

## 21. Sportol-e a sportnemzet? A sportolás és a fizikai aktivitás gyakorisága, trendjei, egyenlőtlenségeinek meghatározói Magyarországon 2024-ben

*Tátrai Annamária – Németh Renáta – Dóczi Tamás*

---

### 1. Bevezetés

Amikor a magyar társadalom sporthoz való viszonyát vizsgáljuk, kettős érzésünk lehet, hiszen egyrészt sportnemzetként tekintünk magunkra, másrészt a felnőtt lakosság több mint kétharmadáról mondható el, hogy mindennapjaiknak a sportolás egyáltalán nem része. A sportnemzet és a sportoló nemzet kettősenek megvalósítása már a 2007-es *Sport XXI. Nemzeti Sportstratégiában* is célként fogalmazódott meg, de – az elmúlt két évtized kutatásai alapján – utóbbihoz, azaz a lakosság fizikai aktivitásának növeléséhez nem jutottunk közelebb. A sport-szakpolitika figyelme továbbra is az élsport nemzetközi, főként olimpiai eredményességének fenntartására irányul, és – bizonyos válságjelenségek időnkénti felbukkanása ellenére – ez a szándék az eredmények szintjén sikeresnek mondható. Mindenesetre ez a prioritizálás azzal is járt, hogy az elmúlt két évtizedben a sportfinanszírozás jelentős részét az élsportra, illetve annak utánpótlásával kapcsolatos kiadásokra fordították, míg a szabadidősport részesedése rendre 5% alatt maradt.<sup>1</sup> A sportoló nemzet deklarált koncepciója ellenére elmondható, hogy az elmúlt évtizedben a felnőtt lakosság szabadidősportját komolyan támogató, jelentős kezdeményezések alig születtek, és bár a sporteszközökre és sportszolgáltatásokra fordított kiadások növekednek, ez nem a népesség nagyobb arányú aktivitásával, hanem az aktívan sportolók magasabb költségeivel magyarázható (Szabó *et al.* 2021).

Mára egyértelművé vált, hogy a sportsikerek nem eredményezik direkt módon a lakosság sportolási gyakoriságának javulását, annak ellenére, hogy a testmozgás egészségre, pszichoszociális jóllétre gyakorolt jótékony hatásai közismertek. Az 1990-es évektől kezdve a nemzetközi szakpolitikai térben a lakosság egész-

---

<sup>1</sup> Lásd a KSH STADAT 16.8. tábláját *A költségvetés sport kiadásai* címmel, amelyek a 2001 és 2020 közötti időszakra mutatják az adatokat, [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/ksp/hu/ksp0018.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/ksp/hu/ksp0018.html).

ségfejlesztő testmozgásának (*health-enhancing physical activity*, HEPA) előmozdítása fokozatosan bekerült az egészségügyi ágazat homlokterébe, és 2010-ben megszülettek a *World Health Organization* (WHO) testmozgásra vonatkozó iránymutatásai, amelyek a felnőtt lakosságra vonatkozóan heti 150 perc mérsékelt, illetve intenzív testmozgást javasolnak (WHO 2020). A 2020-ban megújításra került változatban külön hangsúlyt kap, hogy a teljes inaktivitásnál bármennyi testmozgás jobb, tehát az ajánlások részleges teljesítésének is jelentős hatása van az egészségmegőrzésre. Mindez pedig az életmóddal összefüggő, nem-fertőző megbetegedések visszaszorításán keresztül az egészségügyi kiadások csökkenéséhez is vezethetne, ha többen érnék el a szükséges mozgásmennyiséget (Ács *et al.* 2020). Ez a stratégiák szintjén a hazai szakpolitikának is integráns része, de az elmúlt évtizedek tendenciái nem mutatnak fejlődést e téren.

A sportolás és a testmozgás kettőssége tehát a szakpolitikák szintjén is egyre inkább megjelenik, és tanulmányunkban is fontosnak tartjuk a két fogalom szétválasztását. A WHO meghatározása szerint a testmozgás bármilyen, a vázizmok mozgásával és energialeadással járó tevékenység lehet. Számos formája lehet egészségfejlesztő, de a szabadidőben végzett fizikai aktivitás ezen túl szocializációs többlettel is bír, és közösségi élményt is jelenthet, főként, ha szervezett keretek között, rendszeresen, társas közegben történik. A testmozgás négy alapvető színtere a munka, a közlekedés, a háztartás és a szabadidő, melyek közül a felnőttek sportolása lényegében az utóbbihoz köthető, leszámítva a társadalmak szűk rétegét alkotó professzionális elit sportolókat. Az *Európai Sport Charta* meghatározása szerint sportnak nevezünk minden olyan fizikai tevékenységet, amely esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését, társadalmi kapcsolatok teremtését, vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérését szolgálja (Council of Europe 2021).

A társadalmak testmozgási, illetve sportolási szokásait vizsgáló kutatásoknak számos kihívással kell megküzdeniük. Egyrészt a fent említett fogalmi kettősséggel, amely ráadásul nemcsak a kutatók és szakemberek, de a laikus válaszadók számára is bonyodalmat okoz, hiszen a társadalom különböző csoportjainak teljesen eltérő elképzelései lehetnek arról, hogy mi számít testmozgásnak, arról pedig végképp, hogy mi számít sportnak. Nemzetközi összehasonlító kutatások esetén pedig a különböző nyelvek sportfogalmai még inkább „zavarják” a képet – más, jóval szélesebb a lefedettsége a skandináv nyelvek sportfogalmának, mint az a kelet- vagy dél-európai országok esetében tapasztalható. További bonyodalmakat okoz a gyakoriság kategóriáinak (puha vs. kemény) meghatározása, illetve hogy a szokásokra általában kérdezzünk-e rá, vagy az elmúlt hétre/hónapra vonatkozó adatokkal érdemes-e dolgozni.

Az elmúlt évtizedek hazai és nemzetközi felméréseiben szintén előkerülnek ezek a dilemmák. Az *Európai lakossági egészségfelmérés* (ELEF) az *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) kérdéseit használja a testmozgásra vonat-

kozó kérdésblokkjában. A sportról szóló, összesen öt *Eurobarometer* kutatás<sup>2</sup> az idők során változott, és egyre differenciáltabban próbálja elkülöníteni a sportot és a testmozgást, valamint a tevékenységek szintereit és gyakoriságát. A *Monspart Sarolta Aktív Életmód Stratégia* szakmai előkészítése során merült fel annak igénye, hogy megvalósuljon egy olyan országos kutatás, amely az említett nemzetközi sport- és testmozgáskutatásokhoz képest mélyrehatóbban vizsgálja a magyar felnőtt lakosság sporthoz, testmozgáshoz való viszonyát, szokásait, motivációit és az aktívabb életmóddal kapcsolatban megélt akadályokat. Tanulmányunk a 2023–2024-ben, felnőtt lakosságot célzó, személyes kérdezős, valószínűségi mintán lefolytatott *Aktív életmód* kutatás adatfelvételének eredményeire támaszkodik, melyet az Aktív Magyarországért felelős államtitkárság támogatásával, a Szabadidősport-eseményszervezők Országos Szövetségének megbízásából vett fel a TÁRKI.<sup>3</sup>

