

A magyar lakosság sportolási szokásai Egy országos reprezentatív felmérés eredményei

Sports habits of the Hungarian population
Results of a national representative survey

Fintor Gábor

Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi
Doktori Program, Debrecen

E-mail: fintor.gabor@gmail.com

Összefoglaló

A kutatás – melynek célja a sportolási szokások felmérése – során a 18 éves, vagy idősebb magyar lakosságra nézve reprezentatív adatfelvételt készítettünk, melynek eredménye nem, kor, iskolai végzettség és a település típusának alapján általánosíthatónak tekinthető a teljes populáció megfelelő csoportjaira. Az elemzés során használt minta mérete 1 015 fő.

A lakosság döntő többsége (71%) egyáltalán nem sportol, amiben a Covid-19 járványnak csak csekély szerepe volt: a legtöbben (73%) a járvány előtt is nagyjából ugyanennyit mozogtak. A sportolási szempontból jellemzően aktívak a férfiak, a magasabban iskolázott, és a nagyobb településen (megyeszékhelyek vagy Budapest) élők. A legnépszerűbb sportágak a sportolók körében a futás/kocogás (36,3%), a kérekpározás (16,6%), és a labdarúgás (16,2%) volt.

Kulcsszavak: sportolási szokások, mindennapos testnevelés, COVID-19

Abstract

During the research, aimed at assessing sports habits, we prepared a representative survey of the Hungarian population, the result of which can be considered generalizable to the corresponding groups of the total population on the basis of gender, age, education and type of settlement. The sample size used in the analysis was 1 015 individuals.

The vast majority of the population (71%) does not play sports at all, affected only slightly by the Covid-19 epidemic: most of them (73%) played sports roughly the same amount before the epidemic. From a sports point of view, men with higher education and those living in larger settlements

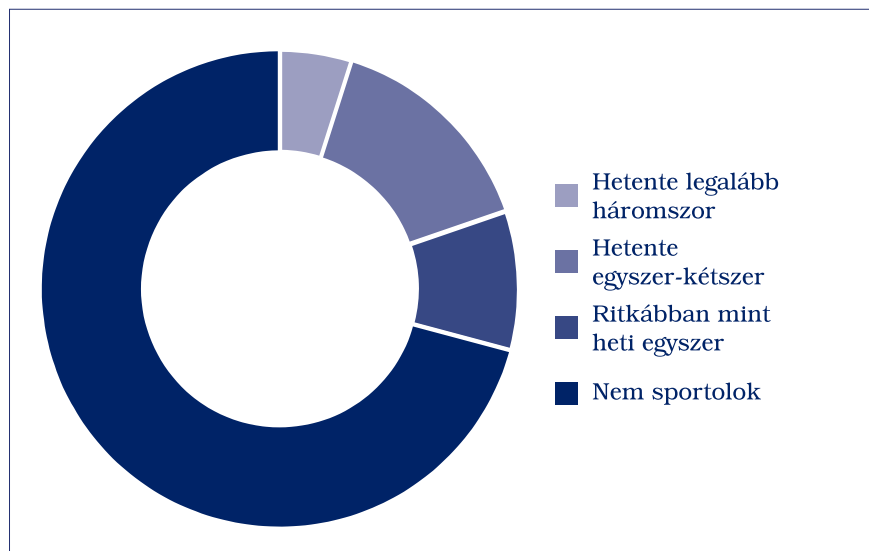
(county seat or Budapest) are typically active in sports. The most popular sports among athletes are running/jogging (36.3%), cycling (16.6%), and football (16.2%).

