niewiele mniejszy odsetek Małopolan wybiera jazdę na rowerze.
15. Małopolanie mieli w 2022 r. do dyspozycji 203 stadiony (o 23% mniej niż w 2018 r.). Spośród nich 71% to stadiony piłkarskie. Małopolska uplasowała się w czołowej trójce, z wynikiem 9% w skali kraju.
16. W 2022 r. co dziesiąte boisko do gier wielkich w skali kraju zlokalizowane było na terenie Małopolski – 792 (tj. o 11% więcej niż w 2018 r.) Zdecydowana większość z nich to boiska piłkarskie.
17. W 2022 r. Małopolanie mogli korzystać z 223 kortów tenisowych (wzrost o 7% względem 2018 r.). Zdecydowana większość to korty otwarte (79%), podobnie jak w skali całego kraju.
18. Małopolanie mieli w 2022 r. do dyspozycji łącznie 89 pływalni, z czego 71% stanowiły pływalnie kryte. Aż 70% małopolskich pływalni krytych dostosowanych było do potrzeb niepełnosprawnych osób ćwiczących.
19. Małopolska jest liderem w skali kraju pod względem długości tras narciarskich zjazdowych – łącznie ponad 125 km.
20. W 2022 r. na terenie Małopolski odnotowano 1451 klubów sportowych, co stanowiło 1/10 klubów sportowych w skali kraju. Z kolei na 10 tys. Małopolan przypadają 4,2 kluby sportowe (tj. powyżej średniej krajowej wynoszącej 3,8).
21. W 2022 r. kluby sportowe na terenie Małopolski liczyły 122 tys. członków (o 13% więcej niż w 2018 r.) Ćwiczyło w nich ponad 118 tys. osób (o 12% więcej niż w 2018 r.). Przeważali mężczyźni – 74%. Wśród ćwiczących dominowała młodzież do 18 lat – 71%.
22. Na 1000 małopolskich kobiet ogółem, ćwiczących w klubach sportowych było zaledwie 17 (w przypadku mężczyzn wskaźnik ten wyniósł 53).
23. Niezmiennie od kilku lat na terenie Małopolski (analogicznie jak w skali kraju) wśród aktywności dominuje piłka nożna – zarówno pod względem liczby sekcji (798, tj. 34% małopolskich sekcji ogółem), jak i liczby ćwiczących (57 345 osób, tj. 49% ćwiczących Małopolan ogółem).
24. Pod względem dynamiki zmian wydatków na kulturę fizyczną ponoszonych przez małopolskie JST, największy wzrost w latach 2019–2022 dotyczył samorządu województwa oraz powiatów – w obu przypadkach prawie 3-krotny wzrost.



SPIS TABEL

TABELA 1. WYBRANE OBIEKTY SPORTOWE NA TERENIE MAŁOPOLSKI I ICH DOSTOSOWANIE DO POTRZEB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ĆWICZĄCYCH W 2022 R.	30
TABELA 2. MAŁOPOLSKA INFRASTRUKTURA DLA SPORTÓW ZIMOWYCH W 2022 R.	34
TABELA 3. MAŁOPOLSKIE KLUBY SPORTOWE, SEKCJE I ĆWICZĄCY W PRZEKROJU NA PIONY SPORTOWE W 2022 R.	40
TABELA 4. CZOŁOWA DZIESIĄTKA DYSCYPLIN SPORTOWYCH W ZAKRESIE LICZBY ĆWICZĄCYCH MAŁOPOLAN W 2022 R.	43
TABELA 5. MAŁOPOLANIE ĆWICZĄCY W WYBRANYCH SEKCJACH SPORTOWYCH W 2022 R.	43

