

Mozgásba lendült a „sportnemzet”?

Hazai fizikai aktivitási szokások változása, 2022–2026

Egyre többen sportolnak szabadidejükben és élnek fizikailag aktívabban Magyarországon – derül ki Dr. Lacza Gyöngyvérnek, a TF Rekreatív és Aktív Életmód Tanszéke vezetőjének elemzéséből, amely az Európai Bizottság „Special Eurobarometer on Sport and Physical Activity” felmérésének 2022-es és 2026-os reprezentatív adatait veti össze. A soha nem sportolók aránya hazánkban a régióban a leggyorsabban, az uniós átlagnál kétszer gyorsabban csökkent.

Több sport, több hétköznapi mozgás

A korábbi hazai felmérések hosszú ideig nem mutattak egyértelmű javulást – az elmúlt négy év adatai azonban jelentős **javulást** mutatnak. A legalább hetente sportolók aránya **26%-ról 40%-ra** nőtt, a sporton kívüli fizikai aktivitás – például a kerékpáros közlekedés, a kertészkedés vagy a tánc – pedig még nagyobb mértékben bővült: a hetente legalább egyszer így aktívak aránya **50%-ról 67%-ra** emelkedett.

Egyre többen mozognak rendszeresen

A legalább 15 éves magyar lakosság aránya, 2022 → 2026



Ezzel párhuzamosan kevesebben maradnak ki a mozgásból: a soha nem sportolók aránya **59%-ról 46%-ra** csökkent, azoké pedig, akik soha nem gyalognak legalább tíz percet egyhuzamban, **24%-ról 8%-ra**.

Egyre kevesebben maradnak ki a mozgásból

A legalább 15 éves magyar lakosság aránya, 2022 → 2026

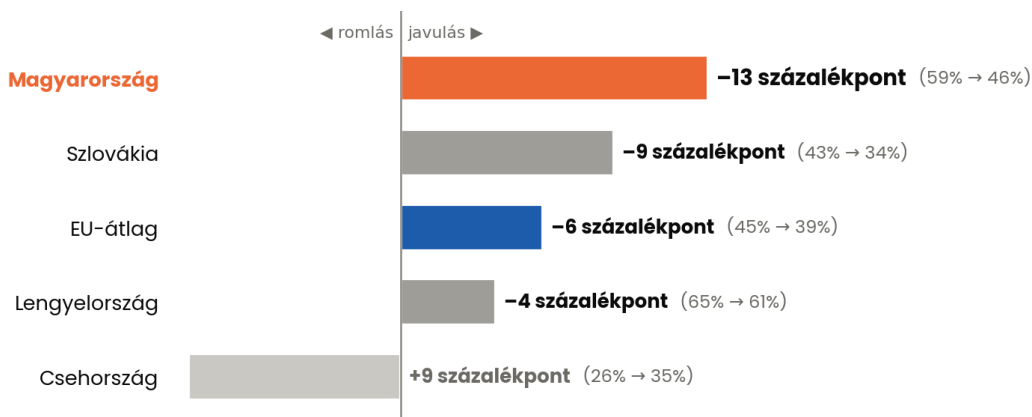


A régióban nálunk a legnagyobb a javulás

A soha nem sportolók aránya Magyarországon 13 százalékponttal csökkent, az uniós átlagban csak 6-tal, a visegrádi országok közül pedig egyik sem javított ennyit. Így az uniós átlagtól való lemaradásunk a felére szűkült. Van persze még hová fejlődni: a legaktívabb országokban – például Finnországban és Hollandiában – a lakosság háromnegyede sportol hetente, nálunk tízből négy ember.