A friss kutatási eredmények ismertetése előtt azonban szeretnénk rövid áttekintést nyújtani a magyar lakosság aktivitásáról európai összehasonlításban (2. fejezet), ezt követően a sportolás és mozgás terén megfigyelhető magyarországi trendeket mutatjuk be az elmúlt másfél évtizedben (3. fejezet). A 4. fejezetben ismertetjük a sportolás és fizikai aktivitás gyakoriságának indikátorát a 2024-es kutatás adatai alapján. Az 5. fejezetben regressziós modellek segítségével írjuk le a mozgás és sportolás egyéni és társadalmi-kulturális meghatározóit. A következők ismertetése után tanulmányunkat rövid összefoglalással zárjuk (6. fejezet). Annak érdekében, hogy az elemzésünk reprodukálható legyen az elemzéshez, valamint az ábrák előállításához szükséges kódokat elérhetővé tesszük.<sup>4</sup>

## 2. A magyar lakosság aktivitása európai összehasonlításban

Amennyiben a magyar lakosságot fizikai aktivitás szempontjából el szeretnénk helyezni az európai országok viszonylatában, akkor ehhez elsősorban az *Eurobarometer* kutatások adnak támpontot, többek között a legfrissebb, 2022-ben felvett 5. hullám adatai. A kutatás mind a sportolásra, testedzésre<sup>5</sup>, mind a fizikai

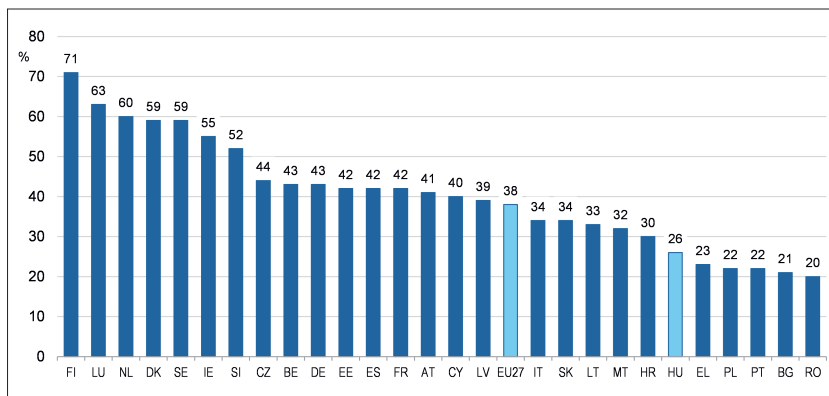
<sup>2</sup>A kutatási eredmények kiadásának éveit: 2004, 2010, 2014, 2018 és 2022.

<sup>3</sup>A felnőtt magyar lakosságot célzó, többlépcsős, rétegzett mintán alapuló, csökkenőmintás adatfelvétel 2023. november 25. és 2024. január 22. között személyes kérdéssel (CAPI) zajlott. A végleges megvalósult elemszám 1260 fő.

<sup>4</sup>A kódok az alábbi oldalon érhetők el: <https://github.com/AnnamariaTatrai/TarsadalmiRiport2024SPORT>.

<sup>5</sup>Az Eurobarometer kérdőívben használt kérdés és definíció a következő volt: „Milyen gyakran szokott edzeni, sportolni? ”Testedés, sportolás” alatt a fizikai aktivitás bármely formáját értjük, amelyet sportkörnyezetben vagy sporttal kapcsolatos környezetben végez, például úszás, edzés egy fitnessközpontban vagy sportklubban, futás a parkban.”

1. ábra. A legalább hetente egyszer sportolók aránya a 15 év feletti népességben az EU-országokban, 2022 (%)



*Forrás:* Saját számítások az Eurobarometer 2022. évi felvételének jelentése alapján (European Commission 2022).

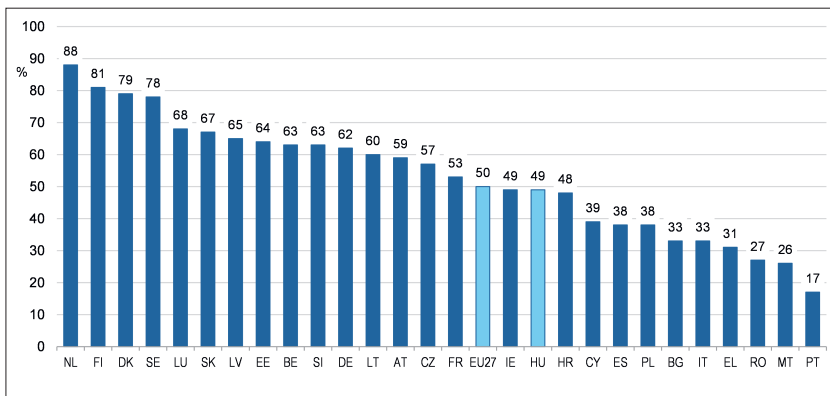
*Országnevek rövidítései:* AT: Ausztria; BE: Belgium; BG: Bulgária; CY: Ciprus; CZ: Csehország; DE: Németország; DK: Dánia; EE: Észtország; EL: Görögország; ES: Spanyolország; FI: Finnország; FR: Franciaország; HR: Horvátország; HU: Magyarország; IE: Írország; IT: Olaszország; LT: Litvánia; LU: Luxemburg; LV: Lettország; MT: Málta; NL: Hollandia; PL: Lengyelország; PT: Portugália; RO: Románia; SE: Svédország; SI: Szlovénia; SK: Szlovákia.

aktivitásra<sup>6</sup> vonatkozó kérdéseket tartalmazott. Jelen tanulmányunkban a legalább hetente sportolók (1. ábra) és a legalább hetente fizikai aktivitást végzők (2. ábra) aránya mentén helyezük el Magyarországot az európai országok mezőnyében.

Az Eurobarometer adatai szerint 2022-ben Magyarországon a 15 év feletti lakosság 26%-a sportolt és 49%-a végzett fizikai aktivitást legalább hetente egyszer. Ezzel a sportolás tekintetében az EU-országok rangsorában a legkedvezőtlenebb arányokat mutató alsó ötödben, a fizikai aktivitás szempontjából az uniós átlag közelében látjuk hazánkat. Kelet-közép-európai viszonylatban mindkét változó szempontjából a térség országai között közepesnek mondható arányokat tapasztalunk Magyarországon. Akár a sportolás, akár a fizikai aktivitás indikátorát vizsgáljuk, a magyarországi 26%-os, illetve 49%-os arányokhoz képest jelentősen magasabb aktivitást láthatunk Szlovéniában (52% és 63%), Csehországban (44% és 57%), Ausztriában (41% és 59%), valamint

<sup>6</sup>Az Eurobarometer kérdőívében használt kérdés és definíció így hangzott: „És milyen gyakran végez egyéb fizikai tevékenységet, például kerékpározik, táncol, kertészkedik stb. Az 'egyéb fizikai tevékenység' alatt a szabadidős vagy nem sporttal kapcsolatos fizikai tevékenységet értünk.”