SPIS WYKRESÓW

WYKRES 1. CZĘSTOTLIWOŚĆ UPRAWIANIA SPORTU / UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH RUCHOWYCH MIESZKAŃCÓW UE (2022 R.)	8
WYKRES 2. CZĘSTOTLIWOŚĆ UCZESTNICTWA POLAKÓW W ZAJĘCIACH SPORTOWYCH LUB REKREACJI RUCHOWEJ	9
WYKRES 3. GŁÓWNE MOTYWY UPRAWIANIA SPORTU I REKREACJI RUCHOWEJ	10
WYKRES 4. UCZESTNICTWO POLAKÓW W ZAJĘCIACH SPORTOWYCH LUB REKREACJI RUCHOWEJ W WYBRANYCH FORMACH AKTYWNOŚCI W 2021 R.	11
WYKRES 5. PRZYCZYNY NIEUCZESTNICZENIA W ZAJĘCIACH SPORTOWYCH LUB REKREACJI RUCHOWEJ	12
WYKRES 6. ODSETEK POLAKÓW POWYŻEJ 15. ROKU ŻYCIA WEDŁUG BMI	14
WYKRES 7. BADANI MAŁOPOLANIE W PRZEKROJU NA PŁEĆ I WIEK (N=2417)	16
WYKRES 8. BADANI MAŁOPOLANIE W PRZEKROJU NA OBSZAR ZAMIESZKANIA (MIASTO/WIEŚ) (N=2417)	17
WYKRES 9. BADANI MAŁOPOLANIE W PRZEKROJU NA WYKSZTAŁCENIE I STATUS ZAWODOWY (N=2417)	17
WYKRES 10. BADANI MAŁOPOLANIE W PRZEKROJU NA UZYSKIWANY DOCHÓD NETTO (N=2417)	18
WYKRES 11. ODSETEK ODPOWIEDZI MIESZKAŃCÓW MAŁOPOLSKI NA PYTANIE O FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO (ODPOWIEDZI NIE SUMUJĄ SIĘ DO 100, GDYŻ MOŻNA BYŁO WYBRAĆ TRZY ODPOWIEDZI)	19
WYKRES 12. CZĘSTOTLIWOŚĆ PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NIEZWIĄZANEJ Z WYKONYWANIEM OBOWIĄZKÓW ZAWODOWYCH CZY DOMOWYCH, KTÓREJ CELEM JEST POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ	20
WYKRES 13. CZĘSTOTLIWOŚĆ PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W ZALEŻNOŚCI OD PŁCI	20
WYKRES 14. CZĘSTOTLIWOŚĆ PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU	21
WYKRES 15. CZĘSTOTLIWOŚĆ PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ A MIEJSCE ZAMIESZKANIA	22
WYKRES 16. CZĘSTOTLIWOŚĆ PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ A WYKSZTAŁCENIE	23
WYKRES 17. CZĘSTOTLIWOŚĆ PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ A ŚREDNI MIESIĘCZNY DOCHÓD NETTO ("NA RĘKĘ") Z OSTATNICH 3 MIESIĘCY W PRZELICZENIU NA 1 OSOBĘ W GOSPODARSTWIE DOMOWYM	24



