



# AKTÍV ÉLETMÓD KUTATÁS

2023/2024



## A KUTATÁS ADATAIRÓL

Annak érdekében, hogy a felnőtt lakosság sportolási szokásairól **hiteles képet kapjunk, véletlen mintát vettünk** a felnőtt magyar lakosságból.

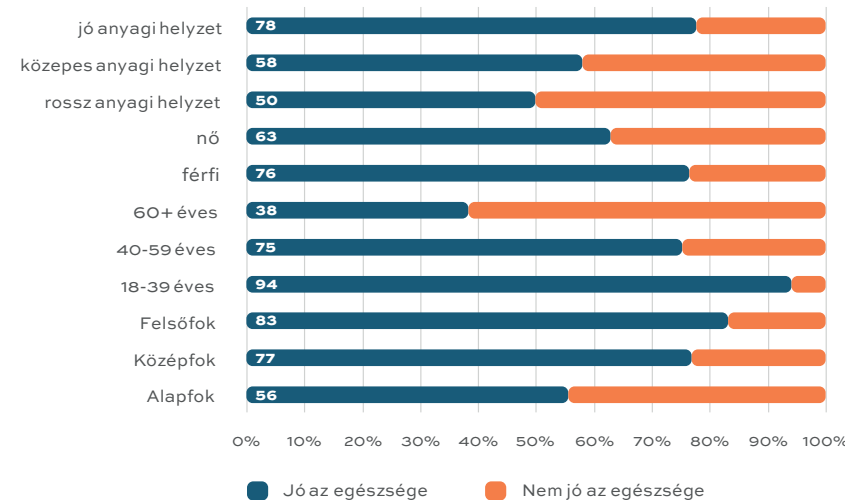
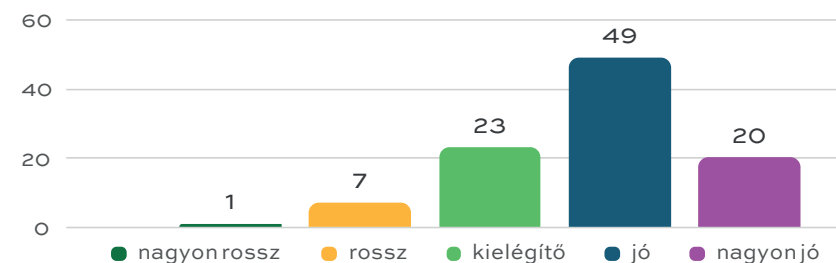
**2023 novembere és 2024 januárja között történt az adatfelvétel**, amit a TÁRKI bonyolított le.

Az 1260 fős minta nem, korcsoport, iskolai végzettség és településtípus **szerint jól reprezentálja a felnőtt magyar népeséget**.

**A kutatás eredményei általánosíthatóak a felnőtt magyar népességre.**



## MILYEN AZ ÖN EGÉSZSÉGE?



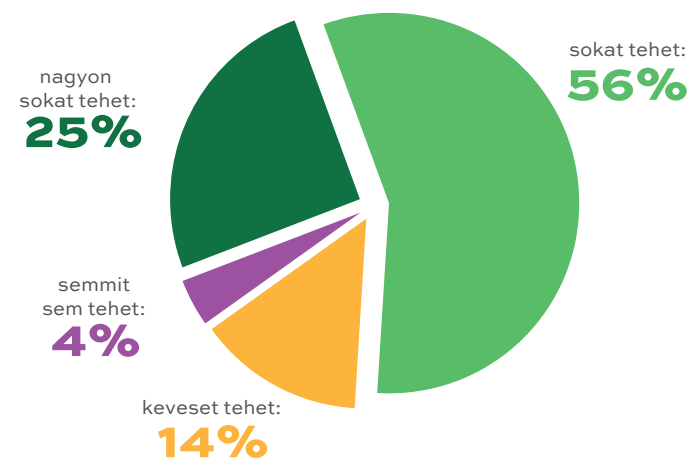
Átlag 1-5 skálán:

**3,8**

Az egészség-kutatásokban az egészségi állapot hasznos fokmérője a válaszadó szubjektív megítélése a saját egészségéről. A kutatás eredményei a közepesnél jobb, átlagosan 3,8-as értéket jeleznek, a legtöbben – a válaszadók közel fele – 4-esre értékelte a saját egészségét.

A fiatalabbak, a férfiak, a magasabb iskolai végzettségűek és a jobb anyagi helyzetben lévők között kedvezőbbek az arányok, **ami jól mutatja, hogy az egészségi állapot alakulásában az iskolai végzettség és a pénz egyaránt számít.**

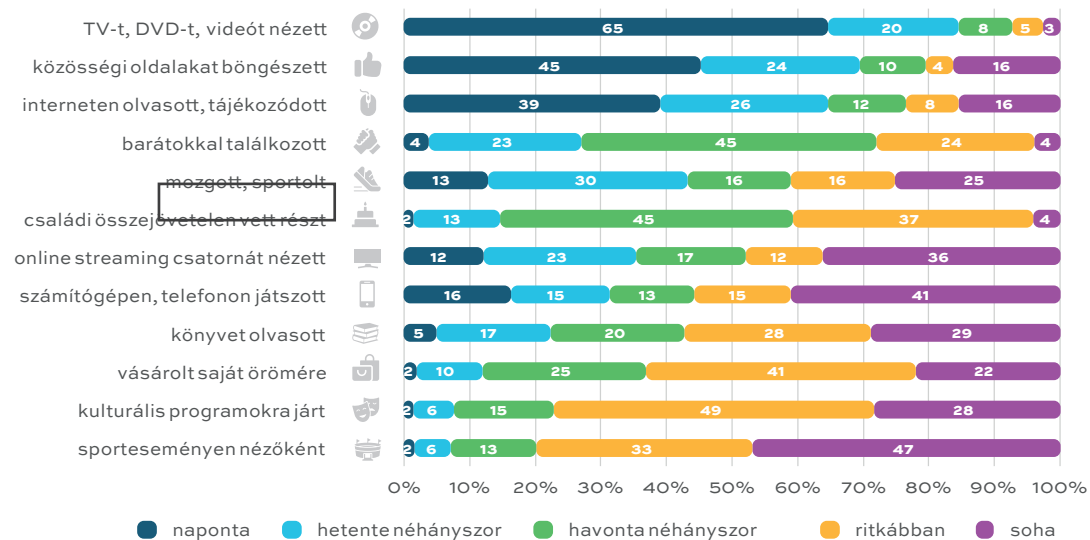
## MENNYIT TEHET AZ EGÉSZSÉGÉÉRT?



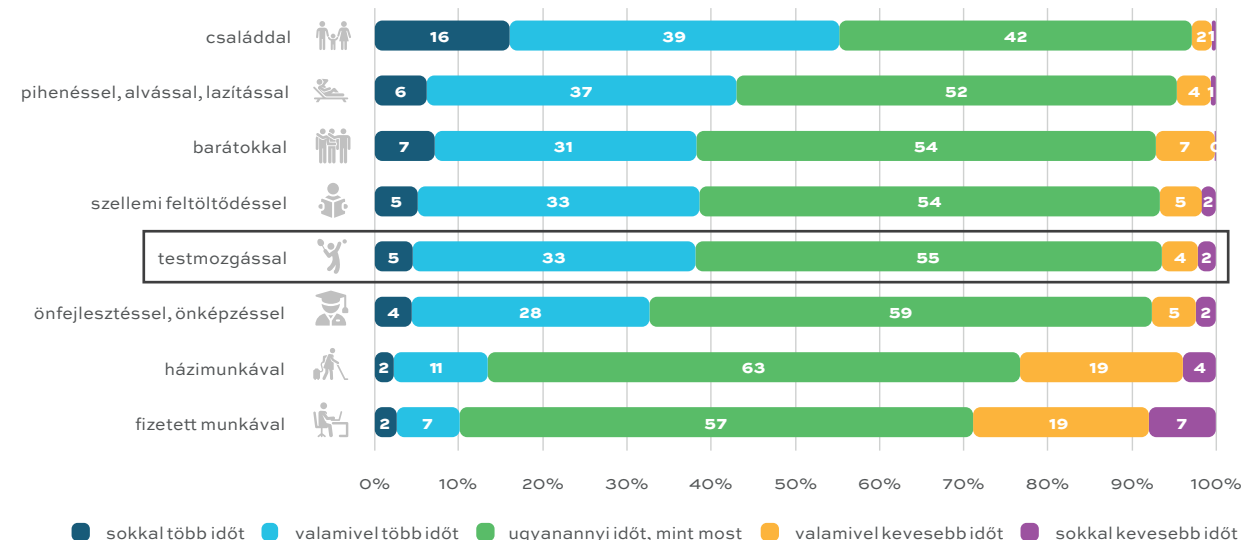
A hazai egészség-mutatók kedvezőbbé tételéhez nem csak arra van szükség, hogy javuljanak az olyan feltételek, mint az épített környezet, vagy az elérhető szolgáltatások. Legalább ennyire lényeges, hogy az emberek elhiggyék, hogy ebből a szempontból saját kezükben van a sorsuk. A kutatás eredményei azt mutatják, hogy jóval többen vannak azok, akik így vélekednek, de figyelembe véve, hogy az életmóddal kapcsolatos kutatások megerősítik az egyén egészségmagatartásának kiemelt jelentőségét, a népesség háromnegyedének felelősségérzete növelhető lenne.