Keywords: sporting habits, daily physical education, COVID-19

Bevezetés

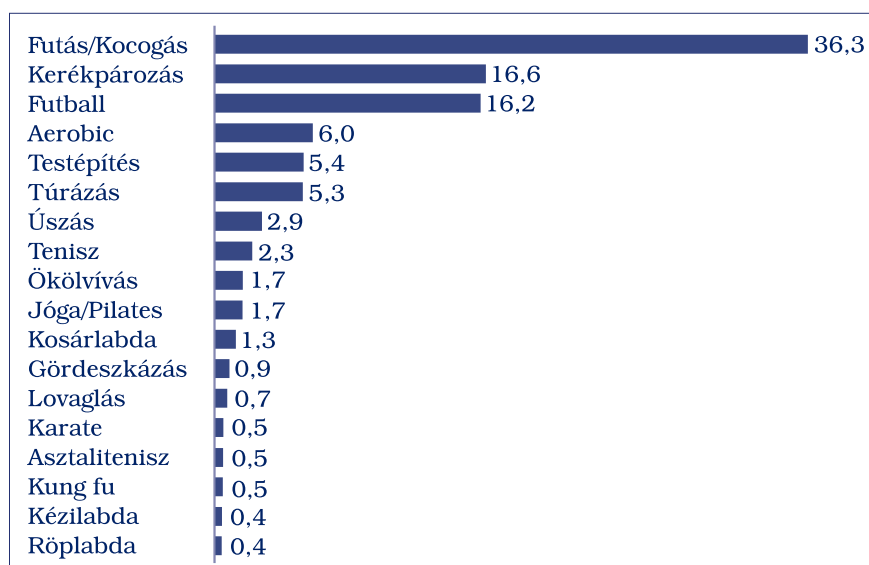
A testi és lelki jóllét rendszeres testmozgás nélkül elképzelhetetlen (Szmodis és mtsai, 2014). Ráadásul a sport megtanít a siker és a kudarc kezelésére, fejleszt a konfliktustűrőt, a konfliktuskezelőt, a problémamegoldó képességet is (Rétsági, 2015). Továbbá megtanulunk – a sportolás révén – célokat kitűzni, ambíciózusan tekinteni a jövőnkre (Kovács, 2021). Ez pedig alátámasztja a (teljes lakosság körében végzett) sportolási szokások kutatásának relevanciáját és fontosságát.

Nagy és Kovács (2014) a sportolás hatását vizsgálta a fiatal felnőttek, azon belül az egyetemisták értékrendjére vonatkozóan (N=4 189). Kimutatták, hogy a rendszeres testmozgás pozitívan hat a jövőbe vetett bizalom mértékére, hogy a sportolási gyakoriság emelkedésével növekszik például az értelmiségi és önmegvalósítást előtérbe helyező értékek jelentősége. Ugyanakkor a sportolás igen fontos a prevencióban is (Szmodis és mtsai, 2014). A megelőzés legegyszerűbb és leggazdaságosabb eszköze a rendszeres mindennapos testmozgás és az aktív élet (Szóts és mtsai, 2018). Hellner és munkatársai (2021) az állóképességi teszteredményeik alapján mutatták ki, hogy a rendszeres fizikai aktivitást végző egyetemi hallgatók jobb eredményeket produkáltak nem sportoló társaiknál. A nemek tekintetében a férfiak nagyobb sportolási hajlandóságot mutatnak a nőkkel szemben



1. ábra. Hetente jellemzően hányszor sportol jelenleg? Egyszeri sportolás alatt minimum 60 perces közepes erősségű mozgást értünk (teljes minta N=1 015; %)

Figure 1. Typically how many times a week do you play sport currently? By one time exercise we mean a minimum strenght movement of at least 60 minutes (total number N=1 015; %)



2. ábra. Milyen sportágat űz a leggyakrabban? (sportolók n=731; %)

Figure 2. What sport do you play most of often? (athletes n=731; %)

(Kovács, 2021). A legnépszerűbb sportágak a lakosság körében a futás/kocogás, a súlyzós edzés, a zenés-táncos mozgásformák (Ács, 2021).

A legnagyobb problémát ugyanakkor az jelenti, hogy a sportolás kiszorul a fiatal magyar felnőttek életéből (Kovács, 2014). Sőt, hazánkban a kutatók évtizedek óta negatív jelzőket használnak a sportolást illetően a lakosságra vonatkozóan (Gál, 2008). A magyarokról általánosságban elmondható, hogy keveset sportolnak (a népesség több mint 60%-a sohasem sportolt) a rendszeres testmozgás a 15-29 év

közöttiek körében sem divatos (Földesiné, 2008; Perényi, 2014; Magyar Ifjúságkutatás, 2016), ami az életkor előrehaladtával még tovább csökken (Földesiné, 2008; Balogh, 2015; Viciano és mtsai, 2014).

