



actly
think - know - act



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

SEKCIA ŠPORTU

Slováci v pohybe / rok 2021

Štúdia o voľnom čase mládeže,
športovaní a iných aspektoch zdravého životného štýlu



Metodika



1 600

RESPONDENTOV

CIEĽOVÁ
SKUPINA
populácia SR
18+

technika zberu dát:

CAWI

(on-line interview)

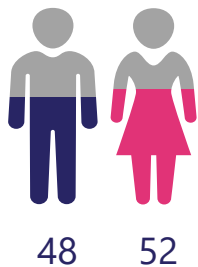
dĺžka interview
cca
22 min

REPREZENTATIVITA
PODĽA:
pohlavia
veku
regiónu
veľkosti sídla

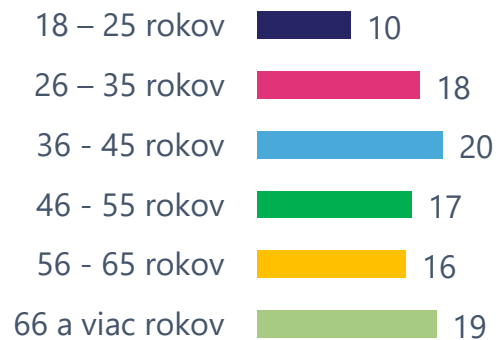


Štruktúra vzorky:

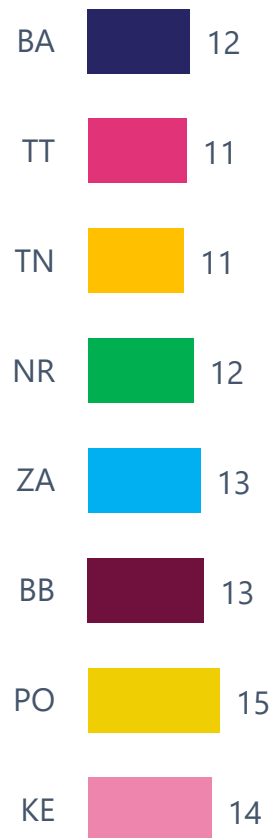
Pohlavie



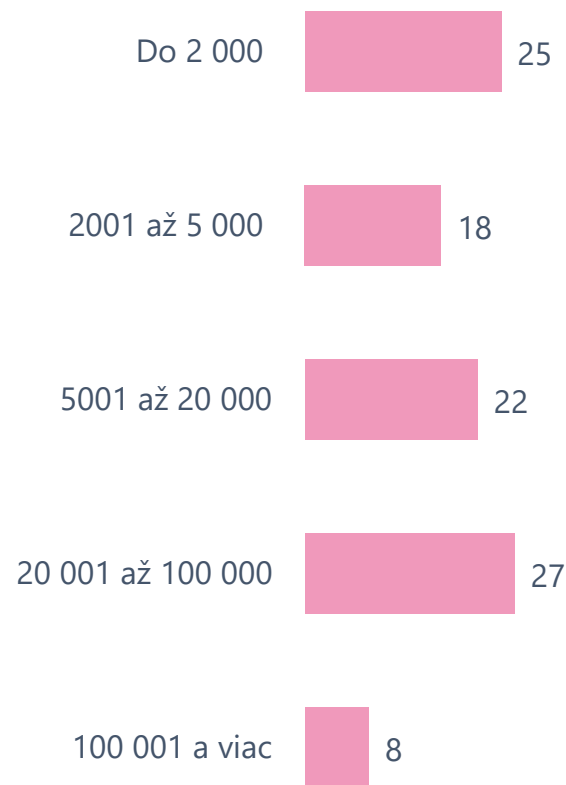
Vek



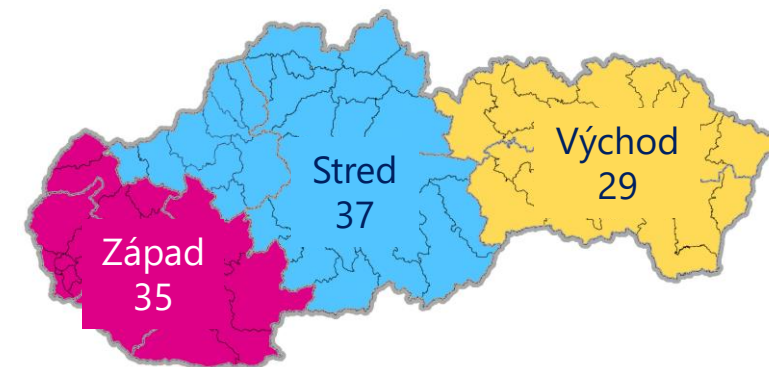
Kraj



Veľkosť sídla



Región





Hlavné zistenia



Rozsah športových a pohybových aktivít

- Slovenská populácia športuje v priemere optimálnych 2 hodiny 48 minút za týždeň.
- Práce v záhradkách a okolo domu spolu s prechádzkami zaberú Slovákom v priemere 10 a štvrt' hodiny, rovnako ako fyzická práca na pracovisku. Polovica nemá v práci pohyb.
- Ak sa zráta športovanie s inými pohybovými aktivitami vo voľnom aj v pracovnom čase, zaberá aktívny pohyb dospelých ľudí v priemere 20 a pol hodiny, čo je pätina bdelého času.
- Muži sú v pohybe podstatne viac hodín ako ženy. U ľudí s nižším vzdelaním sa menej hodín voľnočasových pohybových aktivít kompenzuje fyzickým pohybom v práci.
- Vyššie vzdelanie, vyšší spoločenský status a mestský život vedú k významne vyššej intenzite športovania. V Žilinskom kraji ju zrejme priaznivo ovplyvňujú demografická štruktúra a aj prírodné podmienky.
- Ak sa k športovej aktivite pripočítajú aj práce v záhrade či okolo domu a prechádzky, do popredia sa dostávajú rurálne lokality, a s nimi Trnavský, Košický a Trenčiansky kraj.
- Najviac pohybu pri fyzickej práci v zamestnaní majú ľudia v Nitrianskom kraji, čo aj vysvetľuje aj kompenzuje jeho zaostávanie z hľadiska športovania.
- Napriek uspokojivému celoslovenskému priemeru, až 40% dospelých vôbec nešportuje.
- Odporúčané aspoň dve a pol hodiny týždenne športu dodržiava necelá štvrtina.