## SZABADIDEJÉBEN MILYEN GYAKRAN VÉGEZTE ?



## KÉPZELJE EL, HOGY MEGVÁLTOZTATHATNÁ IDŐBEOSZTÁSÁT!

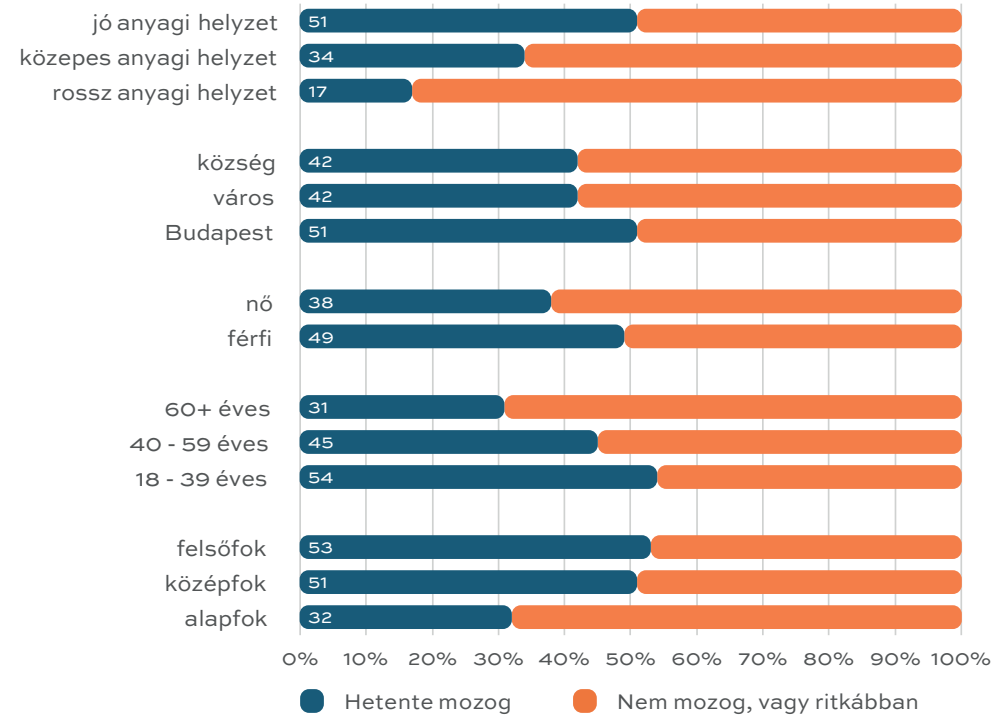


A szabadidős tevékenységekre vonatkozó kérdésre a válaszadók körében a passzív, leginkább képernyőhöz kapcsolódó tevékenységek bizonyultak a legnépszerűbbnek. A hat legjellemzőbb, napi szinten végzett tevékenység közül öt – TV/DVD/videó nézés, közösségi oldalak, interneten tájékozódás, számítógépes játék és online streaming csatornák nézése – ebbe a kategóriába tartozik. Az aktív, nevezhető tevékenységek - legyen az testmozgás, sport, vagy társasági programok - inkább hetente/havonta néhányszor jellemzőek, a kultúrafogyasztás egyéb formái pedig ennél is ritkábbnak mondhatók, és erősen függenek a társadalmi-gazdasági státusztól.

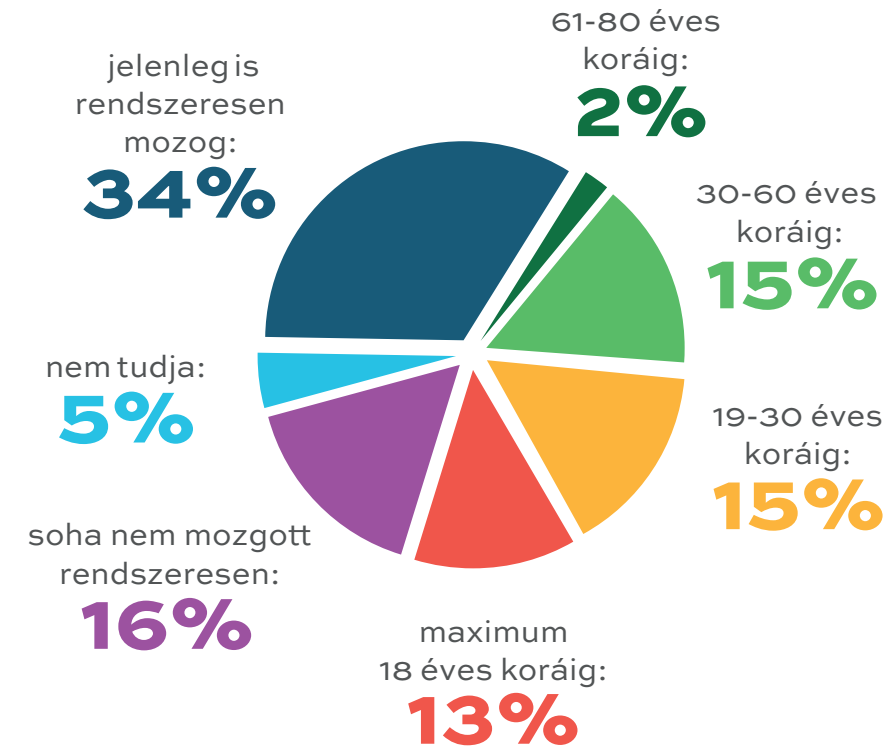
A mindennapi elfoglaltságok számos ember számára azt jelentik, hogy sok esetben nem tudnak annyi időt tölteni bizonyos, számukra fontos dolgokkal, mint amennyit szeretnének. Ezért tartottuk fontosnak megkérdezni a válaszadóktól, hogy milyen tevékenységekkel töltenének több, illetve kevesebb időt, ha ebben szabadabban dönthetnének. A válaszokból az derül ki, hogy a felnőtt lakosság mintegy fele ugyanannyi időt töltené a vizsgált tevékenységekkel, mint most, és leginkább a családdal töltött időt hiányolják mindennapjaikból. Ami a testmozgást illeti, összesen 38% jelezte, hogy több időt töltené testmozgással, ami néhány százalékkal elmarad azok arányától, akik inkább pihenésre fordítanák felszabadult idejüket.