A teljes lakosság körében nemzetközi kitekintésben ez az eredmény szomorú hazánkra nézve. Ugyanis növekvő sportolási tendenciáról számoltak be a statisztikák az Európai Unió régebbi, demokratikus hagyományokra visszatekintő országaiban. Ausztriában, Írországban, Hollandiában, Franciaországban, Belgiumban és Angliában több mint 60%-os, Dániában már 80%-os, Finnországban és Svédországban pedig 90%-os sportolói részvételi arányról beszélhetünk. Ráadásul a hazánkhoz hasonló politikai és társadalmi változásokon átesett közép-európai országok esetében is megfigyelhetők a pozitív tendenciák, így Szlovéniában a mutató 72%-os, Csehországban 59,1%-os, Szlovákiában 57,6%-os (Perényi, 2011).

Ezen a helyzeten a koronavírus járvány csak rontott. Ács (2021) egy reprezentatív 1 200 fős mintán mutatta ki, hogy a Covid-19 második hulláma miatt elrendelt korlátozások ideje alatt jelentősen megnövekedett a soha nem sportolók aránya. Továbbá azt is megállapította, hogy a Covid-19 időszak előtti hónapokhoz képest a fizikai aktivitás időtartama átlagosan heti fél órával, azaz több mint 30%-kal csökkent.

A kutatásunk célja, hogy feltérképezzük a magyar lakosság sportolási szokásait. Kíváncsiak voltunk arra,

hogyan mely sportágak a legnépszerűbbek. Vizsgáltuk, hogy a megkérdezettek sportolási szokásaira milyen hatással van a koronavírus járvány. A sportolási gyakoriságot nem, korcsoport, iskolai végzettség, a település típusa alapján is görcső alá vettük.

Anyag és módszerek

Az elemzés alapját egy országos reprezentatív survey felmérés adta, melyet 2021 júliusában a Tárki Társadalomkutatási Intézet végzett a megbízásunk-

ból. A minta a magyar lakosság 18 éves, vagy ennél idősebb tagjaira érvényes. Az elemzésbe bevont minta nagysága 1 015 fő. A minta többlépcsős rétegzett valószínűségi mintavétel eredményeként jött létre, mely alapján a teljes magyar 18 éves, vagy ennél idősebb lakosság minden tagjára ismert és nem nulla a mintába kerülés valószínűsége. A következőkben a kapott eredményeket súlyozott formában közöljük. A súlyozás az adatokra gyakran alkalmazott korrekciós megoldás, mely alapján bizonyos dimenziók mentén pontosíthatók a kapott eredmények. Esetünkben 4 dimenziót használunk, melyek a nem, életkor, településtípus és iskolai végzettség. Ezek használatával, a kapott eredmények általánosíthatók a teljes magyar populáció hasonló csoportjaira nézve.

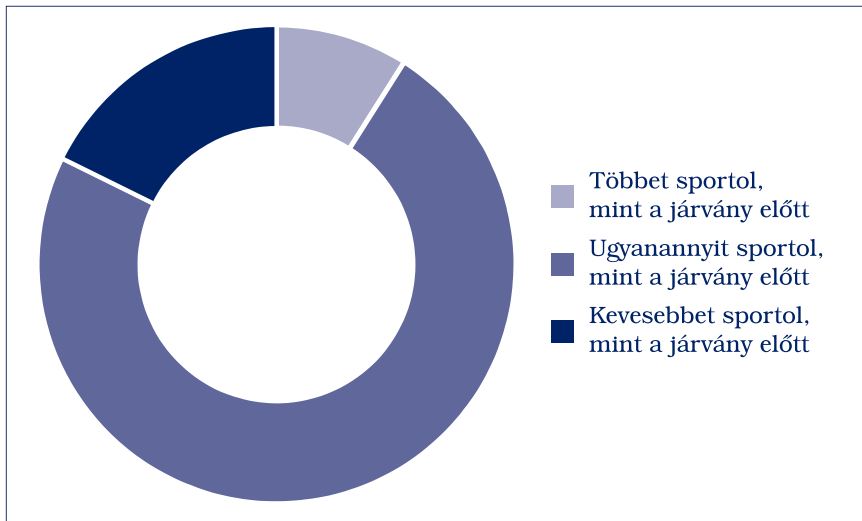
Az eredményeket a teljes, 1 015 fős mintára, súlyozott formában használjuk. A minta 41%-a férfi, 59%-a pedig nő. Ami a korcsoport megoszlását illeti 51,4% az 50 évnél idősebb, 30% a 35-49 éves és 18,5% pedig a 18-34 éves korcsoportba tartozik.