2. ábra. A legalább hetente egyszer fizikai aktivitást végzők aránya a 15 év feletti népességben az EU-országokban, 2022 (%)



*Forrás:* Saját számítások az Eurobarometer 2022. évi felvételének jelentése alapján (European Commission 2022).

*Megjegyzés:* Az országnevek rövidítéseinek feloldását lásd az 1. táblázat alatti Megjegyzésben.

Szlovákiában (34% és 67%). Horvátország mindkét indikátor szerint a magyar lakosságra jellemző arányokhoz hasonló értékeket mutat (30%, illetve 48%), míg Lengyelország, Bulgária és Románia esetében ennél alacsonyabb arányokat figyelhetünk meg (a lakosság 20 és 22% közötti aránya sportol, és 27 és 38% közötti arányuk végez hetente fizikai aktivitást).

### 3. A magyar lakosság aktivitásának trendjei, 2010–2024

A mozgás és sportolás gyakoriságának trendjeiről Magyarországon ugyancsak az Eurobarometer adatokból kaphatunk képet. A tisztánlátást nehezíti, hogy az Eurobarometerben csak a 2017-es adatfelvételtől kezdődően érhető el a hetente sportolók, illetve egyéb testmozgást végzők száma, a korábbi évekből csak relatív kategóriák szerinti megoszlást tudunk vizsgálni.

Az Eurobarometer hullámok – menet közben is alakuló, és emiatt adott esetben – eltérő módszertanából eredő korlátai, valamint a 2014-es hazai adatfelvétel trendekről „leugró” adatai ellenére bizonyos megállapításokat ki lehet olvasni az adatsorokból (1. táblázat). A legfontosabb talán az, hogy a sportolás és a testmozgás gyakorisági mutatói nem változtak érdemben az elmúlt másfél évtizedben Magyarországon. A 15 évnél idősebb lakosság több mint fele soha nem sportol, és nagyjából egyharmadra tehető azok aránya, akik rendszeresnek mondható sporttevékenységet végeznek. A sporton kívüli fizikai aktivitás (mint pl. aktív

1. táblázat. *A sportolás és egyéb testmozgás gyakorisága a 15 év feletti népesség mintáján Magyarországon, az Eurobarometer hullámok adatai szerint relatív kategóriákban, 2010–2022 (%)*

Év	Sportolás				Egyéb testmozgás			
	Rendszeresen	Alkalmanként	Ritkán	Soha	Rendszeresen	Alkalmanként	Ritkán	Soha
2010	5	18	24	53	41	31	18	10
2014	15	23	18	44	21	30	21	28
2018	9	24	14	53	18	27	19	36
2022	4	22	15	59	16	34	16	34

*Forrás:* Saját számítások az Eurobarometer megfelelő évi jelentései alapján (European Commission 2010, 2014, 2018, 2022, 2023).

2. táblázat. *A sportolás és egyéb testmozgás gyakorisága Magyarországon az Eurobarometer, valamint az Aktív életmód kutatás adatai szerint abszolút kategóriákban, 2017–2024 (%)*

Gyakoriság	Sportolás			Egyéb testmozgás		
	Eurobarometer 2017. december	Eurobarometer 2022. május	Aktív életmód kutatás 2024. január	Eurobarometer 2017. december	Eurobarometer 2022. május	Aktív életmód kutatás 2024. január
Hetente legalább 5-ször	9	4	5	17	16	30
Hetente 3–4-szer	9	6	10	12	12	17
Hetente 1–2-szer	15	16	18	15	21	22
Havonta 1–3-szor	3	6	6	7	7	8
Ritkábban	11	9	7	13	10	4
Soha	53	59	55	36	34	19
<i>Összesen</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>

*Forrás:* Saját számítások az Eurobarometer megfelelő évi jelentései alapján (European Commission 2010, 2014, 2018, 2022, 2023).

*Megjegyzés:* Az Eurobarometer kutatások célcsoportja a 15+ népesség, az *Aktív életmód* kutatás célcsoportja a 18+ népesség volt.

közlekedés, kertészkedés, tánc stb.) idősora kevésbé konzisztens, ugyanakkor a sportolásnál valamivel kedvezőbb képet mutat, de így is igaz, hogy a felnőtt lakosság mintegy fele nem, vagy alig végez testmozgást.

A hazai szinten végzett, országos kutatási eredmények azt mutatják, hogy a társadalmi egyenlőtlenségek a sport minden szintjén (élsport, rekreációs sport) és minden színterén (sportolás, passzív sportfogyasztás) tetten érhetők, és különösen a rendszerváltás utáni két évtizedben jelentősen növekedtek (Földesiné–Gál 2008;

Gál 2008, 2014). Egy 2021-es, országos kutatás (Fintor 2022) eredményei – a korábbiakhoz hasonlóan – megerősítik az életkor és az iskolai végzettség kiemelt szerepét, valamint a nemek és a településtípus szerinti, szintén szignifikáns különbségeket a rendszeres sportolás egyenlőtlenségi dimenziói között. A leszakadóban lévő társadalmi rétegek számára a sporthoz legfeljebb passzív időtöltési formák (pl. televíziós sportközvetítések követése) kapcsolódnak. Mindez fokozottan igaz az alacsony társadalmi státuszú nőkre, idősekre és a községben élőkre, akik közül a nők elsősorban érdeklődés hiányára, az idősek főként egészségi állapotukra hivatkozva, míg a községben élők a lakóhelyükön elérhető sportolási lehetőségek szűkössége miatt nem sportolnak (Dóczi 2014).

#### 4. A sportolás és a fizikai aktivitás gyakorisága Magyarországon 2024-ben

A sportolás és a fizikai aktivitás, valamint az ezekhez kapcsolódó attitűdök nehezen sűrítethetők egyetlen indikátorba. Ugyanakkor arra törekedtünk, hogy az *Aktív életmód* kutatás segítségével mégis képesek adhassunk a felnőtt népesség aktivitásáról és az aktív életmódhoz való viszonyulásáról. Olyan mutatószám kialakítását céloztuk, amely elkülöníti a sportolás, illetve a fizikai aktivitás szempontjából aktív és inaktív népességet, valamint azt is rögzíti, hogy elegendőnek érzi-e az adott személy a jelenlegi sportolási/fizikai aktivitásának mértékét. További nehézséget jelentett, hogy a sportolás, illetve az egyéb testmozgás változóit külön-külön elemezve nagyságrendileg más képet kapunk a magyar társadalomról, illetve bizonyos esetekben a szociodemográfiai változók mentén akár ellenkező trendeket is találhatunk.<sup>7</sup> Az indikátorképzés során tehát olyan változó kialakítására törekedtünk, amely a sportolást és az egyéb testmozgást, valamint ezek gyakoriságát egyaránt figyelembe veszi. Az indikátor előállításakor elsősorban az alábbi kérdésekre támaszkodtunk:

1. „Milyen gyakran sportol Ön?”
2. „Azokon a napokon, amikor sportol, mennyi időt tölt ezzel?”
3. „Milyen gyakran végez másféle, nem feltétlenül sportnak tekintett testmozgást, mint például séta, kerékpáros közlekedés, tánc, kertészkedés?”
4. „Azokon a napokon, amikor testmozgást végez, mennyi időt tölt ezzel?”
5. „Véleménye szerint Ön eleget mozog, sportol?”