Magyarország javított a legtöbbet a régióban

A soha nem sportolók arányának változása 2022 és 2026 között



Forrás: Special Eurobarometer 525 (2022) és 574 (2026); Lacza Gyöngyvér elemzése

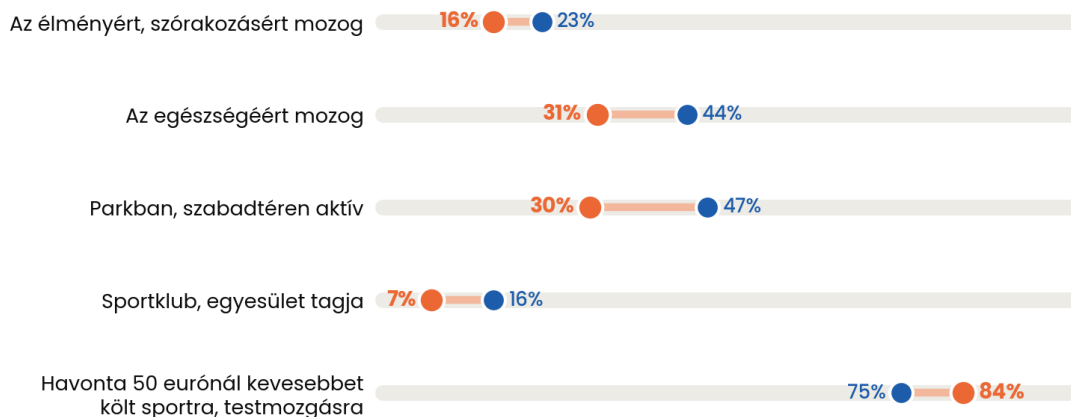
Hol mozgunk, és mi tart vissza?

A fizikailag aktív magyarok egyre gyakrabban mozognak útközben és a szabadban. A parkok és a természet ugyanakkor még kihasználatlanok: a szabadban csak 30%-uk aktív, szemben az uniós 47%-kal.

Ahol még van tennivaló: élmény, szabad tér, klubok

Magyarország és az EU-átlag, 2026 – a fizikailag aktív válaszadók körében

● Magyarország ● EU-átlag



Forrás: Special Eurobarometer 574 (2026); Lacza Gyöngyvér elemzése

A rendszeresebb mozgás legfőbb akadálya az időhiány (43%), ezt a motiváció hiánya (25%) követi. Beszédes, hogy az aktív magyaroknak mindössze 16%-a mozog a szórakozásért, az élményért (uniós átlag: 23%), pedig az élmény szerepet játszhat a mozgás hosszú távú fenntartásában. A pozitív képet árnyalja, hogy az Európai Unióban az aktív magyarok költenek a legkevesebbet sportolásra és testmozgásra: 84%-uk havonta 50 eurónál is kevesebbet fordít erre (uniós átlag: 75%).

Milyen tényezők segíthették a javulást?

A két felmérés a változást mutatja, annak okait önmagában nem bizonyítja. A javuláshoz több, egymást erősítő tényező is hozzájárulhatott. Az aktív életmódra fordítható források és támogatások négy év alatt háromszorosukra nőttek. 228 bringapark és 55 futókör építését támogatták, több ezer szabadidősport-rendezvény valósult meg – csak 2025-ben 1200 esemény kapott támogatást –, és számos átfogó, országos kampány buzdított aktív életmódra. A lendület a felsőoktatásban is érezhető: a szabadidősporttal és aktív életmóddal foglalkozó szakokra folyamatosan magas a túljelentkezés, a képzések megújultak és piacképesebbek lettek.

Teljesítménysport helyett élmény és egészség: tovább kell menni a szemléletváltás útján

A szervezett sportban való részvétel Magyarországon ma is nagyon alacsony: a fizikailag aktív magyarok mindössze **7%-a tagja sportklubnak vagy egyesületnek**, míg az uniós átlag ennek több mint kétszerese (16%). Lacza Gyöngyvér szerint ennek egyik oka, hogy a hazai sportszektor hagyományosan élsport- és teljesítményközpontú, a lakosságot viszont inkább az egészség, a jóllét, a közösség és az élmény motiválja – a mozgás leggyakoribb okaként a kapcsolódást (34%) és az egészség megőrzését (31%) nevezték meg.