Eredmények

A rendszeres testmozgást legalább 60 perces közepesen intenzív, vagy ennél intenzívebb testmozgásként definiáljuk. Eredményeink alapján a válaszadók 5 százaléka sportol hetente legalább háromszor, 15 százaléka hetente egyszer-kétszer, tizede ritkábban, mint hetente, a lakosság döntő többsége (71 százaléka) pedig egyáltalán nem sportol (1. ábra).

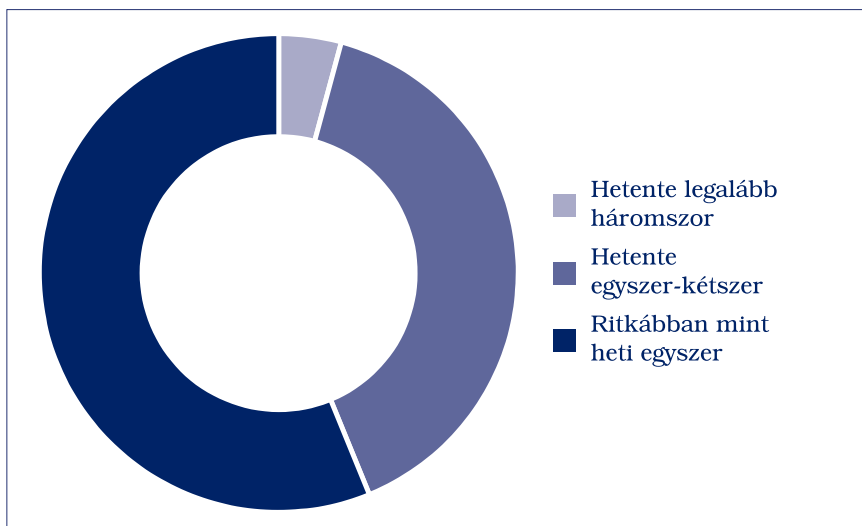
Azok körében, akik valamennyit sportolnak, a futás/kocogás a legnépszerűbb, ezt a sportoló válaszadók 36 százaléka űzi (2. ábra). Szintén népszerű a kerékpározás (17%), és a futball (16%), ez egyezőséget mutat Kovács (2021), és hasonlóságot Ács (2021) vizsgálatával.

A Covid-19 járvány hatása a sportolási szokások intenzitására nem jelentős: a válaszadók 73 százaléka nagyjából ugyanannyit sportol most, mint a járvány előtt, 18 százaléka sportol kevesebbet a járvány



3. ábra. A koronavírus járvány előtti (2020 márciusa előtti) sportolási szokásaihoz képest jelenleg... (sportolók n=296; %)

Figure 3. Compared to your sport habits before Covid-19 (before March of 2020) currently... (athletes n=296; %)

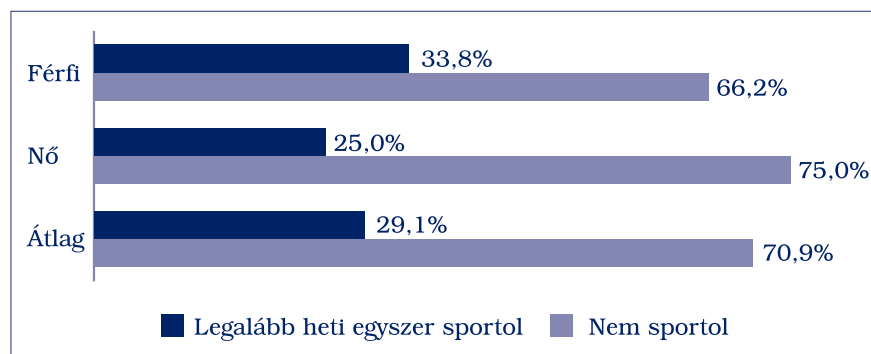


4. ábra. Hetente jellemzően hányszor sportol jelenleg? Egyszeri sportolás alatt minimum 60 perces közepes erősségű mozgást értünk – a járvány előtt többet sportolók körében (n=52; %)

Figure 4. Typically how many times a week do you play sport currently? By one time exercise we mean a minimum strength movement of at least 60 minutes – among the athletes who played more sports before the virus (n=52; %)

hatására és mindössze 9 százaléka sportol többet most, mint a járvány előtt (3. ábra).