<sup>7</sup>Néhány adat a fenti állítás alátámasztására: a soha nem sportolók aránya a teljes népességben 55%, míg azok aránya, akik sosem végeznek testmozgást „csak” 19%. A sportolás, illetve testmozgás településtípussal való kapcsolatában is jelentős ellentmondást látunk: a legalább hetente sportolók aránya Budapesten 43%, a városokban 31%, a községekben 30%, míg az egyéb testmozgást végzők aránya a kisebb településen látszik nagyobbak (Budapesten 50%, városokban és községekben 73%).

A képzett változóink validálása során, valamint a válaszhányok esetén az imputáláskor figyelembe vettük az alábbi változóknak felvett értékeket is:

1. „A következő kérdések az Ön szabadidejére vonatkoznak, vagyis arra az időre, amikor nem kell dolgoznia, házimunkát végeznie, vagy más kötelező jellegű tevékenységekkel foglalkoznia. Milyen gyakran végezte szabadidejében a következő tevékenységeket az elmúlt 12 hónapban?” 12 tevékenység közül a kérdezési sorrendben nyolcadik: „Mozgott, sportolt”.
2. „Képzelve el, hogy megváltoztathatná időbeosztását. Lehetnének olyan tevékenységek, amelyekre több és olyanok, amelyekre kevesebb időt fordíthatna. A következő tevékenységek közül melyekkel töltene több időt, melyekkel töltene kevesebbet, és melyek azok, amelyekkel ugyanannyi időt töltene, mint most?” 8 tevékenységből a kérdezési sorrendben hatodik: „Testmozgással”.
3. „Hány éves korában mozgott utoljára rendszeresen?”
4. „Mennyire tartja fontosnak, hogy hétköznapokon is mozogjon?”

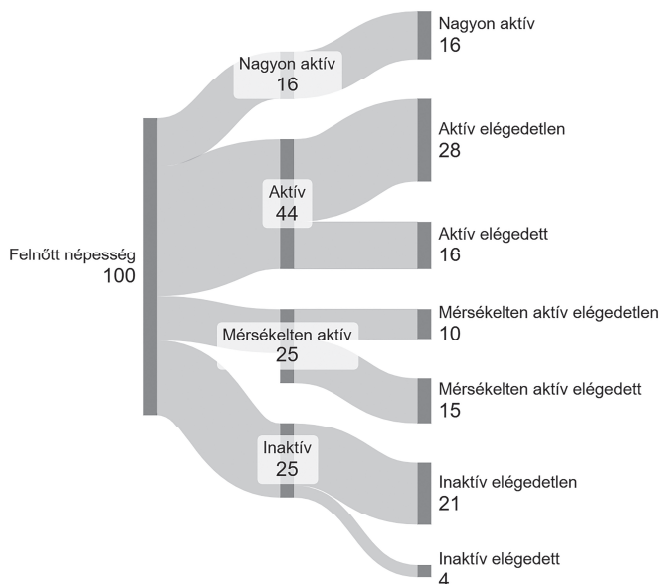
Az így kialakított változót négy kategóriába soroltuk: Elemzésünkben *nagyon aktívnak* tekintettük azokat a személyeket, akik legalább hetente háromszor, alkalmanként legalább egy órán át sportolnak vagy mozognak: a magyarországi felnőtt népesség 16,5%-a tartozik ebbe a csoportba. *Aktívnak* tekintettük azokat a válaszadókat, akik legalább hetente 30 percet sportolnak, vagy hetente legalább 60 percet mozognak. *Aktívnak* mutatkozott a felnőtt népesség 44,0%-a. *Mérsékeltén aktív* kategóriába soroltuk azokat a személyeket, akik ritkábban, mint hetente sportolnak, illetve hetente maximum 60 percet mozognak (15,1%). Az ennél kisebb aktivitású személyeket, vagyis akik ritkábban, mint havonta vagy sosem sportolnak, valamint havonta maximum háromszor 30 percet mozognak, *inaktívnak* tekintettük. A felnőtt magyar népesség közel egynegyedére, 24,4%-ra jellemző ilyen fokú mozgásszegény életmód.

Amennyiben tekintetbe vesszük az aktivitás szubjektív megítélését is (vagyis, hogy az adott személy saját aktivitási szintjét elegendőnek tartja-e), az alábbi kép rajzolódik ki (3. ábra):

- A lakosság 3,6%-a inaktív, és nem érzi szükségét a jelenleginél több mozgásnak.
- A lakosság 20,9%-a inaktív ugyan, ám elégedetlen jelenlegi aktivitási szintjével.
- 5,2% a mérsékeltén aktív, jelenlegi aktivitási szintjével elégedettek aránya.
- 9,9% a mérsékeltén aktív, ám jelenlegi aktivitási szintjével elégedetlenek aránya.
- 27,7% tekinthető aktívnak, akik nem látják szükségesnek a jelenlegi aktivitási szintjük növelését.
- 16,3% aktív, ám szükségét érzi a sportolásra/testmozgásra fordított idő növelését.
- 16,5% a nagyon aktív személyek aránya.



3. ábra. A felnőtt népesség aktivitás és aktivitáshoz való viszonyulás szerinti megoszlása Magyarországon, 2024 (%)



*Forrás:* Saját számítások az *Aktív életmód* kutatás 2024. évi adatfelvétele alapján.

Amennyiben az aktivitás és demográfiai változók közötti összefüggést vizsgáljuk, kitűnik, a teljes népességben 16%-os arányt mutató *nagyon aktív* népesség felülreprezentált a férfiak (22%), a 18–39 évesek (23%) és a jó anyagi helyzetűek (19%) körében. Az *inaktív* népesség aránya az országos 25%-os arányhoz viszonyítva kiemelten magas az anyagi gondokkal küzdők (41%), a budapestiek (38%), az alacsony végzettségűek (33%) és a 60 év feletti népesség (33%) körében.

A tanulmányhoz tartozó *Online melléklet M1. táblázatában*<sup>8</sup> részletesen közöljük az aktivitási kategóriák relatív gyakoriságának populációs becsléseit az egyes társadalmi csoportokban. Ezek a becslések csupán leíró statisztikai jellemzésre alkalmasak; a vizsgált tényezők közötti kapcsolatokra többváltozós elemzéssel lehet érvényes következtetést levonni. Így például a sportolás életkor szerint megfigyelhető különbségei csak abban az esetben jeleznek valódi összefüggést, ha a következő, 5. fejezetben közölt eredmények igazolják az életkornak a sportolásra gyakorolt hatását.

<sup>8</sup>A tanulmány *Online melléklete* a TÁRKI weboldalán a következő linken érhető el: [www.tarki.hu/tarsadalmi-riport](http://www.tarki.hu/tarsadalmi-riport).

