



A magyarok és a sport

„Így sportol Magyarország” címmel jelent meg statisztika a magyarok sportolási szokásairól 2018 végén.

Ki, mikor, mennyit?

A magyarok többségének fontos az aktív sport (62%*), és 15% mondja azt, hogy a mozgás nélkülözhetetlen az életében. A megkérdezettek 13%-a heti egyszer sportol, 36%-a hetente többször, és 14%-a majdnem mindennap mozog valamit. A válaszadók 15%-a kevesebb, mint havi egyszer, 7%-a pedig egyáltalán nem sportol.

Az életkort tekintve a 14 és 19 év közöttiek a legaktívabbak (72%), őket követik a 40 és 49 év közöttiek (70%), majd a 20-29 évesek (67%).

A magyarok átlagosan hetente 4 órát sportolnak. 6% hetente 1 órát, 21% hetente 1-3, 16% pedig hetente 3-6 órát tölt mozgással.

Kerékpározni szeretünk a legtöbben

A legnépszerűbb sportág a kerékpározás és mountain bike-ozás, amit a megkérdezettek 44%-a végez valamilyen rendszerességgel. A második helyen a túrázás (42%) áll, a harmadik legkedveltebb sportág a kocogás/futás (33%). A negyedik legnépszerűbb sport az úszás (30%), a futball és a testépítés pedig az ötödik a listán.

Arra a kérdésre, hogy milyen új sportágat szeretnének megtanulni vagy kipróbálni, a legtöbben azt válaszolták, hogy lovagolni szeretnének (14%). Ezt követi a jóga és a pilates, amit a résztvevők 12%-a próbálna ki, valamint az úszás (12%).

Az egészségünkért sportolunk

A sportos magyarok 93%-a azért mozog, mert egészséges akar maradni/lenni. 85% szerint a sport örömet ad, és 82% mondta azt, hogy segít levezetni a stresszt és lazítani. A megkérdezettek 58%-a pedig azért sportol, mert fogygni szeretne.

Forrás: <https://www.vg.hu/kozelet/sport/kiderult-mi-a-magyarok-kedvenc-sportja-1221760/>

* % = százalék



- megjelenik – publikálnak valamit
- többség, -et, -e – a legtöbb ember
- nélkülözhetetlen – nagyon fontos, esszenciális
- megkérdezettek – az emberek, akiket kérdeztek
- mozog – itt: sportol
- válaszadók – az emberek, akik válaszoltak
- az életkort tekintve – ha az életkort nézzük
- 3-6 órát tölt mozgással – 3-6 órát sportol
- kerékpározás, -t – biciklizés
- végez – csinál
- valamilyen rendszerességgel – gyakran vagy ritkán
- kocogás, -t – könnyű, lassú futás
- testépítés, -t – bodybuilding
- követ – utána jön, következik
- levezeti a stresszt – csökkenti a stresszt
- fogy – kevesebb kiló lesz



Kép: Pixabay