## A FELNŐTT NÉPESSÉG 43%-A HETENTE MOZOG (SPORTOLÁS VAGY EGYÉB MOZGÁS).



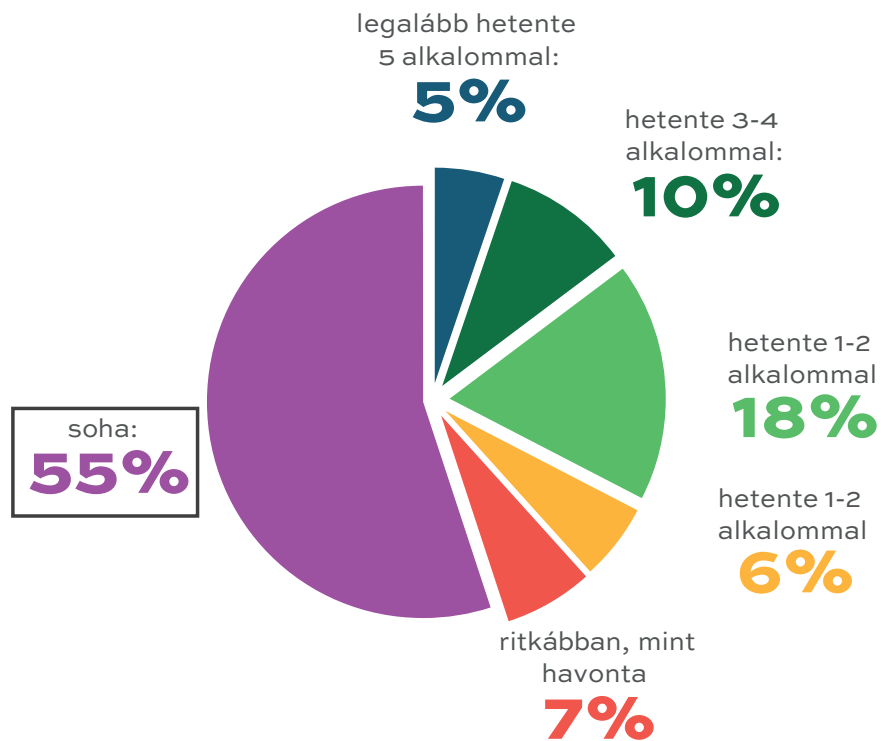
## HÁNY ÉVES KORÁBAN MOZGOTT ÖN UTOLJÁRA RENDSZERESEN?



Arra a kérdésre, hogy melyik életkorban sportoltak utoljára, a válaszok fokozatos lemorzsolódást jeleznek az életkor előrehaladtával. A jelenleg sportoló, mintegy egyharmadnyi ember mellett nagyjából hasonló arányban vannak, akik 18 éves koruk előtt, akik 30 éves korukig, és akik 30 és 60 éves koruk között hagytak fel a rendszeres sportolással.



## MILYEN GYAKRAN SPORTOL ÖN?



A sportolás, testedzés meghatározása a kérdőívben: olyan tevékenység, melyet testedzési céllal, sportolásra alkalmas helyen végez.

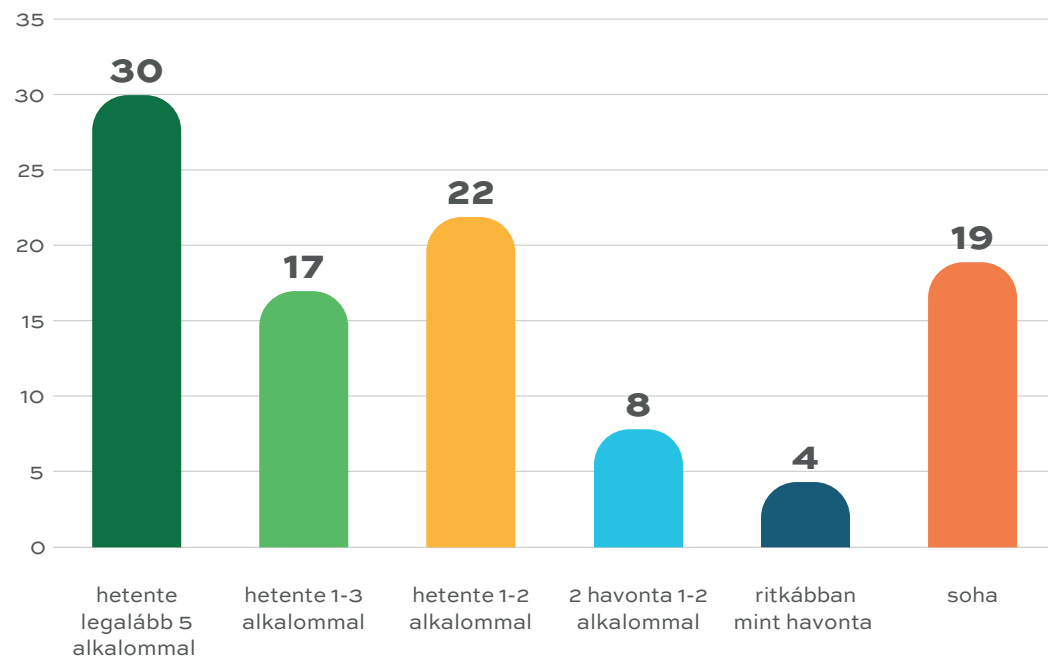
## MIT SPORTOL?

A nyers adatokban **381**-féle említés > **38**, majd **18** kategóriába kódolva



A legnépszerűbb sportágak, mozgásformák vizsgálatakor érdekes ellentmondás figyelhető meg az iskolai testnevelés és diáksport, illetve a felnőtt lakosság sportja között. A kapott adatokból jól látszik, hogy miközben a gyerekek és fiatalok a hagyományos sportágakban, leginkább a csapatsportokban vannak jelen, nem ritkán igazolt sportolóként, a felnőttkorban egészen más trendek jelentkeznek. Előtérbe kerül a kerékpározás és a futás, valamint az edzőtermi, de az akár otthoni és szabadtéri körülmények között végezhető, erő- és állóképesség fejlesztésére alkalmas tevékenységek, mint a súlyzós edzés, a fitness, vagy az aerobik.

## MILYEN GYAKRAN VÉGEZ NEM FELTÉTLENÜL SPORTNAK TEKINTETT TESTMOZGÁST?

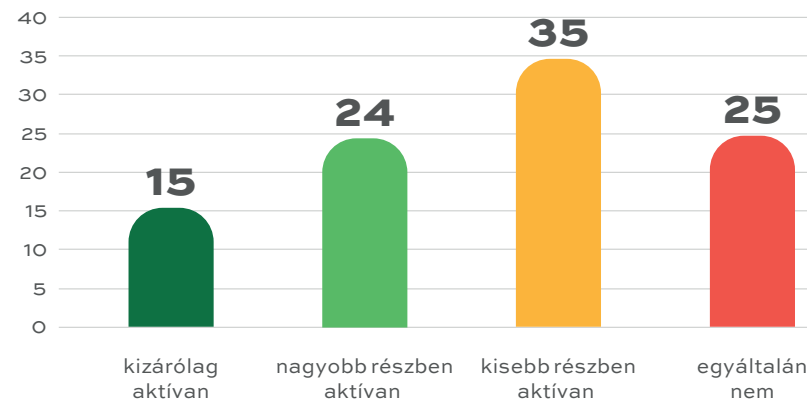


Arra a kérdésre, hogy végeznek-e másfajta testmozgást is a sporton kívül – „mint például séta, kerékpáros közlekedés, tánc, kertészkedés” –, a válaszadók mintegy 2/3-a számolt be legalább heti rendszerességű aktivitásról.

**Sportol**  
vagy  
**testmozgást**  
**végez**  
a teljes népesség  
**84%**-a.



## A KÖZLEKEDÉSRE SZÁNT IDŐT MENNYIRE TÖLTI AKTÍVAN?



Az aktív közlekedés a testmozgás egyik legfontosabb alkotóeleme. A válaszok azt mutatják, hogy a felnőtt lakosság egynegyede kizárólag passzívan közlekedik, és további 35% számolt be arról, hogy a közlekedésre szánt időt kisebb részben tölti aktívan.