## 5. Az aktivitás egyenlőtlenségeinek meghatározói

Az elemzés további szakaszában az aktivitás meghatározó tényezőinek hatását vizsgáltuk. Mivel a szakpolitikai döntéshozatal alátámasztására is alkalmas információkat kívántunk bemutatni, a jellemzők minél teljesebb viszonyrendszerének feltárására törekedtünk. Erre a célra a többváltozós logisztikus regressziós modellt választottuk, ahol az inaktivitás esélyére gyakorolt hatásokat vizsgáltuk, inaktívnak kategorizálva azokat, akik nem sportolnak hetente legalább 30 percet és nem mozognak legalább 60 percet sem. Az inaktivitást magyarázó változók hatásainak elkülönítését céloztuk, közös modellben vizsgálva őket.

Fontos hangsúlyozni, hogy a függő változó és valamely magyarázó változó között itt kimutatott összefüggés nem feltétlenül jelent ok-okozati kapcsolatot, hiszen a felmérés keresztmetszeti vizsgálat volt, ahol a magyarázó és a függő változó mérése egy időben zajlott, és ahol elvileg nincs lehetőség oksági kapcsolat kimutatására. Többváltozós elemzésünk célja inkább azoknak a magyarázó változóknak az azonosítása, amelyek leginkább megkülönböztetik egymástól az inaktív és aktív csoportokat. Az egyes magyarázó változókhoz tartozó együtthatók szignifikanciáját és hatáserősségét vizsgáltuk, de a teljes modell illeszkedését nem, ahogyan nem végeztünk illeszkedést javító modellépítést sem, ugyanis nem az előrejelzés volt modelljeink célja, hanem a kapcsolaterősség meghatározása.

Az eredmények értelmezéséhez: logisztikus regressziós modelljeink azt vizsgálják, jelentősen nagyobb-e az inaktivitás esélye, ha adott magyarázó valamely kategóriáját a referenciakategóriához hasonlítjuk. Az esély megváltozását a többi magyarázó változó rögzítése mellett mérjük, „kiszűrve” azok hatását. Az 5–7. ábrák, valamint az *Online melléklet M2–M3. táblázat* esélyhányados (OR) oszlopában ezeknek az esélyeknek a hányadosa áll. Az 1-hez közeli esélyhányados azt jelzi, hogy nincs jelentős különbség a kategória és a referenciakategória között. Az 1-nél nagyobb/kisebb esélyhányados arra utal, hogy az adott kategóriában a referenciakategóriákba tartozókhöz képest nagyobb/kisebb az inaktivitás esélye. Az elemzés során hányadosokat képzünk, ahol a referenciakategória megválasztása önkényes, ezért például a 2-es és az 0,5-es értékű esélyhányados azonos kapcsolaterősséget mutat.

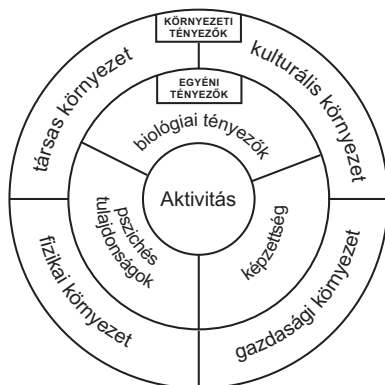
A regressziós modellbe bevont magyarázó változók kiválasztása során a kérdőív és a mintanagyság adta kereteken belül igyekeztünk a szakirodalomra támaszkodva minél szélesebb és logikailag koherens képet adni, ezért olyan modellt alakítottunk ki, amely az aktivitásra ható tényezők között figyelembe veszi mind az egyéni tényezőket, mind a szűkebb és tágabb fizikai és társadalmi környezetet (lásd 4. ábra).

Az *egyéni tényező*kn belül három csoportot különítettünk el: (1) biológiai tényezők (nem, életkor, szubjektív egészségi állapot); (2) képzettség; és (3) pszichés tulajdonságok (kimerültségérzet). A *környezeti tényező*knegy csoport-

ját határoztunk meg: (1) társas környezet (családi környezet: van-e gyermek a családban); (2) kulturális környezet (értékek: egészség tudatosság: mennyit tehetünk egészségünkért, sportolás fontossága egészségi szempontból, érdeklődés a sport iránt, szerette-e testnevelésórákat); (3) fizikai környezet (település nagyság, sportolási lehetőségek a lakókörnyezetben); s végül (4) gazdasági környezet (a háztartás anyagi helyzete)<sup>9</sup>.

Ez egy komplex viszonyrendszer, ahol a tényezők természetesen egymásra is hatnak (pl. a környezeti tényezők, az egyéni tényezőkre) és a hatások nem feltétlenül egyirányúak (az egészségi állapot mint biológiai tényező hat a gazdasági helyzetre és fordítva is).

4. ábra. A regresszióelemzés kialakításánál alkalmazott modell<sup>10</sup>



<sup>9</sup> A magyarázó változókat a következőképpen definiáltuk: a kimerültségérzet a kérdezést megelőző négy hétben érzett kimerültségre vonatkozott; a családban meglévő gyermek a háztartásban élő legalább egy eltartottat jelenti (akkor is, ha az 18. évét betöltötte). A szubjektív egészségi állapotot az egészségi állapottal való elégedettséggel definiáltuk. A sportolás fontosságára vonatkozó változó „A sportolás az egészséges életmód miatt minden generáció számára fontos” állítással való egyetértés mértékén alapul, a sport iránti érdeklődést kódoló változó az „A testmozgás, a sport nem igazán érdekel” állítással való egyet nem értésre épül. Végül a környékbeli sportolási lehetőségek forrása az „A környéken, ahol élek, elegendő lehetőség van testmozgásra, sportolásra, fizikai aktivitásra” állítás. Az életkort három korcsoportban definiáltuk, a függő változóval vélhetően leginkább kapcsolatban álló csoportokat létrehozó osztópontokkal. Megjegyezzük, hogy kísérletként illesztettünk olyan modellt is, ahol az életkort nyersen (folytonos változóként) vontuk be, és az eredmények robusztusak voltak erre a változtatásra: ugyanazok a változók mutattak szignifikanciát, mint a korcsoportos modellben.

<sup>10</sup> A szerzők köszönetet mondanak az anonimitást kérő KG-nek a 4. ábra első változatának elkészítéséért.

A függő változó két kategóriája (inaktív/aktív) közötti határvonalat az szabta meg, hogy sportol-e legalább 30 percet vagy mozog-e legalább 60 percet hetente a kérdezett.