WYKRES 18. ODSETEK ODPOWIEDZI MIESZKAŃCÓW MAŁOPOLSKI NA PYTANIE O GŁÓWNE CZYNNIKI ZNIECHĘCAJĄCE DO PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ (ODPOWIEDZI NIE SUMUJĄ SIĘ DO 100, GDYŻ MOŻNA BYŁO WYBRAĆ TRZY ODPOWIEDZI)	25
WYKRES 19. ODSETEK ODPOWIEDZI MIESZKAŃCÓW MAŁOPOLSKI NA PYTANIE O TO, JAKICH OBIEKTÓW SPORTOWO-REKREACYJNYCH BRAKUJE W ICH MIEJSCU ZAMIESZKANIA (ODPOWIEDZI NIE SUMUJĄ SIĘ DO 100, GDYŻ MOŻNA BYŁO WYBRAĆ TRZY ODPOWIEDZI)	26
WYKRES 20. ODSETEK ODPOWIEDZI MIESZKAŃCÓW MAŁOPOLSKI NA PYTANIE O NAJCHĘTNIEJ UPRAWIANE AKTYWNOŚCI (ODPOWIEDZI NIE SUMUJĄ SIĘ DO 100, GDYŻ MOŻNA BYŁO WYBRAĆ TRZY ODPOWIEDZI)	27
WYKRES 21. ODSETEK ODPOWIEDZI MIESZKAŃCÓW MAŁOPOLSKI NA PYTANIE O NAJCHĘTNIEJ UPRAWIANE AKTYWNOŚCI PODCZAS PRZEMIESZCZANIA SIĘ Z MIEJSCA NA MIEJSCE (DO PRACY, NA ZAKUPY ITP.)	27
WYKRES 22. RODZAJE STADIONÓW W SKALI MAŁOPOLSKI (WYKRES LEWY) I KRAJU (WYKRES PRAWY) W 2022 R.	30
WYKRES 23. MAŁOPOLSKIE BOISKA DO GIER MAŁYCH W 2022 R.	32
WYKRES 24. CZOŁOWA TRÓJKA REGIONÓW Z ZAKRESU DŁUGOŚCI TRAS NARCIARSKICH ZIAZDOWYCH ORAZ BIEGOWYCH W 2022 R. (W KM)	34
WYKRES 25. MAŁOPOLSKIE KLUBY SPORTOWE I ĆWICZĄCY W KLUBACH SPORTOWYCH W LATACH 2018–2022	37
WYKRES 26. ODSETEK MAŁOPOLSKICH KLUBÓW SPORTOWYCH (WYKRES LEWY) I ĆWICZĄCYCH MAŁOPOLAN (WYKRES PRAWY) W PRZEKROJU NA PIONY SPORTOWE W 2022 R.	41
WYKRES 27. MAŁOPOLANIE ĆWICZĄCY W KLUBACH SPORTOWYCH W PRZEKROJU NA PŁEĆ W 2022 R.	41
WYKRES 28. MAŁOPOLANIE ĆWICZĄCY W SEKCJACH SPORTOWYCH WEDŁUG WYBRANYCH RODZAJÓW SPORTÓW W 2022 R.	42
WYKRES 29. CZOŁOWA DZIESIĄTKA DYSCYPLIN SPORTOWYCH W ZAKRESIE LICZBY ĆWICZĄCYCH MAŁOPOLAN W 2022 R.	42
WYKRES 30. WYDATKI MAŁOPOLSKICH JST W PRZEKROJU NA ZAKRES TERYTORIALNY DZIAŁANIA JEDNOSTKI (OŚ LEWA) ORAZ SUMA WYDATKÓW W SKALI REGIONU (OŚ PRAWA) W LATACH 2019–2022 (W TYS. ZŁ)	44
WYKRES 31. WYDATKI NA KULTURĘ FIZYCZNĄ W SKALI MAŁOPOLSKI I KRAJU W PRZEKROJU NA CEL PONIESIONEGO WYDATKU W 2022 R.	45

SPIS MAP

MAPA 1. UDZIAŁ PROCENTOWY PACJENTÓW Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ	13
MAPA 2. CZĘSTOTLIWOŚĆ PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W ZALEŻNOŚCI OD PODREGIONU ZAMIESZKANIA	22
MAPA 3. STADIONY I BOISKA DO GIER WIELKICH NA 10 TYS. MIESZKAŃCÓW W 2022 R.	31
MAPA 4. PŁYWALNIE (KRYTE I OTWARTE) NA 10 TYS. MIESZKAŃCÓW W 2022 R.	33
MAPA 5. DROGI DLA ROWERÓW WEDŁUG STATYSTYK GUS (W KM) W PRZEKROJU REGIONALNYM W 2022 R.	35



MAPA 6. SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE NA 10 TYS. MIESZKAŃCÓW W 2022 R.	36
MAPA 7. KLUBY SPORTOWE NA 10 TYS. MIESZKAŃCÓW WEDŁUG WOJEWÓDZTW W 2022 R.	38
MAPA 8. ĆWICZĄCE KOBIETY NA 1000 KOBIET OGÓŁEM (MAPA LEWA) ORAZ ĆWICZĄCA MŁODZIEŻ NA 1000 OSÓB DO 18. ROKU ŻYCIA OGÓŁEM (MAPA PRAWA) W PRZEKROJU REGIONALNYM W 2022 R.	39
MAPA 9. ĆWICZĄCY W MAŁOPOLSKICH KLUBACH SPORTOWYCH WEDŁUG POWIATÓW W 2022 R.	40
MAPA 10. WYDATKI MAŁOPOLSKICH POWIATÓW NA KULTURĘ FIZYCZNĄ W 2022 R.	45