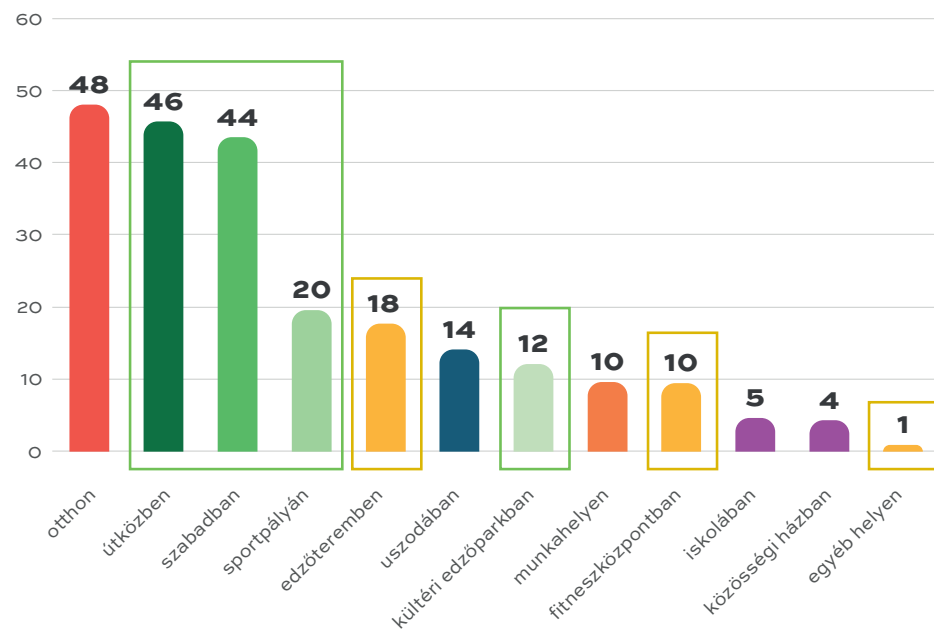
Az inkább aktívan közlekedők aránya a rosszabb anyagi helyzetben lévők (47%) és a városiak (45%) körében volt a legmagasabb, míg a budapestiek (29%) és a felsőfokú végzettségűek (34%) között a legalacsonyabb.





## HOL SZOKOTT ÖN SPORTOLNI, TESTMOZGÁST VÉGEZNI?

Azok körében, akik sportolnak vagy végeznek valamilyen testmozgást (a teljes népesség 84%-a)



A sportolók / testmozgást végzők **48%-a otthon szokott mozogni, és ebben a társadalmi helyzet sem igazán játszik szerepet. Ezzel szemben azok 22%-a, akik szabadtéren szoktak mozogni, edzőteremben vagy fitneszközpontban sportol.**

A teljes népességhez viszonyítva ezek a számok:

**40%** otthon

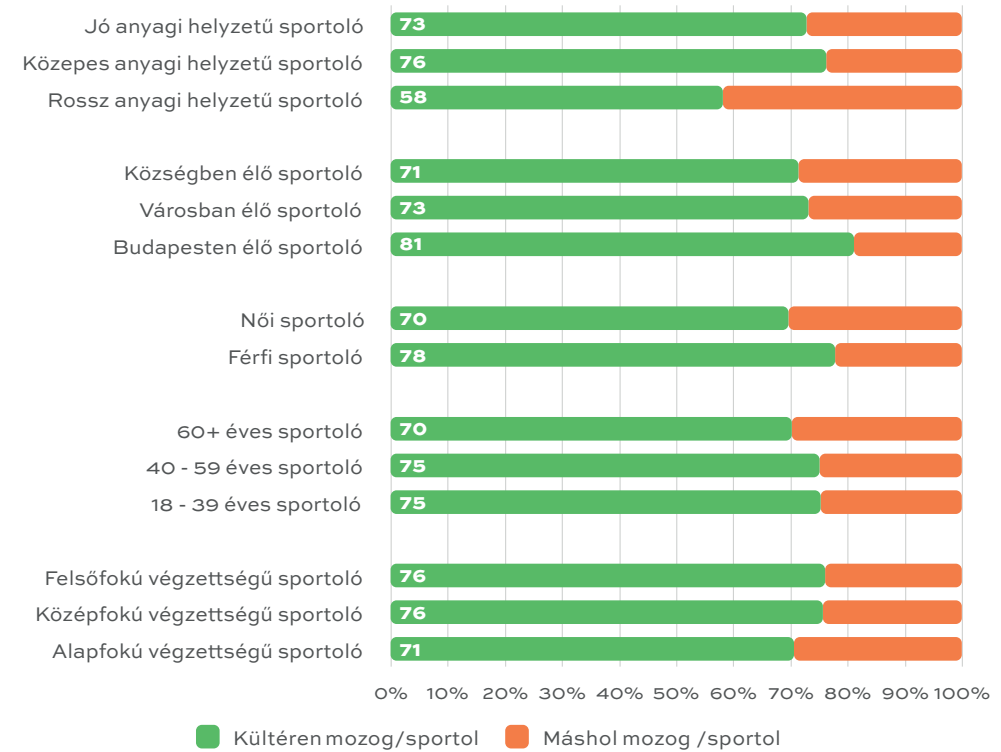
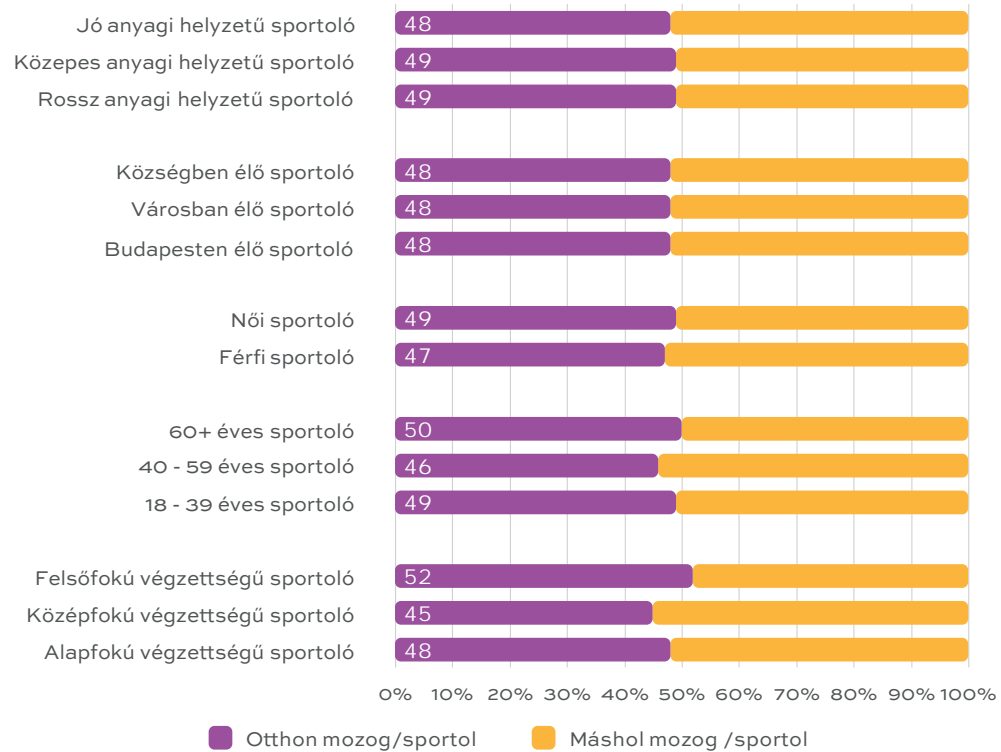
**62%** kültéren