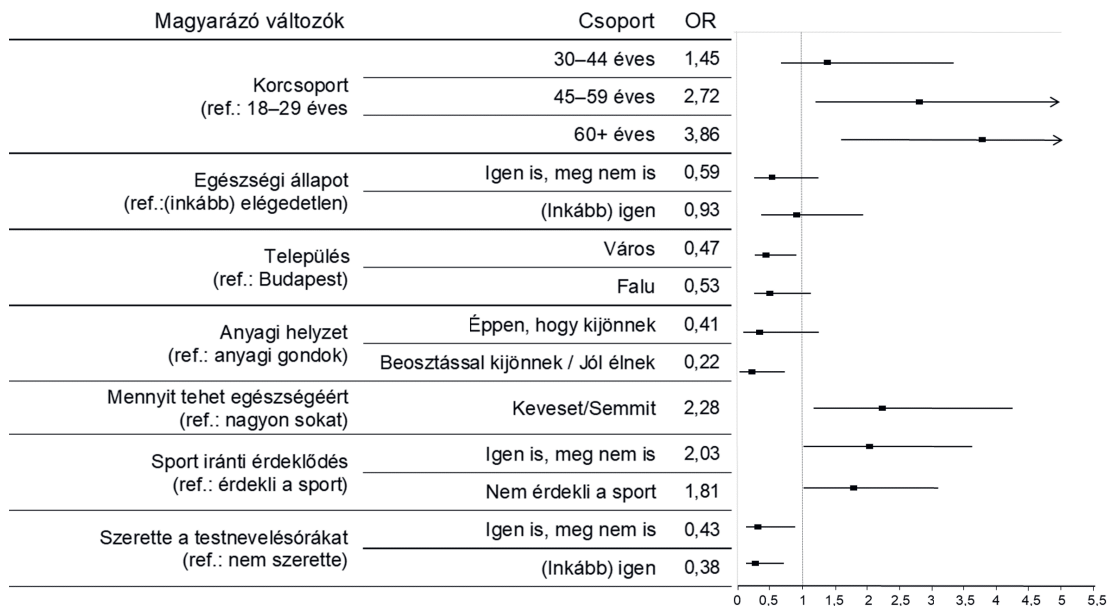
A nemi hovatarozást nem magyarázó tényezőként vontuk a modellbe, hanem a férfiakra és a nőkre külön-külön modellt építettünk, mert feltételezésünk szerint több magyarázó tényező hatása is nemenként eltérő lehet. A szövegben és a táblázatokban (5. és 6. ábra) azokat a hatásokat szerepeltetjük, amelyek esetében a kapcsolat statisztikai szignifikanciája legalább az egyik nem esetében (többkategóriás változó esetén legalább egy kategóriát tekintve) elérte a szokásos statisztikai szignifikancia szintet ( $p < 0,05$ ). A teljes eredmény az összes magyarázó változóval együtt az *Online melléklet 2. és 3. táblázatában* található. Az 1260 válaszadó közül 1167-en voltak azok (közülük 457 férfi és 710 nő), akik minden magyarázó tényező mögötti kérdésre választ adtak, alábbiakban az ő adataikat elemezzük.

Férfiak esetében (5. ábra) szignifikáns és erős hatást mutat az életkor: az idősebb korcsoportok felé haladva nő az inaktivitás esélye: a 60 évnél idősebb korosztály a 18–29 évesekhez képest csaknem négyszer nagyobb eséllyel inaktív, de a legfiatalabbakhoz viszonyított kontraszt már a 30–44 évesek korcsoportjánál is jelentős, mintegy 50%-kal nagyobb utóbbiak esetében az inaktivitás esélye. A sport iránti érdeklődés szerepe is jelentős: akik nem, vagy közepesen érdeklődnek a sport iránt, azok majdnem kétszer nagyobb eséllyel inaktívak. Ehhez hasonlóan fontos a testnevelésóra szerepe: akik nem igazán szerették gyerekkorukban a testnevelésórát, azokhoz képest a többiek mintegy 60%-kal kisebb eséllyel inaktívak. Szintén a kulturális környezet szerepét mutatja, hogy a kevésbé egészségtudatos csoport, vagyis akik nem hisznek abban, hogy tehetnek egészségükért, több mint kétszer nagyobb eséllyel inaktívak. Talán ellentmond a várakozásoknak a településnagyság hatásának iránya: a többi változót kontroll alatt tartva, Budapesten a legnagyobb az inaktivitás esélye: mind a városokban, mind falvakban fele akkora eséllyel inaktívak a férfiak, mint a fővárosban.

Fontos eredmény, hogy mindezekén túl az anyagi helyzetnek is van önálló hatása: az anyagi gondokkal küzdő családokban élő férfiakhoz képest azok, akik épp, hogy kijönnek, 60%-kal, míg azok, akik beosztással jönnek csak ki vagy jól élnek, 80%-kal kisebb (másképpen: ötöd akkora) eséllyel inaktívak. Az életkor (mint nyilvánvaló biológiai faktor) mellett tehát a férfiaknál az anyagi helyzet hatása a legerősebb: itt ötszörös kontrasztot is látunk, míg a szintén fontos egészségtudatosság vonatkozásában is csak kétszeres kontrasztokat.

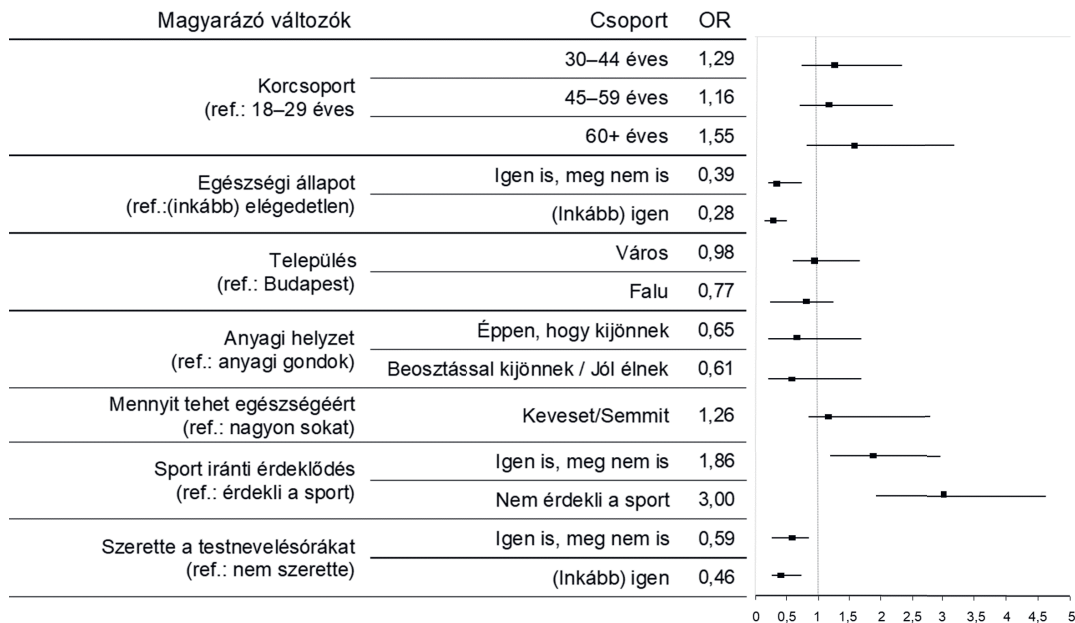
A nők esetében (6. ábra) egyetlen egyéni tényező mutat szignifikáns hatást, az egészségi állapot: az egészségi állapotukkal elégedetlenekhez képest a közepesen elégedettek 60%-kal, az elégedettek 70%-kal kisebb eséllyel inaktívak.