BIBLIOGRAFIA

- Baran, J., Lis, M., Magda, I. (2016). *Ocena korzyści społecznych inwestycji w sport w odniesieniu do ponoszonych kosztów*. Warszawa: Instytut Badań Strukturalnych na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki.
- Biernat, E. (2014). *Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka*. e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej.
- Dziubiński, p. d. (24.10.2024). *Jakie społeczeństwo, taka kultura fizyczna*. „Pomorski Przegląd Gospodarczy”.
- European Union. (09.2022). Źródło: Sport and physical activity
<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- European Union, B. (19.09.2022). Europe direct Lublin WysPA. Źródło: <https://europe-direct-lublin.wspa.pl/aktualnosci/nowe-badanie-eurobarometr-na-temat-sportu-i-aktywnosci-fizycznej>.
- European Week of Sport. (brak daty). Źródło: https://sport.ec.europa.eu/initiatives/european-week-of-sport?facets__permanent%7Cfield_eac_topics=150.
- Eurostat. (07.2024). *Eurostat, Komisja Europejska*. Źródło: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics.
- gku. (25.12.2023). *Większość Polaków ma nadwagę. To niezdrowe oraz kosztowne*. Business Insider. Źródło: <https://businessinsider.com.pl/wiadomosci/wiekszosc-polakow-ma-nadwage-to-niezdrowe-oraz-kosztowne/mxtt611>.
- GUS. (2013). *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*
- GUS. (2022). *Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2021 r.*
- Komitet Zdrowia Publicznego. (2021). *Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego*. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.
- Malicka, M. (2022). *Aktywność fizyczna. Kampania edukacyjna „Żyj dobrze”*. Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie.
- MSiT. (brak daty). *Dokumenty Strategiczne, MSiT*. Źródło: <https://www.gov.pl/web/sport/dokumenty-strategiczne>.
- NIK. (2024). *Profilaktyka i leczenie otyłości u osób dorosłych. Informacja o wynikach kontroli*. Źródło: <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/transkrypcje/transkrypcja-wideo-konferencja-prasowa-prezentujaca-wyniki-kontroli-profilaktyki-i-leczenia-otylosci-u-osob-doroslych.html> (dostęp: 11.07.2024).
- Ostręga, W. (2017). *Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia*. Instytut Matki i Dziecka.



Serwis Zdrowie. (18.06.2024). *Strategicznie o redukcji otyłości – interdyscyplinarność na rzecz zdrowia publicznego*. Źródło: <https://zdrowie.pap.pl/byc-zdrowym/strategicznie-o-redukcji-otylosci-interdyscyplinarnosc-na-rzecz-zdrowia-publicznego>.

UMWM. (2020). *Strategia Rozwoju Województwa „Małopolska 2030”*.

UMWM. (07.05.2024). *Raport o stanie województwa małopolskiego za rok 2023*.

Utila&Eu-Consult. (2023). *Badanie ewaluacyjne dotyczące pomiaru wartości wskaźnika rezultatu długoterminowego RPO WM na lata 2014-2020: Liczba osób korzystających z tras rowerowych w regionie. Raport końcowy*.

Wołowski, D. i Leniarski, R. (29.02.2024). *Są kraje, w których lekarz wydaje dzieciom receptę na wysiłek fizyczny w odpowiednich dawkach*. „Gazeta Wyborcza”. Źródło: <https://wyborcza.pl/7,154903,30748074,sa-kraje-w-ktorych-lekarz-wydaje-dzieciom-recepte-na-cwiczenia.html>.



Województwo Małopolskie
Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
Departament Rozwoju Regionu
Małopolskie Obserwatorium Rozwoju Regionalnego
ul. Wielicka 72A, 30-552 Kraków

www.obserwatorium.malopolska.pl

Egzemplarz bezpłatny

ISBN: 978-83-67243-75-9



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 **MAŁOPOLSKA**



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej
w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027