**18%** edző- vagy fitneszteremben





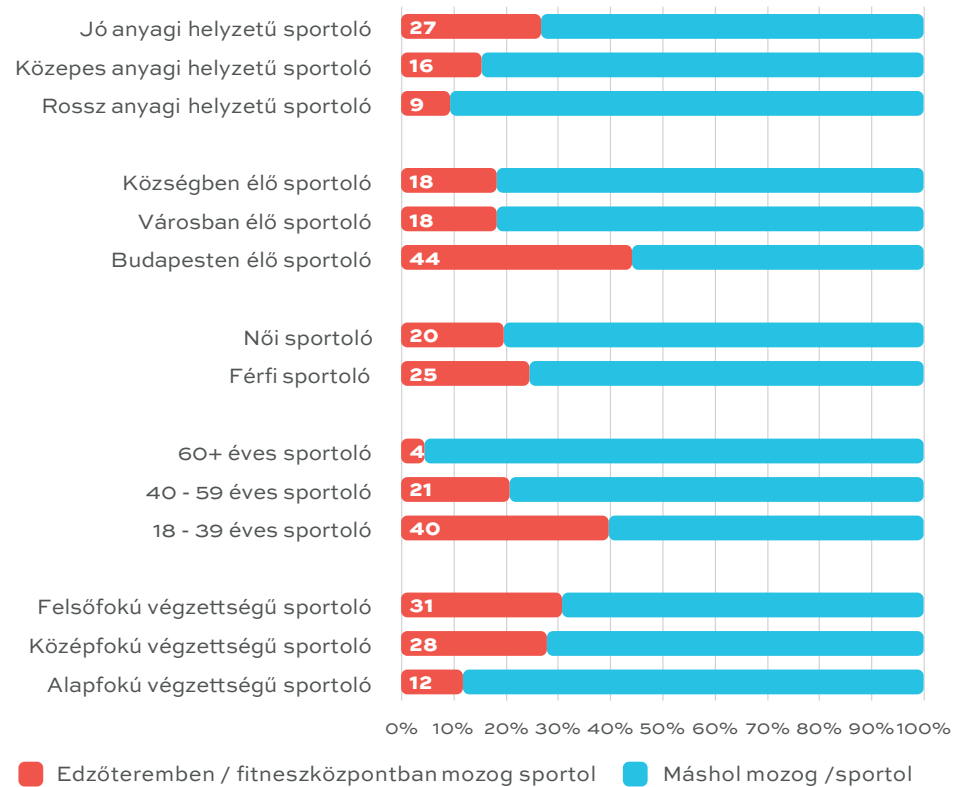
A mozgást / sportot végzők **48%-a** otthon mozog /sportol.



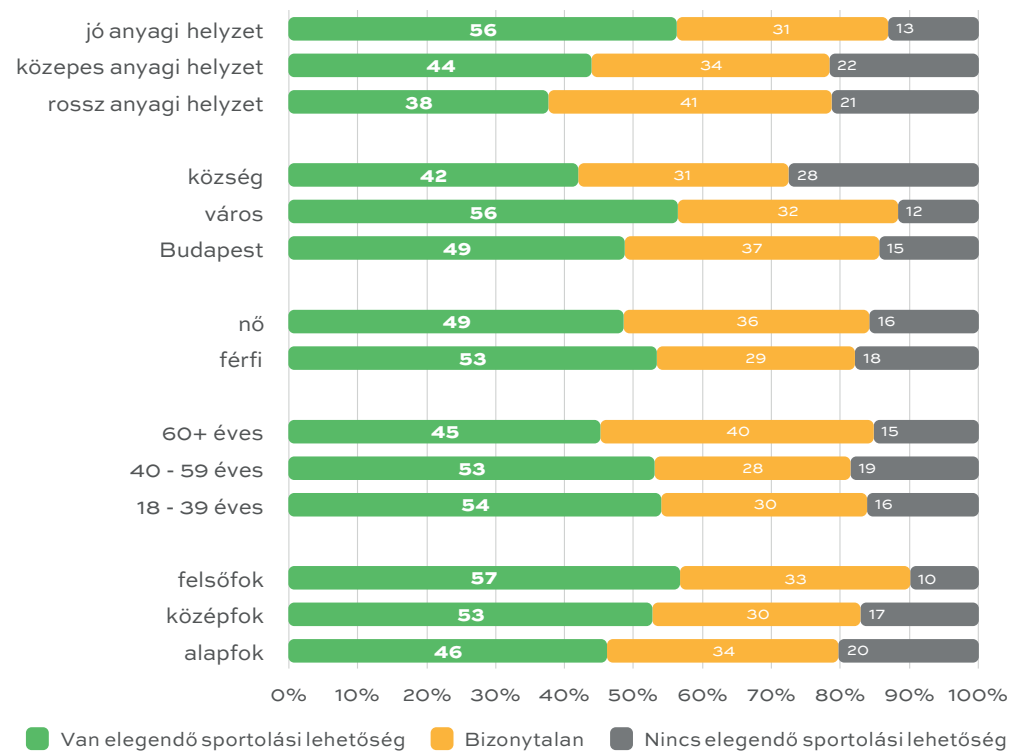
A mozgást / sportot végzők **74%-a** kültéren mozog /sportol.

A testmozgást végzők / sportolók

**22%-a** edzőteremben vagy fitness-központban mozog /sportol.



## 50% SZERINT A KÖRNYÉKEN, AHOL ÉL, ELEGENDŐ SPORTOLÁSI LEHETŐSÉG VAN.

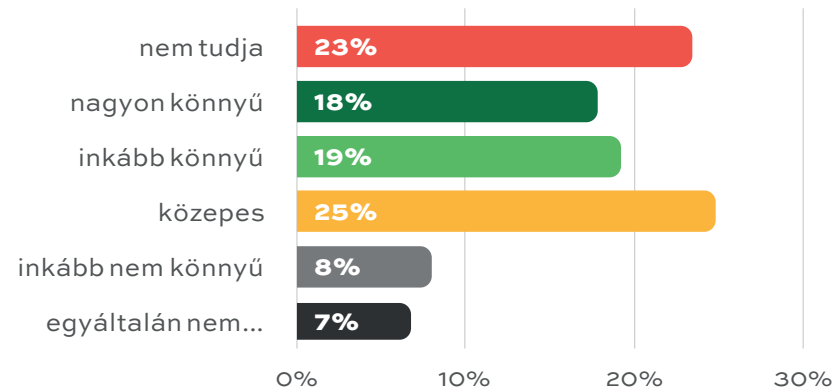


Átlag 1-5 skálán:

**3,5**

Ahhoz, hogy az emberek rendszeresen sportoljanak, elsődleges fontosságú, hogy erre a lakóhelyükön is legyen minél több lehetőség. A kutatás eredményei azt mutatják, hogy leginkább a jó anyagi helyzetben lévők, a városiak és a felsőfokú végzettségűek elégedettek a környékükön elérhető sportolási lehetőségekkel, a spektrum másik végén pedig a rossz anyagi helyzetűek és a községben élők vannak – körükben a legmagasabb az elégedetlenség aránya.

## AZ ÖN LAKÓHELYÉN MENNYIRE KÖNNYŰ SPORTEGYESÜLETHEZ VAGY CSOPORTOS EDZÉSHEZ CSATLAKOZNI, AMENNYIBEN SZERETNE?



Átlag 1-5 skálán:

**3,43**

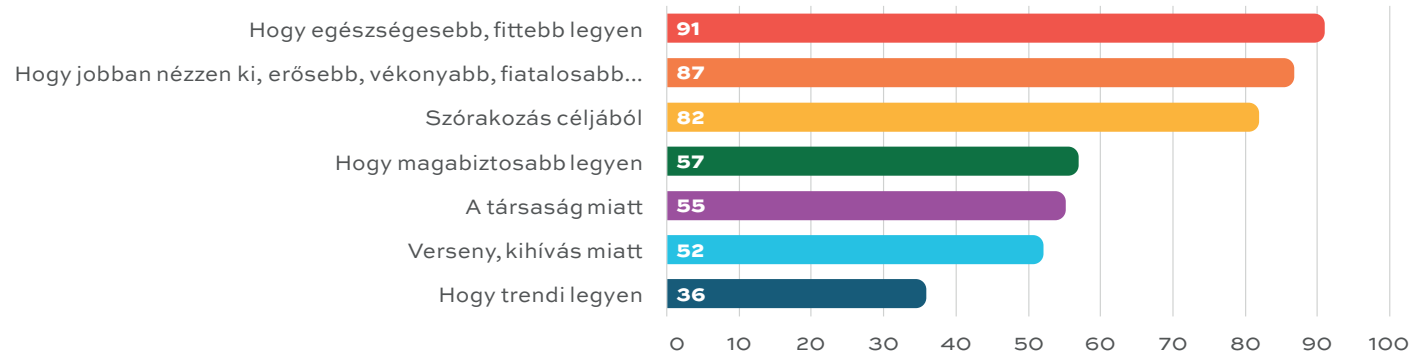
Az egyesületben végzett sportolás két szempontból mindenképp többet jelent az egyéni szervezethez képest – egyrészt a nagyobb fokú rendszeresség, másrészt a szakember jelenléte miatt. A kutatás eredményei ugyanakkor arra utalnak, hogy a válaszadók alig több, mint harmada tartja könnyűnek, hogy csatlakozzon egy sportegyesülethez, vagy csoportos edzéshez, és közel egynegyed azok aránya, akik erre a kérdésre nem is tudtak válaszolni. Ez a bizonytalanság ebben az esetben inkább a negatív válaszokhoz kapcsolható, így kijelenthető, hogy sokan érzékelik túl magasnak a „küszöböt”, ahol beléphetnének a szervezett sportba.