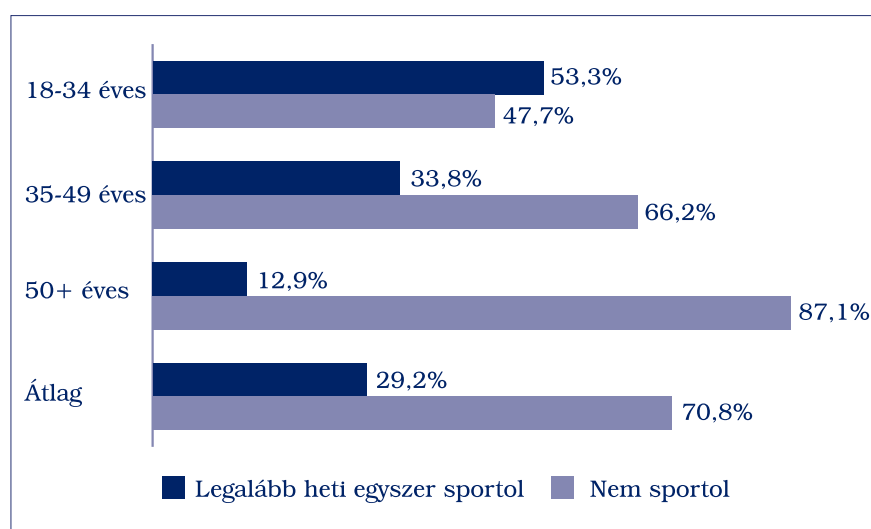
Azokat vizsgálva, akik a járvány hatására jelenleg kevesebbet sportolnak, az derült ki, hogy a Covid-19 járvány miatt csak a sport intenzitása csökkent. A mintába került válaszadók közül senki sem hagyta abba a sportolást a járvány hatására (4. ábra). Azok közül, akik jelenleg kevesebbet sportolnak, mint a járvány előtt, 4 százaléka most is hetente legalább háromszor mozog, 40 százaléka hetente egyszer-kétszer, 56 százaléka pedig ritkábban, mint heti egyszer.



5. ábra. Sportolási gyakoriság a válaszadó neme alapján (teljes minta N=1 015)

Figure 5. Frequency of sport based on the gender of the respondent (total number N=1 015)

Megjegyzés: A Khí-négyzet próba szignifikáns összefüggést mutat ($p=0,002$).



6. ábra. Sportolási gyakoriság a válaszadó korcsoportja alapján (teljes minta N=1 015)

Figure 6. Frequency of sport based on the age group of the respondent (total number N=1 015)

Megjegyzés: A Khí-négyzet próba szignifikáns összefüggést mutat ($p=0,000$).

A sportoló és nem sportoló csoportok jellemzése

A következőkben a magyar lakosság sportoló és nem sportolói csoportjait jellemezzük. Fontos megjegyeznünk, hogy a vizsgálatunkban sportolók alatt a rendszeres fizikai aktivitást végzőket értjük. Ezeket a csoportokat a sportolási gyakoriság kérdésre adott válaszok alapján hoztuk létre úgy, hogy a legalább „ritkán” testmozgást végzőket soroltuk a sportoló végzők (továbbiakban „sportolók”) csoportjába, akiket így elkülönítettünk az egyáltalán nem sportolóktól (továbbiakban „nem sportolók”). A sportolók ennek alapján a lakosság harmadát (29,1%) teszik ki, a nem sportolók pedig a lakosság 70,9 százalékát. A következőkben ezt a két csoportot jellemezzük. Nemi bontás alapján (5. ábra) látható, hogy

habár a különbség szignifikáns, az eltérés csak kis mértékű: a férfiak körében az átlagos 29%-nál valamivel magasabb a sportolók aránya (34%), míg a nők körében az átlagosnál valamivel alacsonyabb (25%).