Súvislosti športovania, motivácie, a subjektívne či objektívne bariéry voči aktívnemu pohybu

- Len necelé 4% sa cítia byť športovcami, viac ako tretina sa vyhlasuje za „usadlé“ typy. Tento postoj súvisí iba s vekom, nie však so vzdelaním či inými charakteristikami.
- V čase tretej vlny Covidu sa slovenská populácia cítila trochu menej zdravo než pred pandémiou, nie však významne. „Index zdravia“ klesol zo 63 na 61 bodov.
- O dva body sa znížil aj „index šťastia“, keď vykazuje hodnotu 64 bodov.
- Na druhej strane - v rozpore s upozorneniami, že pandémia viedla k priberaniu - klesol podiel ľudí, ktorí subjektívne pociťujú nadváhu. Pritom podiel tých, ktorí sa zdravo stravujú, ani tých, ktorí športujú, sa nezvýšil.
- Čo sa týka motívov a bariér vo vzťahu k športovaniu, v čase sa ich poradie ani váha takmer nemenia. Hlavnou motiváciou ostáva zdravie, hlavnou bariérou slabá vôľa.
- Na nedostatočné možnosti ku športovaniu v mieste bydliska sa vyhovára málokto. Napriek tomu sa ukazuje že niektoré prvky infraštruktúry nemalej časti verejnosti chýbajú. Približne polovica deklaruje, že nemá v okolí bežecké dráhy, plavárne, či športové haly.
- Tí, ktorí nešportujú, sú voči vybavenosti športoviskami o niečo kritickejší, než športujúci, ktorí môžu hodnotiť na základe osobnej skúsenosti. Najmenšia je spokojnosť s úrovňou a množstvom upravovaných bežkárskeho tratí.
- Poradie najfrekvencovanejších športov na čele s bicyklovaním sa nezmenilo, avšak oproti roku 2019 výrazne klesol podiel tých, ktorí sa im za posledný rok venovali. Menej to platí o in-doorových aktivitách.



Voľný čas a pohybové aktivity detí a mládeže

- Mimo školy sa deti podľa odhadov svojich rodičov aktívne pohybujú pomerne málo, omnoho menej, ako dospelí.
- S kamarátmi trávia pri pohybových aktivitách týždenne menej ako dve hodiny, pri organizovaných a súťažných formách v priemere o niečo viac ako pol hodiny za týždeň.
- Pritom rodičia považujú takmer unisono za dôležité viesť ich ku športovaniu. Viac ako dve tretiny z nich to vidia ako mimoriadne potrebné.
- Skoro dve tretiny si myslia, že by to mala robiť škola v rovnováhe s rodinou, tretina vidí hlavnú zodpovednosť v rodine.
- Hodnotenie úrovne telesnej výchovy v školách je vo všetkých aspektoch znepokojivé, najhoršie je pokiaľ ide o zaujímavosť tohto predmetu.
- Predložené návrhy na zlepšenie - teda zvýšenie hodinovej dotácie, aj prítomnosť odborných asistentov - rodičia vo veľkej väčšine schvaľujú. Viac hodín telocviku má o niečo väčšiu podporu, než asistenti na hodinách.
- Koncept dotácie aktivít oslovil „na prvý pohľad“ veľkú väčšinu rodičov. Polovica by ich určite chcela využívať a viac ako polovica verí, že by priniesli ich deťom zmysluplnejšie naplnenie voľného času.
- Čo sa týka otázky spravodlivosti voči poskytovateľom, rovnako prevažuje skôr súhlas, ale istotu, že je to spravodlivé, má len 28%.



Pozícia aktívneho pohybu a športových aktivít v každodennom živote



Uved'te prosím aspoň približne, koľko hodín a minút za týždeň sa zvyknete venovať nasledovným činnostiam:

Počet hodín za týždeň

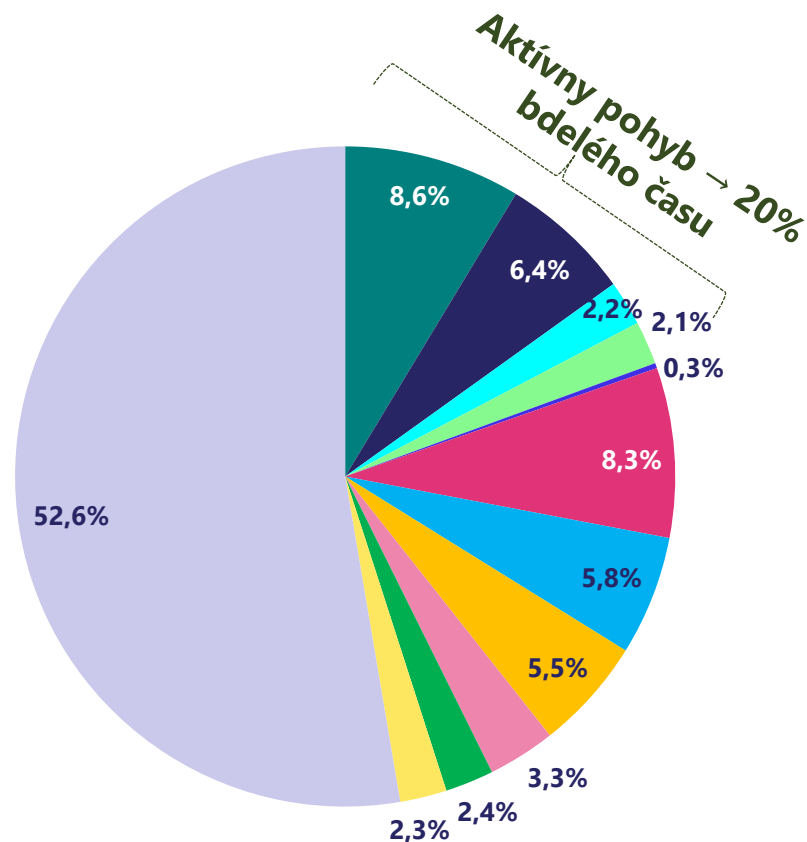
	Priemer	Medián
Fyzická práca v profesii	10,2	1,0
Pozeranie TV	9,8	5,0
Fyzická práca doma	7,6	4,0
Internet - mimo práce	6,9	4,0
Sociálne siete	6,5	3,3
Čas s priateľmi	3,9	2,0
Nákupy	2,8	2,0
Čítanie offline	2,7	1,0
Prechádzky - aj so psom	2,6	1,0
Rekreačný šport	2,5	1,0
Súťažný šport	0,3	0,0





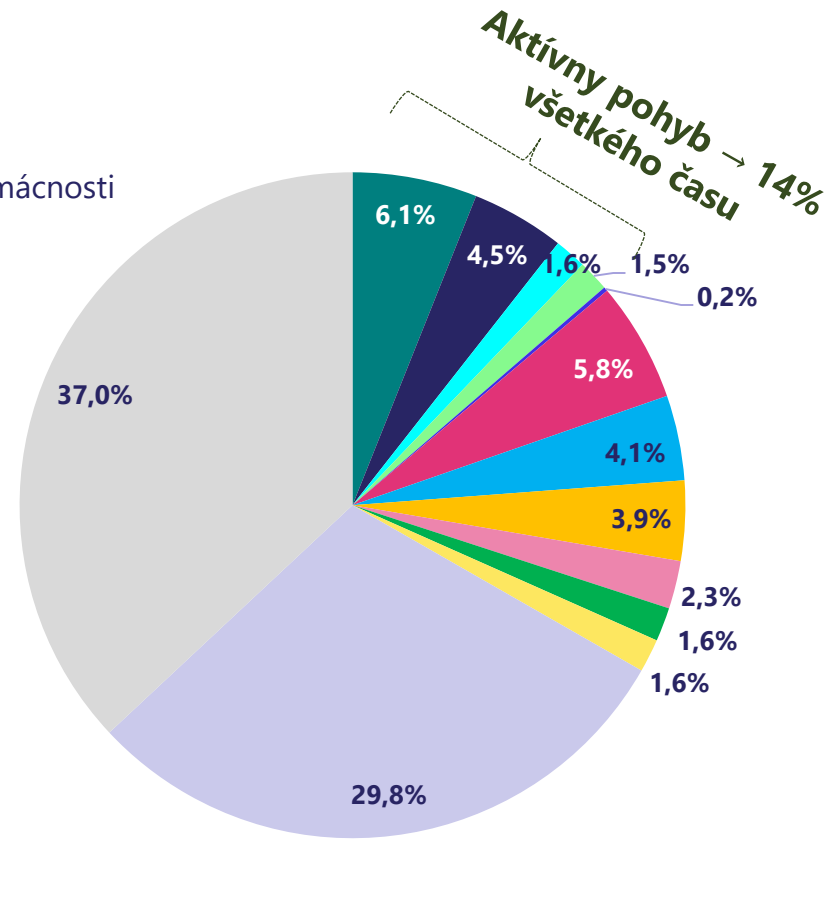
Uved'te prosím aspoň približne, koľko hodín a minút za týždeň sa zvyknete venovať nasledovným činnostiam:

Podiel na aktivitách



*okrem spánku

Podiel na celkovom čase

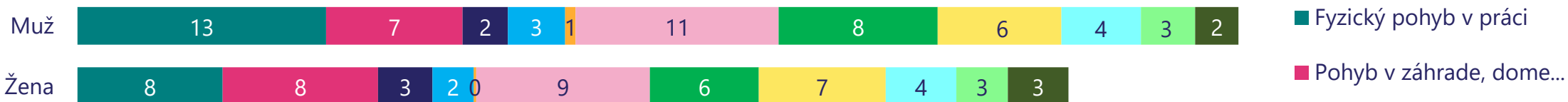




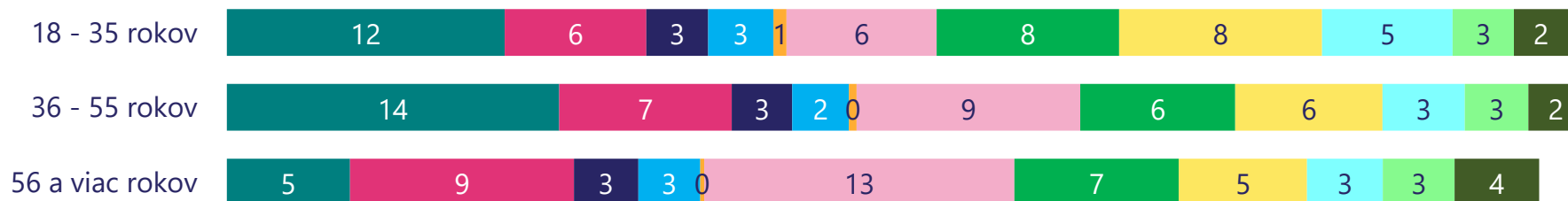
Uved'te prosím aspoň približne, koľko hodín a minút za týždeň sa zvyknete venovať nasledovným činnostiam:

Počet hodín za týždeň

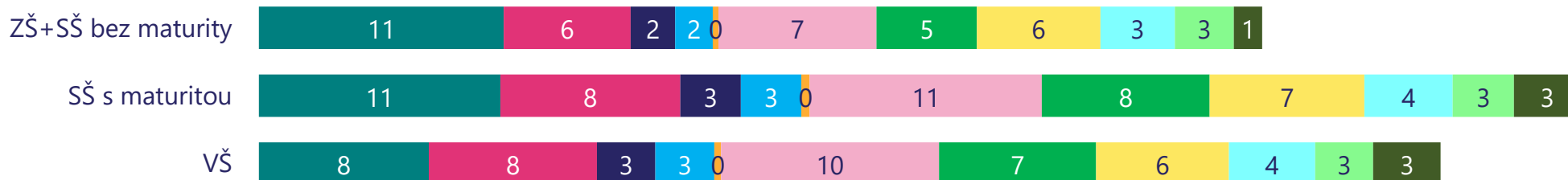
POHLAVIE



VEK



VZDELANIE



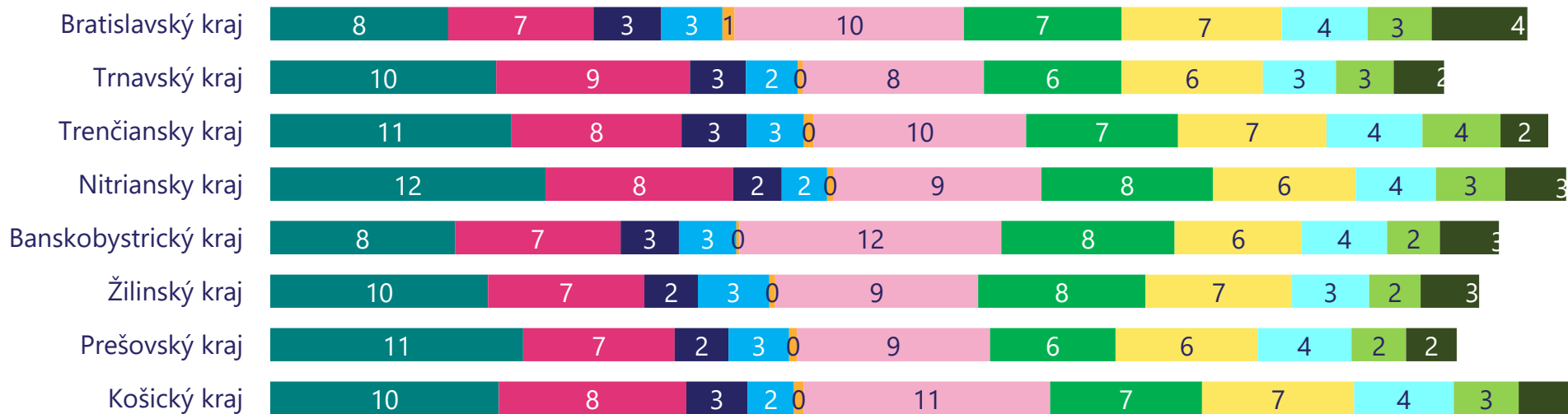
- Fyzický pohyb v práci
- Pohyb v záhrade, dome...
- Prechádzky - aj so psom
- Rekreačný šport
- Súťažný šport
- Pozeranie TV
- Internet - okrem práce
- Sociálne siete
- Priateľské stretnutia
- Nakupovanie
- Čítanie offline



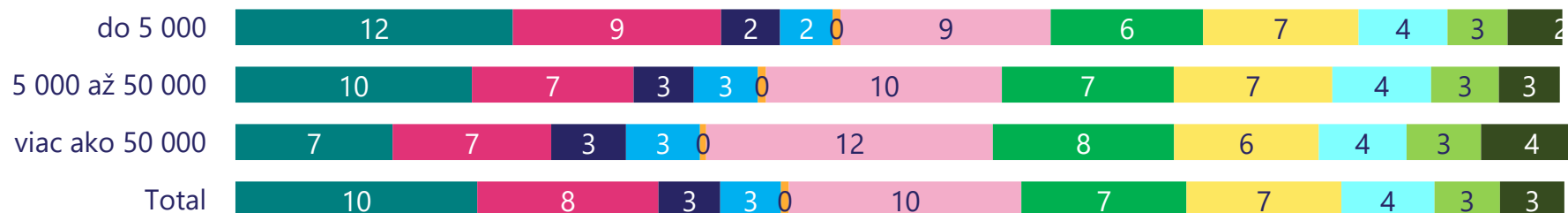
Uved'te prosím aspoň približne, koľko hodín a minút za týždeň sa zvyknete venovať nasledovným činnostiam:

Počet hodín za týždeň

KRAJ



VELKOSŤ SÍDLA



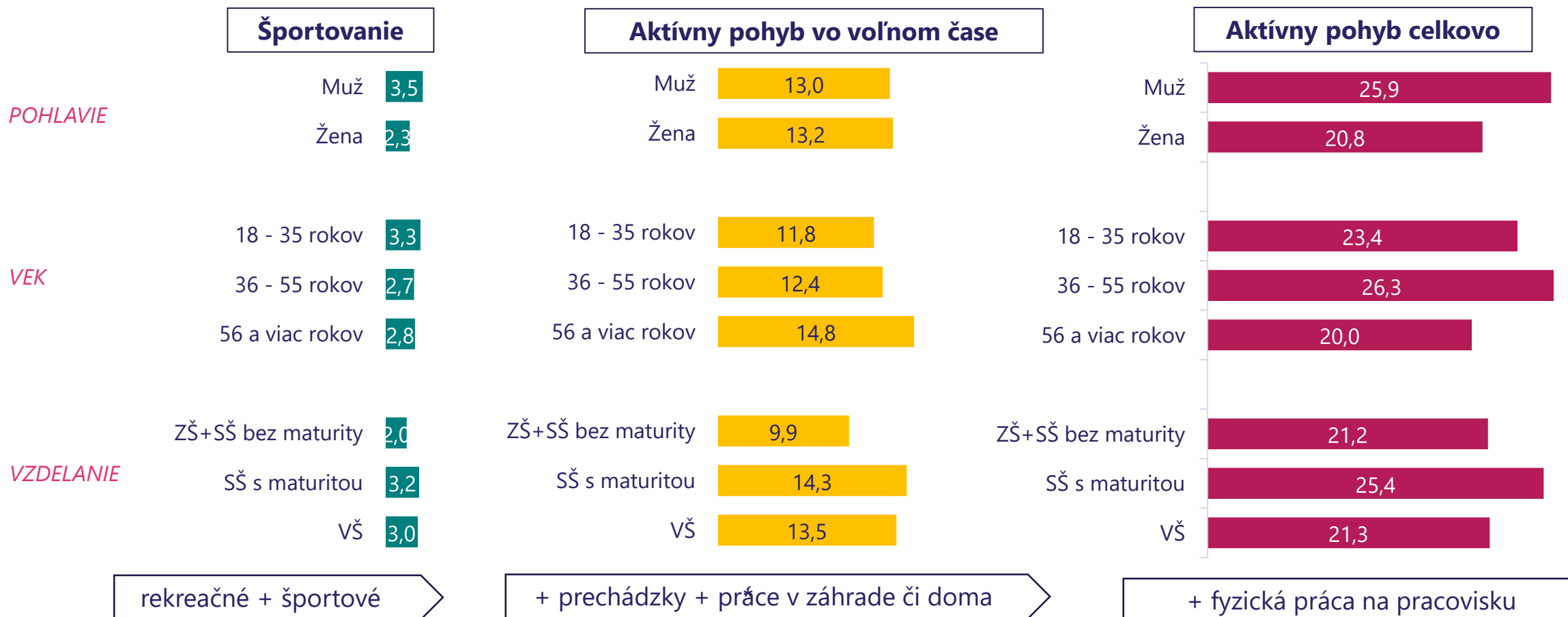
- Fyzický pohyb v práci
- Pohyb v záhrade, dome...
- Prechádzky - aj so psom
- Rekreačný šport
- Súťažný šport
- Pozeranie TV
- Internet - okrem práce
- Sociálne siete
- Priateľské stretnutia
- Nakupovanie
- Čítanie offline

Q1A až Q1K
n = 1 600 (celá vzorka)
priemer v hodinách



Uved'te prosím aspoň približne, koľko hodín a minút za týždeň sa zvyknete venovať nasledovným činnostiam:

Počet hodín za týždeň



Q1A až Q1K
n = 1 600 (celá vzorka)
priemer v hodinách



Uved'te prosím aspoň približne, koľko hodín a minút za týždeň sa zvyknete venovať nasledovným činnostiam:

Počet hodín za týždeň

Športovanie

SOCIÁLNA VRSTVA

vyššia 3,7
stredná 3,0
nižšia 2,3

KRAJ

BA 3,3
TT 2,6
TN 3,0
NR 2,3
BB 2,7
ZA 3,5
PO 3,1
KE 2,5

VELKOSŤ SÍDLA

do 5 000 2,5
5 000 až 50 000 3,0
viac ako 50 000 3,4

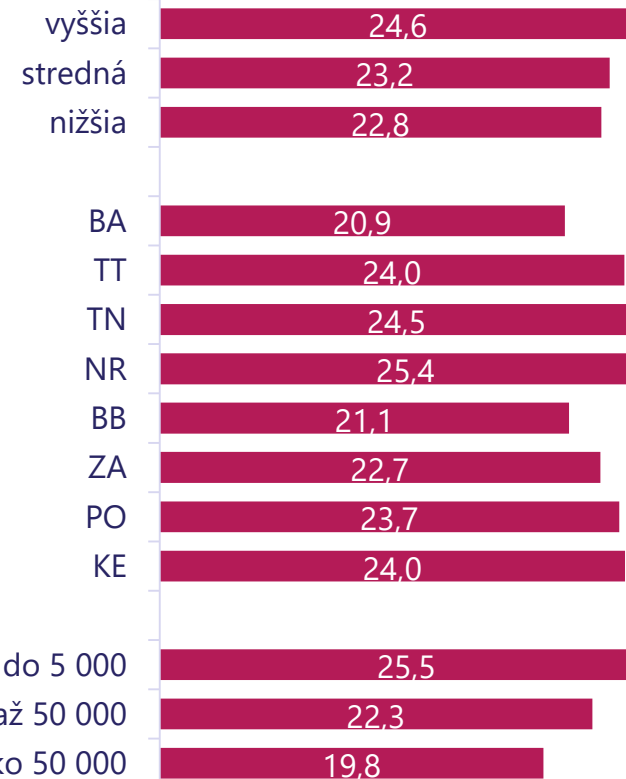
Aktívny pohyb vo voľnom čase

vyššia 13,6
stredná 13,2
nižšia 12,5

BA 12,9
TT 13,8
TN 13,6
NR 13,0
BB 12,8
ZA 12,9
PO 12,3
KE 13,7

do 5 000 13,8
5 000 až 50 000 12,4
viac ako 50 000 13,2

Aktívny pohyb celkovo



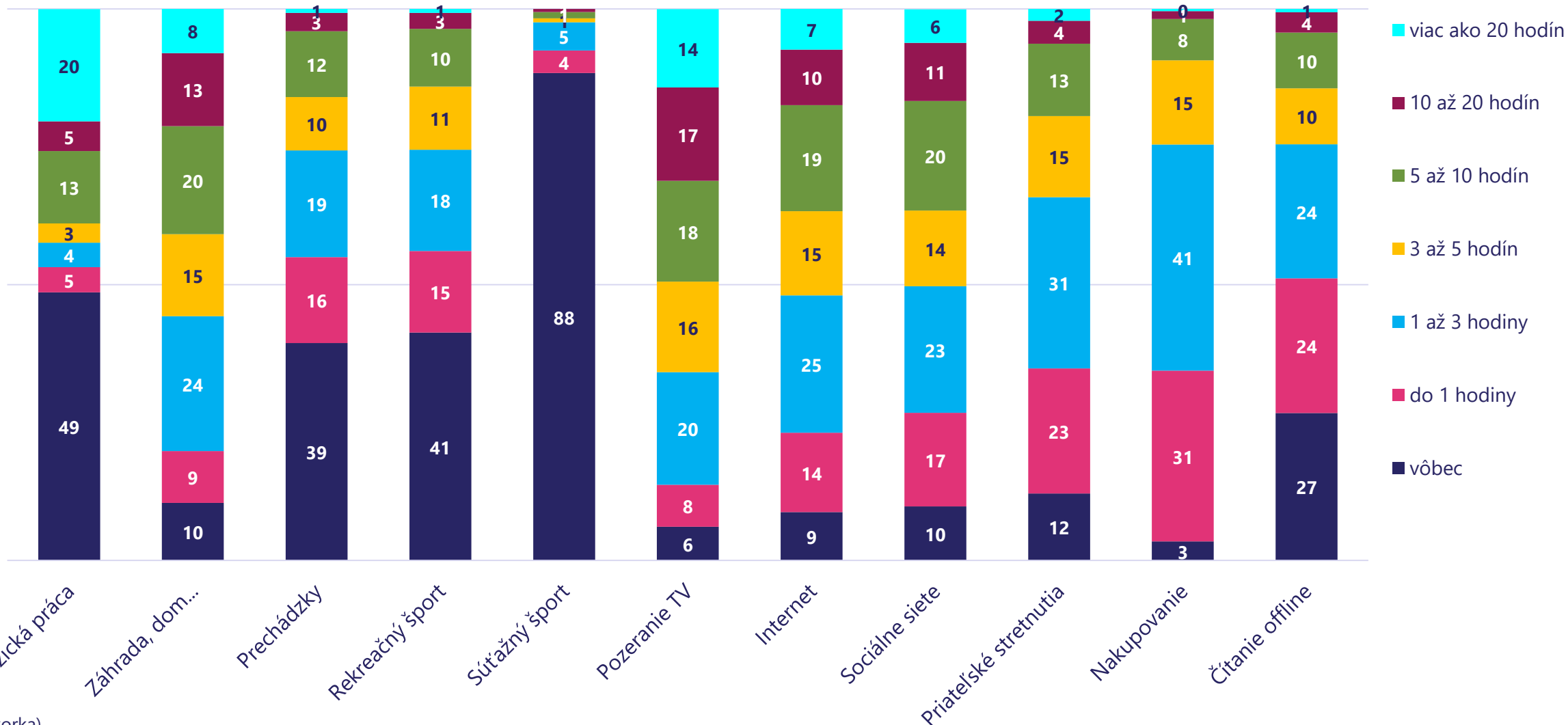
rekreačné + športové

+ prechádzky + práce v záhrade či doma

+ fyzická práca na pracovisku



Uved'te prosím aspoň približne, koľko hodín a minút za týždeň sa zvyknete venovať nasledovným činnostiam:

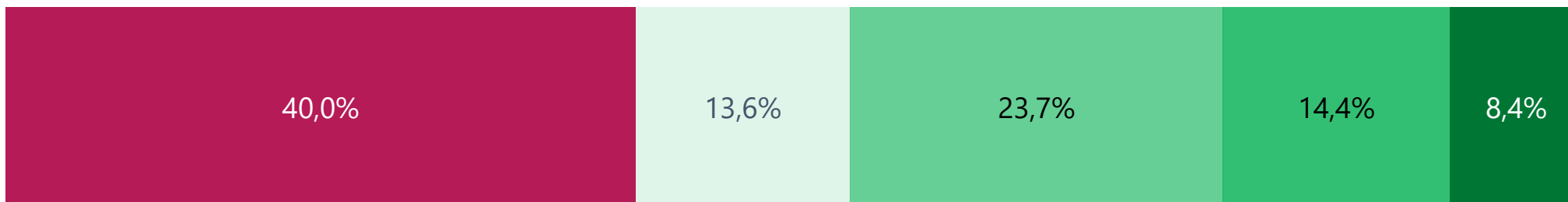


Q1A až Q1K
n = 1 600 (celá vzorka)
v % z respondentov



Uved'te prosím aspoň približne, koľko hodín a minút za týždeň sa zvyknete venovať súťažnému alebo rekreačnému športu:

■ vôbec ■ do 1 hodiny ■ viac ako 1 hodinu, ale menej ako 2,5 hodiny ■ 2,5 až 5 hodín ■ viac ako 5 hodín



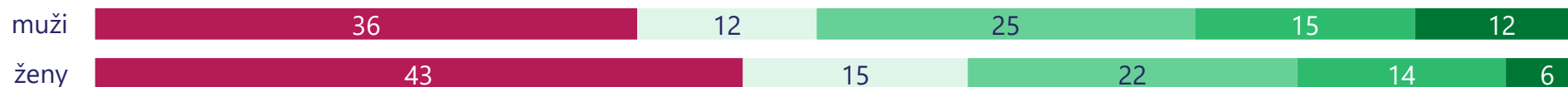
22,4%
športuje aspoň
2,5 hodiny, v súlade
s odporúčaním
WHO



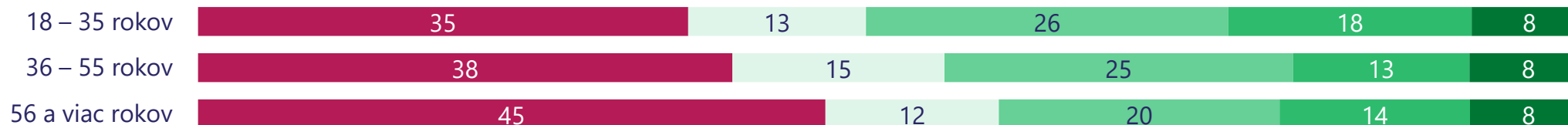
Uvedte prosím aspoň približne, koľko hodín a minút za týždeň sa zvyknete venovať súťažnému alebo rekreačnému športu:

■ vôbec ■ do 1 hodiny ■ viac ako hodinu, menej ako 2,5 hodín ■ 2,5 až 5 hodín ■ viac ako 5 hodín