## ÖN MIÉRT SPORTOL?

(%) összevont kategóriák említése  
(a legalább alkalmanként sportolók között, n=560)



A magyar felnőtt lakosság sportolás iránti motivációinak vizsgálatakor alapvetően három lényeges indok-csoportot lehet azonosítani. Elsődlegesnek az egészséggel, a fittséggel kapcsolatos indokok tekinthetők. Ezekhez képest valamivel hátrébb jelenik meg a vonzó külsőre, mint célra irányuló szándék, illetve a kikapcsolódással, szórakozással kapcsolatos magyarázatok.

Mindezek mellett a sportolók valamivel több mint fele szeretne a sportolás által magabiztosabb lenni, a barátaival időt tölteni sportolás közben, valamint új kihívásokkal találkozni.

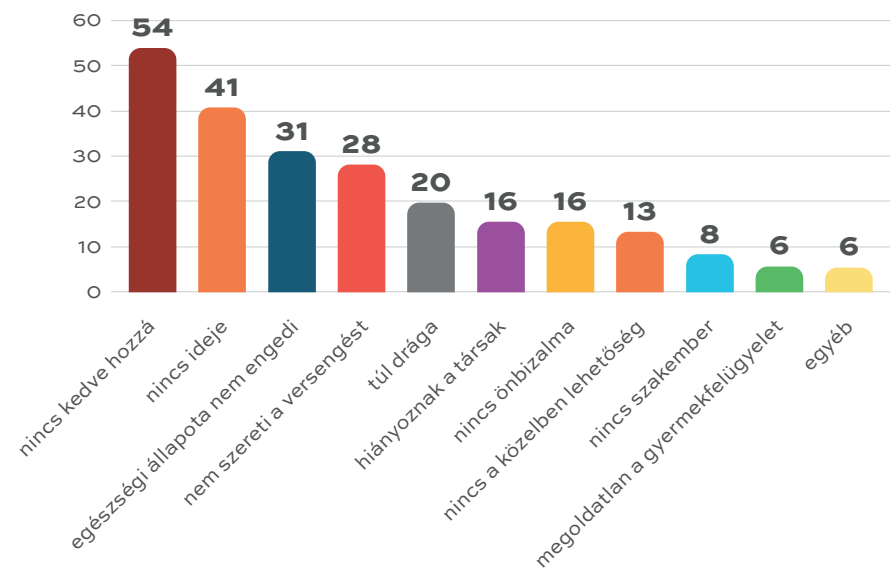






## ÖN MIÉRT NEM SPORTOL?

(A soha nem sportolók által megélt akadályok, n=743)

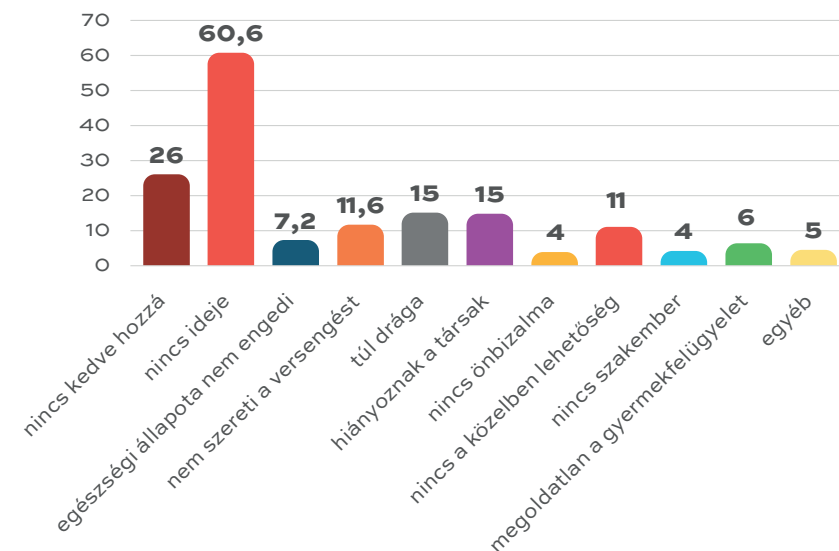


Ahhoz, hogy előre tudjunk lépni egy aktívabb társadalom felé vezető úton, egyik legfontosabb feladatunk, hogy megértsük, milyen tényezők okozhatják a magyar felnőttek távolmaradását a sporttól.

Érdekes, hogy miközben a korábbi hazai és nemzetközi kutatások többségében az időhiány volt a távolmaradás elsődleges oka, a mostani kutatás eredményei azt mutatják, hogy eleve többen vannak azok, akiknek nincs kedvük a mozgáshoz.

## ÖN MIÉRT NEM SPORTOL GYAKRABBAN?

A maximum havonta egyszer sportolók által megélt akadályok: időhiány, n=149)

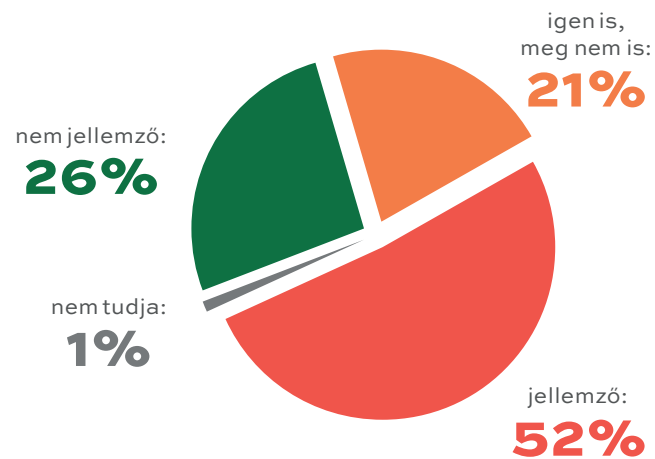


Azok körében, akik - ha ritkán is, de - sportolnak (legfeljebb havonta), annak akadály, hogy többet mozogjanak, leginkább az időhiány.



## SPORTOLÁS HELYETT MÁSSAL TÖLTÖM A SZABADIDŐMET

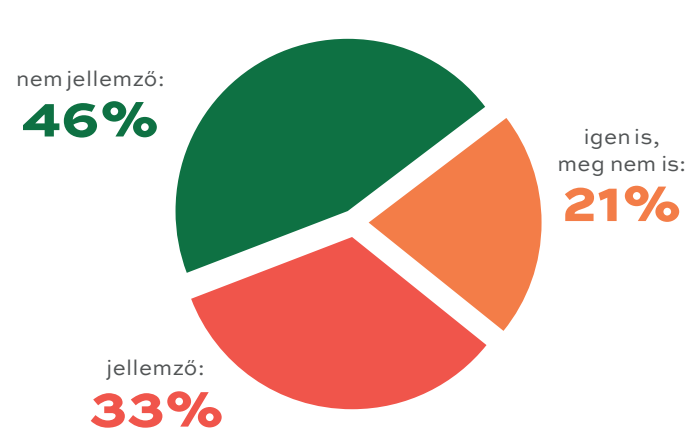
(N=1253)



- Az anyagi gondokkal küzdők 70,7%-a
- A 60 év felettek 66,3%-a
- Az alapküvű végzettségűek 64,9%-a