A válaszadók életkorát vizsgálva markáns különbségeket tapasztalhatunk: míg a legfiatalabb, 18-34 évesek több mint fele (53%) sportol, addig ez az arány a 35-49 évesek körében már csak 34%, az 50 éves, vagy ennél idősebb válaszadók körében pedig már csak 13 százalék (6. ábra).

Az iskolai végzettség legalább akkora hatással bír a sportolási szokásokra, mint maga az életkor (7. ábra). A legmagasabb iskolai végzettségűek körében az országos átlaghoz képest majdnem kétszerese a sportolók aránya (51% az átlagos 29%-hoz képest) és ez az arány az alacsonyabb iskolai végzettség irányába haladva fokozatosan és markánsan csökken úgy, hogy a szakmai végzettségűek körében már valamivel átlag alatti (20%), míg az alapfokú végzettségűek körében már szinte az országos átlag harmada (12% az átlagos 29%-hoz képest).

A településtípus alapján is jelentős különbségeket figyelhetünk meg (8. ábra). Az országos átlaghoz viszonyítva szinte csak Budapesten sportolnak többen (itt 39% a sportolók aránya), és habár a megye-

székhelyeken is valamelyest az átlagosnál magasabb, a többi településtípus esetében ez inkább átlag körüli.

Megbeszélés és következtetések

Kutatásunk novumnak tekinthető azzal, hogy aktuális és reprezentatív képet nyújt a felnőtt társadalom sportolási szokásaival kapcsolatban a kihívásokkal teli koronavírus-járvány időszakában.

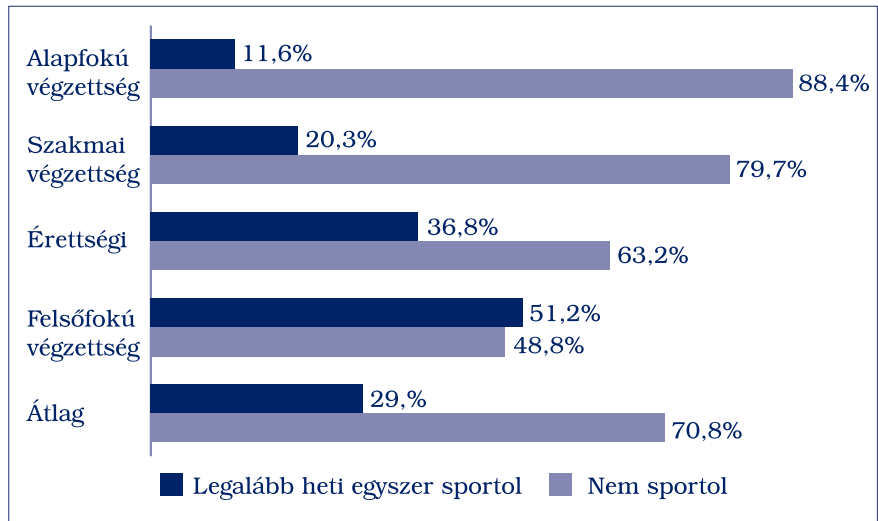
Kutatásunk aláhúzza, hogy az alacsony sportolási gyakoriság még mindig jelentős probléma, pedig számos nemzetközi tanulmány is bizonyítja a rendszeres sportolás jótékony hatásait az egészségmagatartásra vonatkozóan (Sallis és mtsai, 2000; Shephard és mtsai, 2013). Eredményeink rávilágítanak arra, hogy

a magyar lakosság mindössze 5 százaléka sportol hetente legalább három alkalommal, a megkérdezettek döntő többsége pedig egyáltalán nem sportol. Ezek a kedvezőtlen eredmények egybecsengenek korábbi, a felnőtt fiatalokra vonatkozó vizsgálatokkal (Perényi, 2014; Magyar Ifjúságkutatás, 2016). Ács (2021) vizsgálata szerint ez a kép még tovább romlott a koronavírus járvány következtében. Vizsgálatunk ezzel szemben ellentétes eredményt mutat. Az életkor előrehaladtával szignifikánsan csökken a sportolási hajlandóság, ami viszont megerősíti az előzetes kutatási eredményeket (Kovács, 2014, Perényi, 2011). A település típusa is egyértelműen közrejátszik abban, hogy ki mennyit sportol. Minél nagyobb a település, annál valószínűbb a sportolás gyakorisága, ami a kedvezőbb infrastruktúrával magyarázható. A legnépszerűbb mozgásforma – csakúgy, mint Kovács (2021) és Ács (2021) kutatásában – a futás/kocogás.