5. ábra. Az inaktivitás meghatározó tényezői a logisztikus regressziós modell alapján, FÉRFIAK – esélyhányadosok logisztikus regresszióból, kontrollálva más tényezőkre, 95%-os megbízhatósági intervallummal



Megjegyzés: Mint látható, férfiak esetében az egészségi állapot szerepe a többi változóra korrigálva nem szignifikáns, azért szerepeltetjük mégis, hogy a hatás előjele, nagyságrendje összevethető legyen a nők esetében kapott szignifikáns eredménnyel.

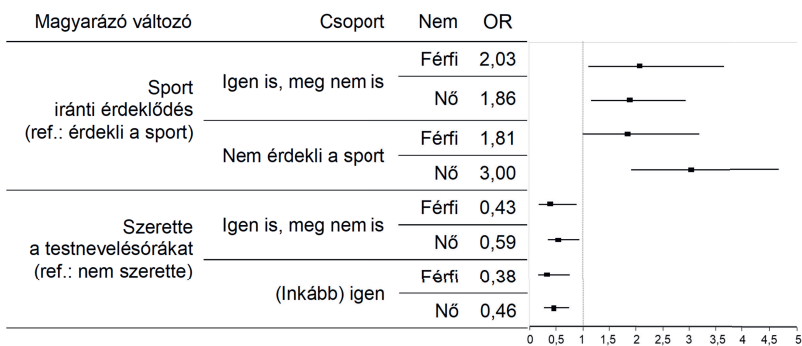
6. ábra. Az inaktivitás meghatározó tényezői a logisztikus regressziós modell alapján, NŐK – esélyhányadosok logisztikus regresszióból, kontrollálva más tényezőkre, 95%-os megbízhatósági intervallummal



*Megjegyzés:* Mint látható, a nők esetében a kor, településnagyság, az anyagi helyzet, az egészségtudatosság szerepe a többi változóra korrigálva nem szignifikáns, azért szerepeltetjük mégis, hogy a hatás előjele, nagyságrendje összevethető legyen a férfiak esetében kapott szignifikáns eredménnyel.

A kulturális környezet tényezői közül a sport iránti érdeklődés hatása is hasonlóan erős: a sport iránt érdeklődőkhöz képest a közepesen érdeklődők kétszer, a nem érdeklődők háromszor nagyobb eséllyel inaktívak. Ugyancsak a kulturális környezet erős hatását mutatja (a férfiakhoz hasonlóan) a testnevelésórai benyomások szerepe: azokhoz képest, akik nem szerették a testnevelésórákat, a többiek 40–50%-kal kisebb eséllyel inaktívak. A sporthoz való viszony hatása az inaktivitásra, mind a nők, mind a férfiak esetében konzisztens és erős hatásról tanúskodik (7. ábra).

7. ábra. A sporthoz való viszony erős és konzisztens hatása az inaktivitásra, nőkre és férfiakra – esélyhányadosok logisztikus regresszióból, kontrollálva más tényezőkre, 95%-os megbízhatósági intervallummal



Nem mutat szignifikáns hatást (a többi tényezőre való kontrollálás után), a férfiak esetében az iskolázottság, a szubjektív egészségi állapot, a kimerültségérzet, az eltartott háztartástag, a sportolás fontossága, a környékbeli sportolási lehetőségek. A nők esetében nem mutat szignifikáns hatást az életkor, az iskolázottság, a kimerültségérzet, az eltartott háztartástag, az egészségtudatosság, a sportolás fontossága, a településtípus, a környékbeli sportolási lehetőségek és a szubjektív anyagi helyzet. Érdeemes hangsúlyozni, hogy a szignifikancia hiánya az összes többi változóra kontrollált hatás nem szignifikáns voltát mutatja: vagyis például az iskolázottság önállóan, kontrollváltozó nélkül szignifikáns hatást mutat mindkét nem esetében (viszont vélhetően nem az iskolázottság önmagában, hanem az azzal összefüggő és a modellben kontrollként szereplő egyéb jellemzők, pl. az egészségtudatosság, a jobb anyagi helyzet, okozza ezt a „látszólagos” hatást).

Összefoglalóan: az inaktivitás meghatározó tényezőinek vizsgálatánál a férfiak és a nők esetében jellegzetesen más képet kaptunk. Nők esetében az egészségi állapoton (mint nyilvánvaló biológiai korláton) kívül csupán két tényező mutat az egészségi állapottal összemérhető nagyságú hatást, és mindkettő a kulturális

környezet, a nevelés fontosságát emeli ki: a sport iránti érdeklődés és az, hogy az egykori testnevelésórákon milyen benyomást szerzett a kérdezett. Ugyanez a két faktor a férfiaknál is erős hatást mutatott. (Itt említjük meg, hogy pl. a lakókörnyezetben elérhető sportolási lehetőségek szerepe egyik nemnél sem szignifikáns, vagyis nem a fizikai lehetőségek hiánya az inaktivitás mögött meghúzódó elsődleges ok). Ez az eredmény a gyerekkori testnevelés felnőttkorig nyúló, fizikai aktivitásban való részvételre ható szerepét mutatja, mint jól azonosítható közpolitikai intervenció pontot. A mindennapos testnevelésóra 2011-es bevezetésének rövid távú célja az iskoláskorú fiatalok egészségi-erőnléti állapotának javítása volt, hosszabb távú vízióként ugyanakkor a sport iránti érdeklődés és az élethosszig tartó sportolás iránti igény megteremtése is megjelent a döntés mögött. Ahhoz ugyan még nem telt el elég idő, hogy a cél megvalósulásáról mérleget vonjunk, de eredményeinkből látszik, hogy a mennyiségi változtatás mellett tartalmi átalakításra is szükség lehet.

Kiemelendő, hogy míg ezek az egyéni tényezők fontos szerepet játszanak az inaktivitásban, addig a lakókörnyezetben elérhető sportolási lehetőségek nem, sőt a nők esetében a településtípus sem mutat szignifikáns hatást, míg a férfiak körében igen: a falvakkal és városokkal szemben Budapesten a legnagyobb az inaktivitás esélye. Az életkor hatása szintén csak a férfiak esetében jelentős, és miközben a 60 évnél idősebbek korcsoportjánál ez vélhetően bizonyos biológiai korlátokkal jár együtt, figyelemreméltó, hogy a „törés” már a 30–44 éves korcsoportban jelentős, és – mindezt egybevéve az iskola befejezésekor szintén azonosítható visszaeséssel (Perényi 2013) – megállapítható, hogy a magyar férfiak jelentős része már a negyvenes évei környékére elveszíti a kapcsolatot a rendszeres sportolással. Ezen túl a férfiaknál az életkoron kívül az egészség-tudatosság szintje is szerepet játszik az inaktív vá válásban.