Élsport és szabadidősport: két, alig összekapcsolódó világ

A sportszektor szerkezete ma – és ahol változásra van szükség



A szemléletváltás elindult: 2022 óta a sportklubtagok aránya 5%-ról 7%-ra, a sport-, fitness- és wellnessklubok tagjaié összesen 18%-ról 25%-ra nőtt. Ezen az úton azonban tovább kell haladni: nyitott, befogadó klubokra és egyesületekre van szükség, amelyek a versenysportolók mellett a szabadidős sportolóknak is vonzó közösséget kínálnak. Fontos, hogy megtartsák a lemorzsolódó, nem kifejezetten tehetséges gyerekeket is, és nyissanak a sportolni vágyó felnőttek és szeniorok felé.

Kiemelt cél, hogy **az aktív gyermekekből és fiatalokból aktív felnőttek váljanak**. Ehhez meg kell találni minden célcsoport és egyén motivációs bázisát, és el kell mozdulni az élethosszig tartó mozgás, sportolás irányába. Minden korosztály számára meg kell teremteni a szabadidős sportolás lehetőségeit – szervezett és kötetlen formában egyaránt.

A további javuláshoz a sportcélú források elosztásán is változtatni kell. A szabadidősportnak és az aktív életmód támogatásának a jelenleginél jóval nagyobb súlyt érdemes adni; hosszabb távon szakmai cél lehet, hogy ezekre a sportcélú költségvetés legalább fele jusson. Ez a lakosság rendszeres mozgását előtérbe helyező, aktívabb országok szemléletéhez közelítené a hazai sportpolitikát.

A cél: Közép-Kelet-Európa egyik legaktívabb nemzete

Lacza Gyöngyvér szerint a cél, hogy Magyarország **Közép-Kelet-Európa egyik legaktívabb, és ezzel együtt egészségesebb és boldogabb nemzetévé váljon**. Az elmúlt négy év javulása azt mutatja, hogy ez elérhető. Ehhez tíz kiemelt célterületen van szükség előrelépésre:

Tíz kiemelt célterület

Az aktív életmód fejlesztésének fő irányai – Dr. Lacza Gyöngyvér szakértői javaslata



A fejlesztések akkor lehetnek tartósak, ha stabil keretek támogatják őket: kiszámíthatóan finanszírozott szervezeti rendszer és szakmai háttér, közös tudás- és adatbázis, minőségbiztosítás és monitoring, kutatás és innováció, ágazatközi együttműködés, valamint az aktív életmód beépítése a fejlesztési dokumentumokba – a nemzetközi iránymutatásokkal összhangban. A cél, hogy az aktív, egészségtudatos életvezetés egyéni, intézményi és társadalmi szinten is normává váljon.

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (TF) a jövőben tovább fejleszti ezt a területet: **a szabadidősport és az aktív életmód nagyobb szervezeti hangsúlyt kap a képzésben, a kutatásban és a módszertani munkában egyaránt.** Az egyetemen belül is szemléletváltás zajlik: egyre fontosabb a hallgatók és a munkatársak jólléte – ezt jól mutatja, hogy a TF a nemzetközi **Healthy Campus programban platina minősítést** nyert el. Ebben a folyamatban a TF nagyobb szakmai szerepet kíván vállalni.

Tegyük a mozgást élménnyé! „Ha a mozgás élmény, benne maradunk és visszatérünk hozzá. Ha csak küzdelem, a motiváció hamar kihuny.” – Dr. Lacza Gyöngyvér

A KUTATÁSRÓL

Az elemzés az Európai Bizottság Special Eurobarometer 525 (2022) és 574 (2026) „Sport and physical activity” felmérésének közzétett adataira épül; mindkét évben a legalább 15 éves magyar népességet reprezentáló, mintegy ezerfős mintát kérdeztek meg. A teljes tanulmány – Lacza Gyöngyvér: Mozgásba lendült a „sportnemzet”? Hazai fizikai aktivitási szokások változása, 2022–2026 – a Magyar Sporttudományi Szemle számára készült.