A testkultúra a kultúra szerves részét képezi, ezért értékeinek elsajátítása, befogadása, életmódelemmé válása kulturális tőkét jelent. Ez pedig hozzájárulhat a társadalmi mobilitás előmozdításához is. Ezért a sport megszerettetését minél hamarabb, általános iskolás korban kell elkezdeni (amiért a mindennapos testnevelés sokat tehet/tesz (Fintor, 2019), majd a sport élnékitését szolgáló intézkedéseket folytatni szükséges közép, illetve a felsőoktatásban is egészség- és sporttudatos szemléletformálással (Nagy, 2020), hogy a felnőttek mindennapi életük részévé váljon a rendszeres mozgás iránti vágy kialakulása.

Felhasznált irodalom

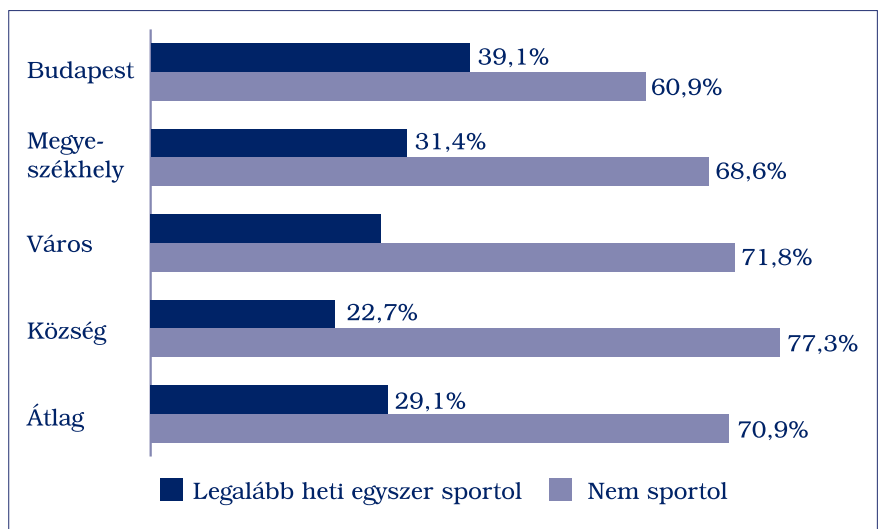
Ács P. (2021): *Változások a magyar lakosság élet- és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és a sportfogyasztási szokások vonatkozásában. Keresztmetszeti reprezentatív ku-*



7. ábra. Sportolási gyakoriság a válaszadó iskolai végzettsége alapján (teljes minta N=1 015)

Figure 7. Frequency of sport based on the education of the respondent (total number N=1 015)

Megjegyzés: A Khí-négyzet próba szignifikáns összefüggést mutat ($p=0,000$).



8. ábra. Sportolási gyakoriság a válaszadó lakóhelyének településtípusa alapján (teljes minta N=1 015)

Figure 8. Frequency of sport based on the respondents place of residents (total number N=1 015)

Megjegyzés: A Khí-négyzet próba szignifikáns összefüggést mutat ($p=0,001$).

tatás a COVID-19 világjárvány magyarországi harmadik hulláma során. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs.