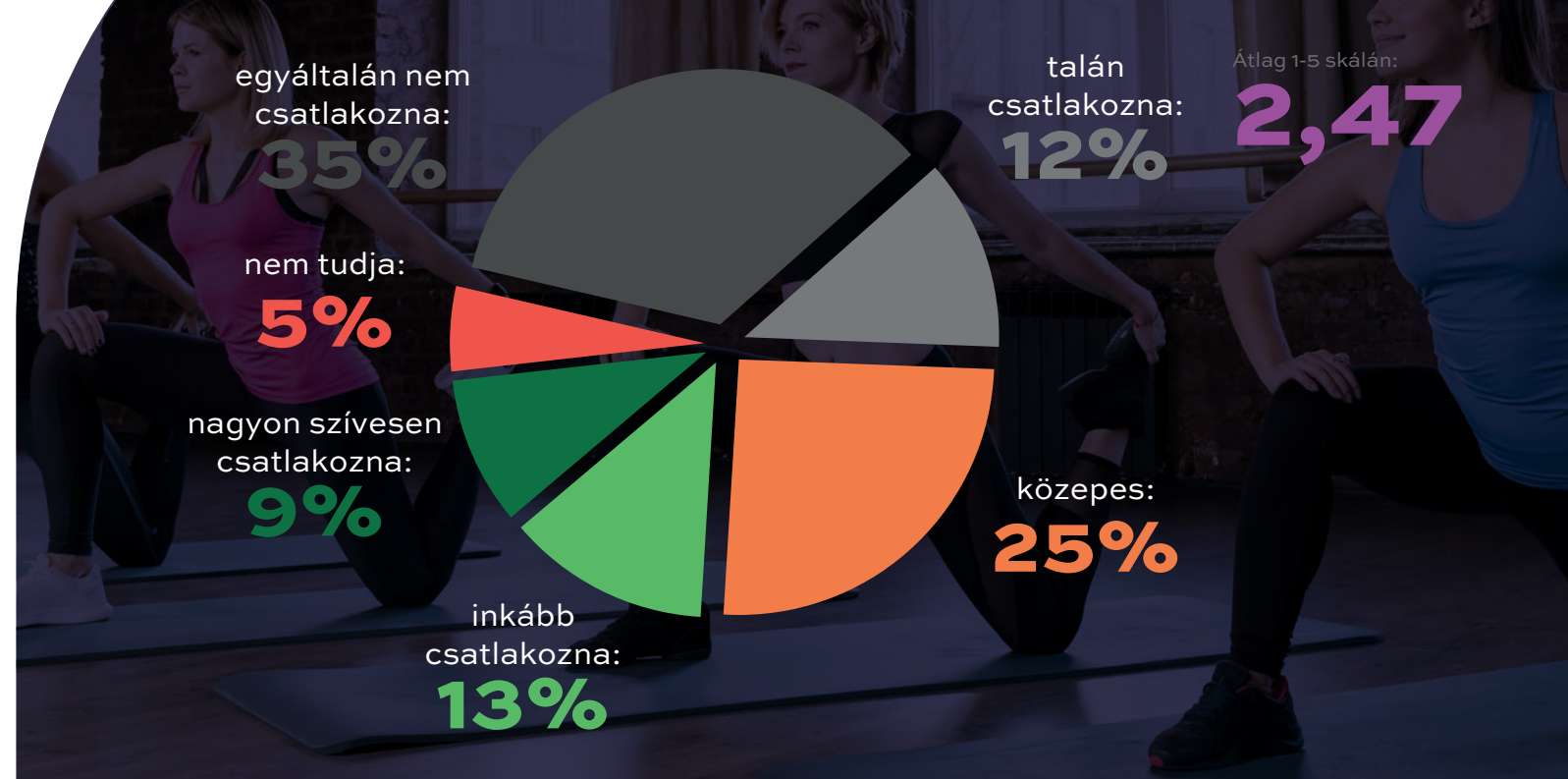
## A SPORTOLÁS SZÁMOMRA NEM OKOZ ÖRÖMÖT

(N=1248)



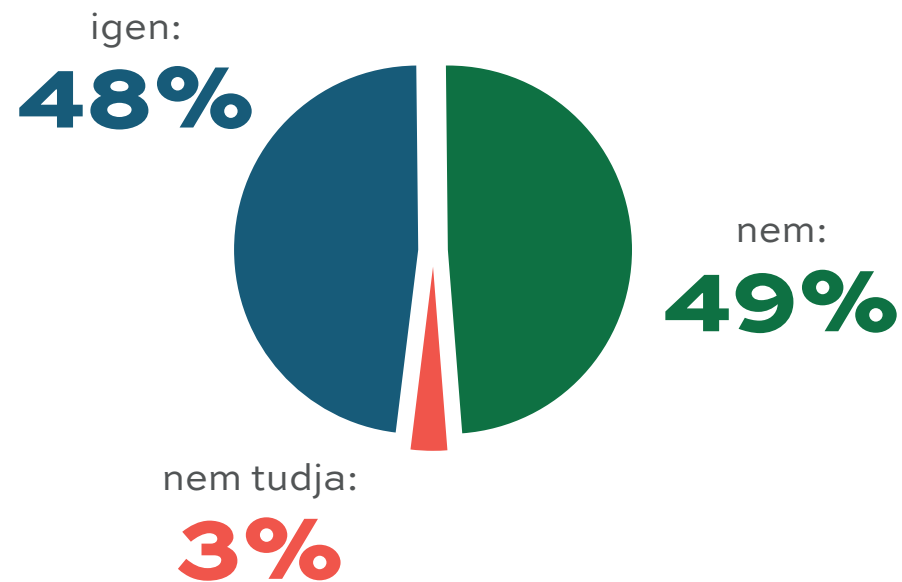
- Az anyagi gondokkal küzdők 60%-a
- Az alapküvű végzettségűek 44,3%-a
- A 60 év felettek 43,1%-a

## HA LENNE A LAKÓHELYÉN EGY SPORTOLÓI KÖZÖSSÉG, AMIHEZ CSATLAKOZHATNA, MENNYIRE SZÍVESEN CSATLAKOZHATNA?



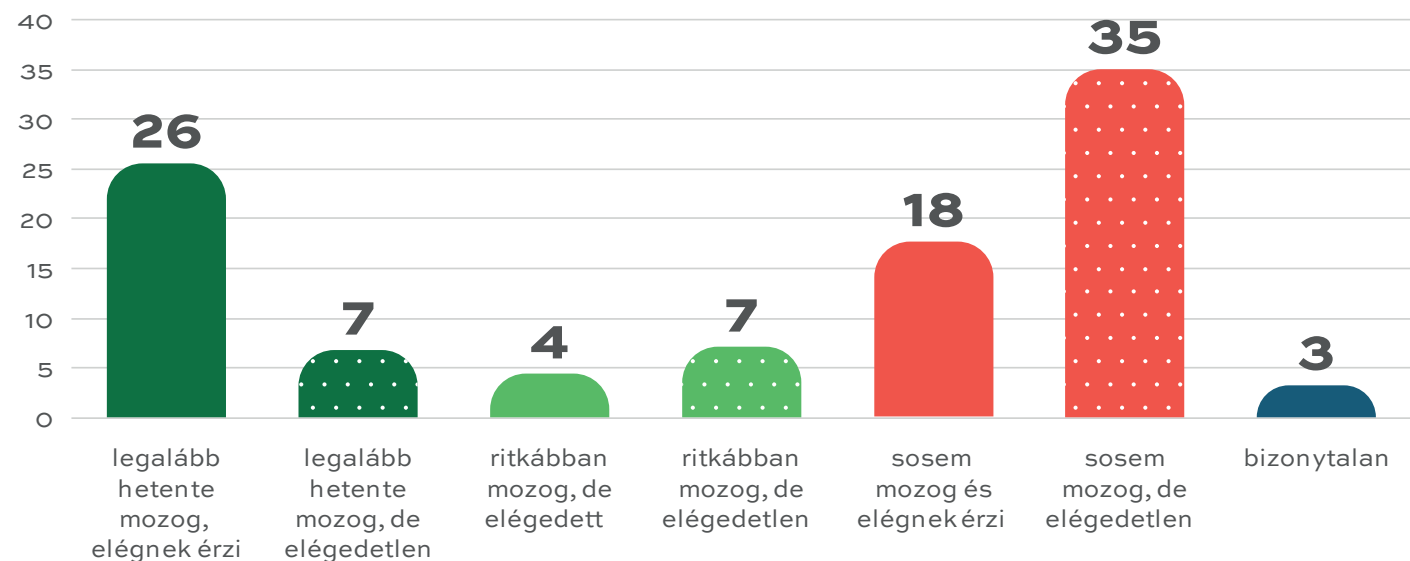


## VÉLEMÉNYE SZERINT ÖN ELEGET MOZOG, SPORTOL?



A kérdésre, hogy elégnek tartják-e a jelenlegi aktivitásukat, a válaszadók nagyjából fele-fele arányban választottak igennel és nemmel. A kapott eredményeket a megkérdezettek tényleges testmozgási adataival összevetve négy fő csoport különíthető el.