Fontosnak tartjuk kiemelni, hogy a férfiak inaktivitására az anyagi helyzetnek is van önálló és minden más tényezőnél erősebb hatása, a jobb anyagi helyzetben lévő családokban a férfiak sokkal kisebb eséllyel inaktívak, mint az anyagi problémákkal küzdő háztartásokban. Ez a hatás a nőknél elemzésünkben nem jelentkezett, ami látszólag ellentmond a korábbi kutatások eredményeinek: a korábbi, két-, illetve háromdimenziós elemzések rendre a nők esetében mutatták a társadalmi státusz erősebb hatását (Gál 2008, 2014; Dóczy 2014). Az anyagi helyzet, valamint a társadalomkutatási vizsgálatokban majdnem mindig szerepet játszó iskolázottság, vélhetően azért nem mutatkozott szignifikánsnak, mert szerepe más tényezőkön keresztül (pl. egészség-tudatosság) nyilvánul meg.



## 6. Következtetések és összefoglalás

Tanulmányunk elsődleges célja a magyar lakosság sportolási szokásainak és fizikai aktivitásának vizsgálata volt. A 2023–2024 fordulóján véletlenmintán felvett *Aktív életmód* kutatás adatai alapján Magyarországon a felnőtt népesség 33%-a sportol legalább hetente egyszer, 69% végez legalább hetente valamilyen típusú, nem feltétlenül sportolási célú testmozgást. Sportolás tekintetében az EU-országok rangsorában a legkedvezőtlenebb arányokat mutató alsó ötödben, fizikai aktivitás szempontjából az uniós átlag közelében találjuk hazánkat. Az elmúlt 15 évben nem történt jelentős változás, nem olvasható ki egyértelmű trend. A sportolás és a fizikai aktivitás gyakorisága nem konzisztens egymással, így egy olyan indikátor kialakítását céloztuk, amely egyszerre veszi figyelembe a sportolás és a fizikai aktivitás szempontjait.

Összességében indikátorunk szerint a felnőtt népesség 16,5%-a nagyon aktív, további 27,3% mutat legalább közepes aktivitási szintet, szükségét érezve a mozgásra/sportolásra szánt idő növelésének. A népesség további 27,7%-a aktív, 5,2%-a mérsékelten aktív, ám nem célja aktivitásának növelése. A leginkább kedvezőtlen képet mutató, inaktívnak tekinthető népesség 24,5%-ot tesz ki, ám döntő többségük (a teljes népesség 20,9%-a) elégedetlen aktivitási szintjével, és növelni szeretné azt.

Amennyiben az inaktivitás társadalmi meghatározóit keressük, a kulturális tényezők hatása mutatkozik a legjelentősebbnek: mind a férfiak, mind a nők esetében szignifikáns kapcsolatot mértünk az egykori testnevelésórák szeretete és a sport iránti érdeklődés változókkal. A férfiak esetében az egészségtudatosság, a településnagyság, valamint a háztartás anyagi helyzete is meghatározó. Az egyéni tényezők esetében a férfiak esetében az életkor, a nők esetében az egészségi állapot szerepe jelentős.

Eredményeink reményeink szerint hozzájárulhatnak közpolitikai intervenciók pontok beazonosításához, kiemelve, hogy nem a fizikai lehetőségek hiánya a lakosság inaktivitása mögött meghúzódó elsődleges ok. Hanem e tekintetben az idősebb kor nyilvánvaló biológiai korlátozásával összemérhető erejű hatása van olyan kulturális tényezőknek, mint a sport iránti érdeklődés és a testnevelés felnőttkorig nyúló, fizikai aktivitásban való részvételre gyakorolt hatása, melyek közül ez utóbbi a mozgás örömeinek és a motoros készségekben való jártasság átadásának fontosságát mutatja. A férfiak esetében vélhetően azoknak az intervencióknak is lenne hatása, amik arról győznék meg őket, hogy maguk is sokat tehetnek egészségükért.

A kutatás adatainak további elemzése a későbbiekben közelebb vihet bennünket annak megértéséhez, hogy az általunk kialakított négy aktivitási csoporton belül melyek a domináns mintázatok a sportolás motivációi, de legfőképpen a sportolást akadályozó tényezők terén. Ezek feltérképezése pedig szintén

hozzájárulhat ahhoz, hogy valódi, hatékony szakpolitikai válaszok szülessenek annak érdekében, hogy az inaktív, illetve mérsékelten aktív csoportok tagjai egy lépéssel közelebb kerüljenek az aktívabb és egészségesebb életmódhoz.

## Irodalom

- Ács P. – Stocker M. – Kovács A. et al. (2020): A magyarországi fizikai inaktivitási terhek alakulásának összehasonlító elemzése, 2009–2017. *Közgazdasági Szemle*, 67. évf. 7–8. sz., 809–830. p., DOI: <https://dx.doi.org/10.18414/KSZ.2020.7-8.809>.
- Council of Europe (2021): Revised European sport charter. Recommendation CM/Rec(2021)5 of the Committee of Ministers to member States on the Revised European Sports Charter. CM/Rec(2021)5. 13 October, 2021. <https://rm.coe.int/recommendation-cm-rec-2021-5-on-the-revision-of-the-european-sport-cha/1680a43914>.
- Dóczi, T. (2014): Sport és hátrányos helyzet. In: Farkas J. (szerk.): A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása. Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság, 104–128. p.
- European Commission (2010): Special Eurobarometer 334. Sport and physical activity. Publications Office of the European Union, <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/9d94460f-73e1-4dca-8fe9-60ad0d80276a>.
- European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (2014): Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity. Publications Office of the European Union, DOI: <https://data.europa.eu/doi/10.2766/73002>.
- European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (2018): Special Eurobarometer 472. Sport and physical activity. Publications Office of the European Union, DOI: <https://data.europa.eu/doi/10.2766/483047>.
- European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (2022): Special Eurobarometer 525. Sport and physical activity. Publications Office of the European Union, DOI: <https://data.europa.eu/doi/10.2766/356346>.
- Fintor G. (2022): A magyar lakosság sportolási szokásai. Egy országos reprezentatív felmérés eredményei. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 23. évf. 3. sz., 13–18. p.
- Földesiné Szabó Gy. – Gál A. (2008): Válaszút előtt a magyar sportpolitika. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 9. évf. 2. sz., 4–10. p.
- Gál A. (2008): A magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. In: Földesiné Szabó Gy. – Gál A. – Dóczi T. (szerk.): Társadalmi riport a sportról 2008. Budapest: ÖM Sport Szakállamtitkárság – MSTT, 9–40. p.
- Gál A. (2014): A nők sportjának jellegzetességei. In: Farkas J. (szerk.): A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása. Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság, 84–103. p.
- Perényi Sz. (2013): Alacsonyán stagnáló mozgástrend: A fizikai inaktivitás újratermelődése. In: Székely L. (szerk.): *Magyar Ifjúság 2012. Tanulmánykötet*. Budapest: Kutatópont Kft., 229–249. p., <https://mek.oszk.hu/18600/18689/18689.pdf>.
- Szabó Á. – Máté T. – Havran Zs. (2021): A szabadidősport gazdasági szerepe Közép-Kelet-Európában. *Tér és Társadalom*, 35. évf. 2. sz., 125–149. p.
- WHO (2020): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Geneva: World Health Organization.