Balogh L. (2015): A fiatalok fizikai aktivitását és az ülő életmódjából eredő mozgásszegény életvitelét meghatározó főbb társadalmi és környezeti tényezők. In: Révész L., Csányi T. (szerk.): *Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet Szemelvények a testnevelés, a testmozgás, és*

- az iskolai sport tárgyköréből. *Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. 200-224.
- Fintor G. (2019): *Implementáció és tanulói attitűdök. A mindennapos testnevelés funkciója egy hátrányos helyzetű régió iskoláiban*. Belvedere Kiadó, Szeged.
- Földesiné Sz.Gy. (2008): Sportfogyasztás, mint a kulturális fogyasztás válfajai. In: Földesiné Sz.Gy., Gál A., Dóczy T. (szerk.): *Társadalmi riport a sportról*. Budapest. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság és a Magyar Sporttudományi Társaság. 41-89.
- Gál A. (2008): A magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. In: Földesiné Sz.Gy., Gál A., Dóczy T. (szerk.): *Társadalmi riport a sportról*. Budapest. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság és a Magyar Sporttudományi Társaság. 9-39.
- Hellner Sz., Tóth E., Sziráki Zs., Szmodis M., Tóth L. (2021): Egyetemi hallgatók szomatikus és pszichológiai jellemzői a sportolási szokásaik tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **88**: 22-30.
- Kovács K. (2014): A sportolás, mint a tanulás és nevelés színtere. In: Juhász E. (szerk.): *Tanuló közösségek, közösségi tanulás. A tanuló régió kutatás új eredményei*. Régió és oktatás X. Debrecen, CHERD. 213-236.
- Kovács K. (2021). *Sportoló campus – eredményes hallgató? Az intézményi hatás szerepe a hallgatói sportolásban*. Belvedere Meridionale Kiadó, Szeged.
- Magyar Ifjúságkutatás (2016): http://www.ujnemzedek.hu/sites/default/files/magyar_ifjusag_2016_a4_web.pdf.
- Magyar Közlöny 162. szám: <http://www.kozlonyok.hu/nkonline/index.php?menuindex=200&pageindex=kozltart&ev=2011&szam=162>.
- Nagy Á. (2020): A sportkulturális késés elmélete és az implementációk szerepe az egyetemi testnevelés és sportolás színterein. Habilitációs értekezés. Testnevelési Egyetem.
- Nagy Á., Kovács K. (2014): A sportolás hatása a debreceni egyetemisták értékrendjére és jövőképeire. In: Kozma T., Kiss V.Á., Jancsák Cs., Kéri K. (szerk.): *Tanárképzés és oktatáskutatás*. Magyar Nevelés- és Oktatáskutatók Egyesülete (HERA). 697-722.
- Perényi Sz. (2011): Sportolási szokások: Sportolási esélyek és változástrendek. In: Bauer B., Szabó A. (szerk.): *Arctalan(?) Nemzedék*. Szeged, Belvedere Meridionale Kiadó, 159-184.
- Perényi Sz. (2014): A magyar fiatalok sportolási szokásai. In: Perényi Sz. (szerk.): *A mozgás szabadsága! A szabadidősport társadalmi, gazdasági és egészségügyi megközelítései. Elméletek és kutatási eredmények a gyakorlat szolgálatában*. Debrecen, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar. 48-64.
- Rétsági E. (2015): A sport szerepe a szocializációban és a pedagógiában. In: Laczkó T., Rétsági E. (szerk.): *A sport társadalmi aspektusai*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs. 51-61.
- Sallis, F.J., Prochaska, J.J., Taylor, C.W. (2000): A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **32**: 963–75.
- Shephard, J. R., Trudeau, F. (2013): Quality daily physical education for the primary school student: A personal account of the trois-rivières regional project. *Quest*, **65**: 1. 98-115.
- Szmodis M., Bosnyák E., Cselik B., Protzner A., Trájer E., Ács P., Tóth M., Szóts G. (2014): Ifjúság – Egészség – Sport. A sportolás hatásának átfogó háttérvizsgálata általános és középiskolások, illetve egyetemisták körében. *Magyar Sporttudományi Füzetek*, XI. Magyar Sporttudományi Társaság.
- Szóts G., Daiki T., Kiss I., Kékes E., Barna I., Tóth M., Szmodis M. (2018): Mozgás=Egészség-Fizikai aktivitás Magyarországon 2014-2017 „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **75**: 86.
- Viciano, J., Mayorga-Vega, D., Merino-Marban, R. (2014): Physical education-based planning for developing and maintaining students' health-related physical fitness levels. In: Ricky T. (ed.): *Handbook of Physical Education Research*. Nova Science Publishers, New York, 237-253.