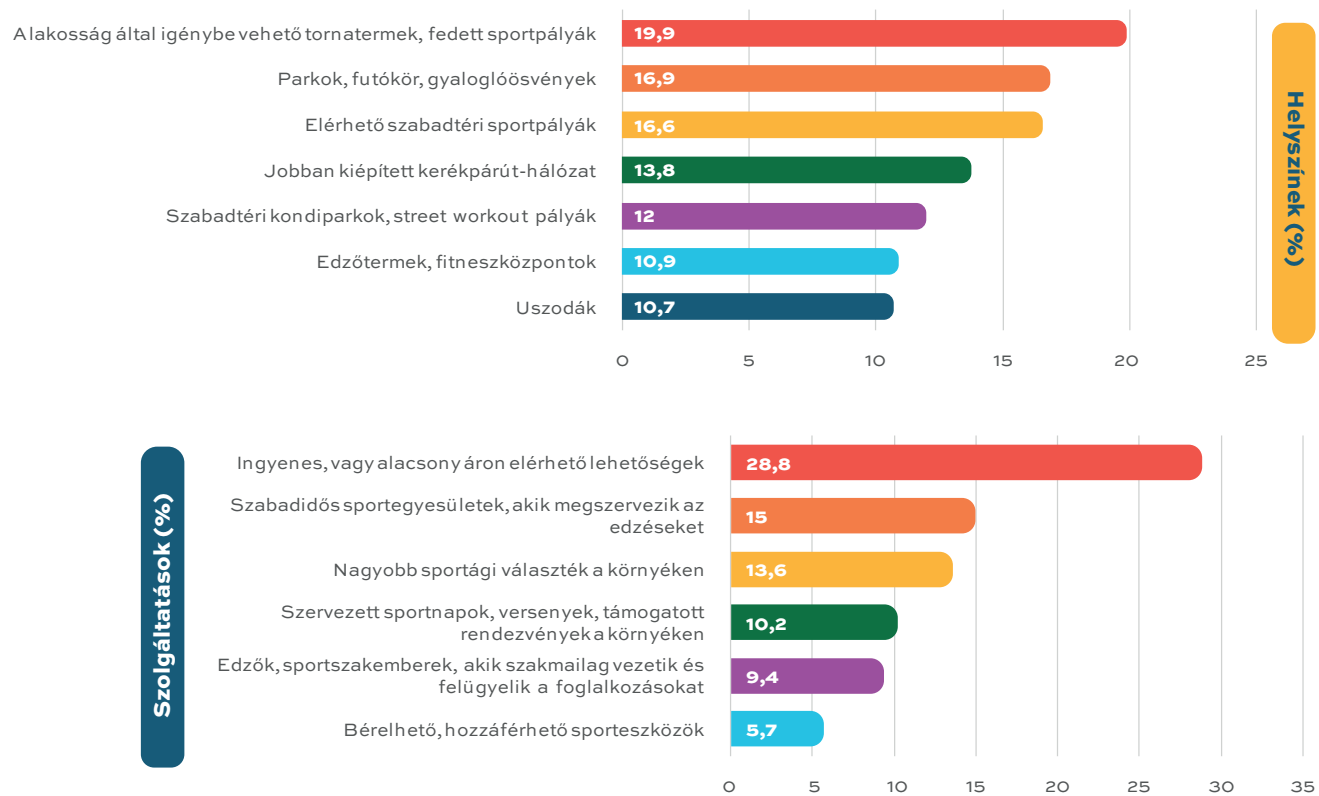
## VÉLEMÉNYE SZERINT ÖN ELEGET MOZOG, SPORTOL?



- Aktív elégedettek (26%): a felnőtt lakosság rendszeresen sportoló része
- Aktív és kevésbé aktív elégedetlenek (7-7%): egyértelműen mozdítható csoportok, a feltételek megteremtése, támogatása esetén
- Passzív elégedetlenek (35%): részben mozdítható csoport, de a körülmények mellett a szokások és az attitűdök változását is el kell érni
- Szinte, vagy teljesen passzív elégedettek (4% és 18%): nézeteik megváltozása nélkül nem aktivizálható csoport

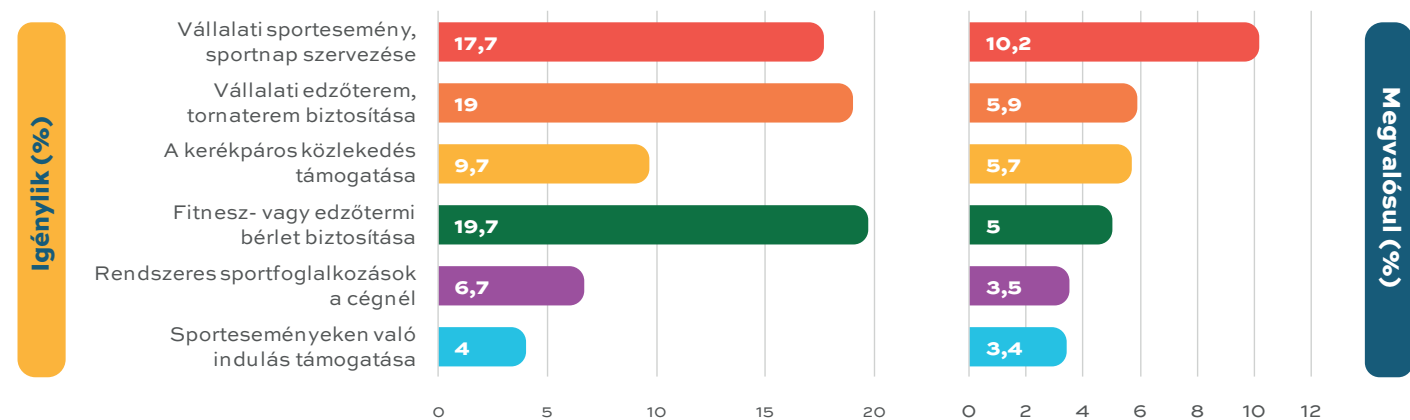


## MIRE LENNE SZÜKSÉG, HOGY TÖBBET SPORTOLJON?



## A MUNKAHELYI SPORT FELTÉTELEI

az alkalmazottak körében (N=693)



A munkahelyek az aktív életkorú felnőtt lakosság számára a testmozgás, a sport egyik legfontosabb színtere. A munkavállalók egészsége, fittsége a munkáltatók számára is kulcskérdés – erre jelenleg még viszonylag kevés figyelem jut. Az adatokból látható, hogy a vállalati edzőterem, illetve a fitnessbérlet biztosítására jelentkezik elsősorban igény – ezek támogatásával előrelépés várható a munkahelyi sport területén. A vállalati sportnapok a mostani eredmények szerint a legelterjedtebbek, és e közösségi események szervezésére is mutatkozik igény.



A kutatást 2023. november – 2024. januárjában, 1260 fős, Magyarország felnőtt lakosságára reprezentatív, személyes lekérdezéssel a Szabadidősport-eseményszervezők Országos Szövetségének megbízásából, az Aktív Magyarország támogatásával a TÁRKI Társadalomkutató Intézet Zrt. végezte. A kutatás szakmai partnerei a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem valamint az Eötvös Lóránd Tudomány Egyetem munkatársai voltak.