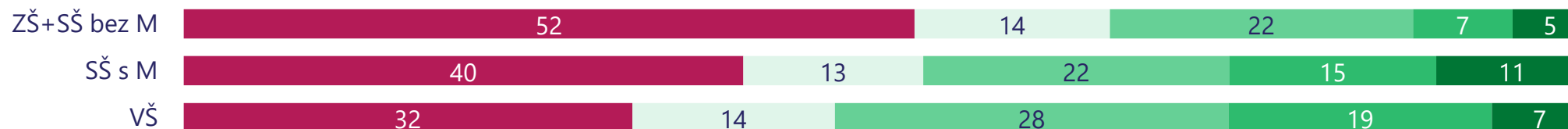
POHLAVIE



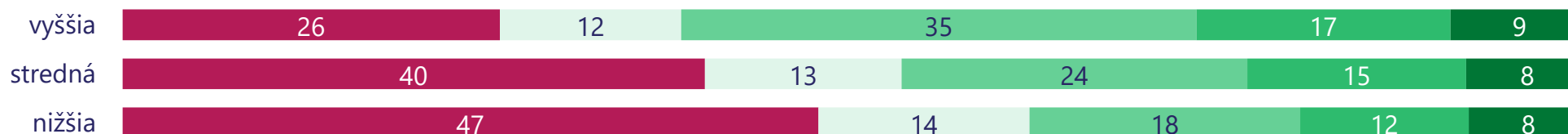
VEK



VZDELANIE



SOCIÁLNA VRSTVA

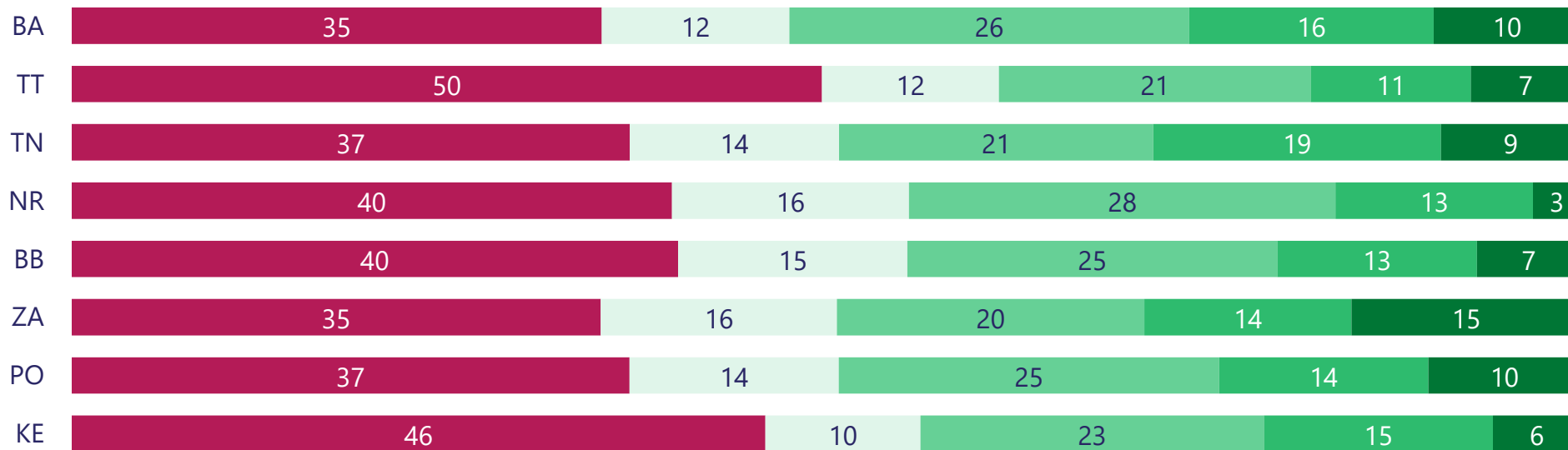




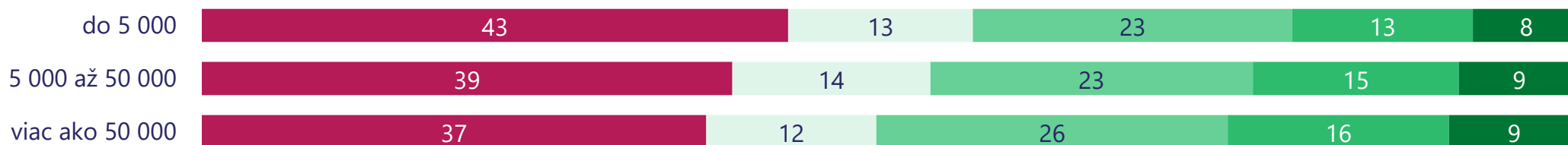
Uved'te prosím aspoň približne, koľko hodín a minút za týždeň sa zvyknete venovať súťažnému alebo rekreačnému športu:

■ vôbec ■ do 1 hodiny ■ viac ako hodinu, menej ako 2,5 hodín ■ 2,5 až 5 hodín ■ viac ako 5 hodín

KRAJ

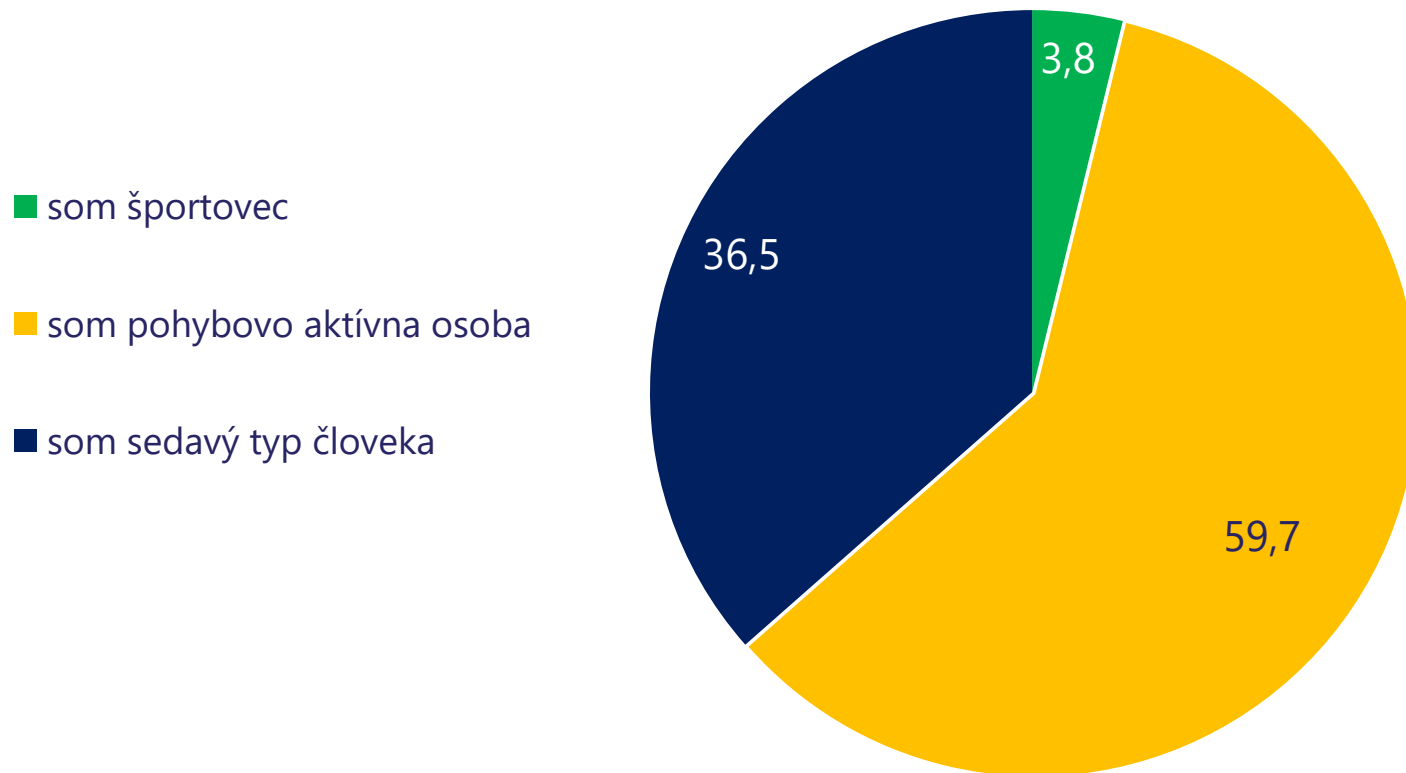


VEĽKOSŤ SÍDLA





Ktorý popis sa na vás najlepšie hodí?





Ktorý popis sa na vás najlepšie hodí?

■ som športovec ■ som pohybovo aktívna osoba ■ som sedavý typ človeka

POHLAVIE



VEK



VZDELANIE



VEĽKOSŤ SÍDLA





Súvislosti športovania



Zdravie

A horizontal brushstroke graphic located below the word 'Zdravie'. It consists of two layers: a dark blue base layer and a lighter blue top layer, both with a textured, hand-painted appearance. The stroke is wider on the left and tapers to the right.



Ako by ste na základe toho, ako sa cítite, zhodnotili Váš zdravotný stav?

Index zdravia
(0-100)

Zdravie

■ vynikajúci zdravotný stav

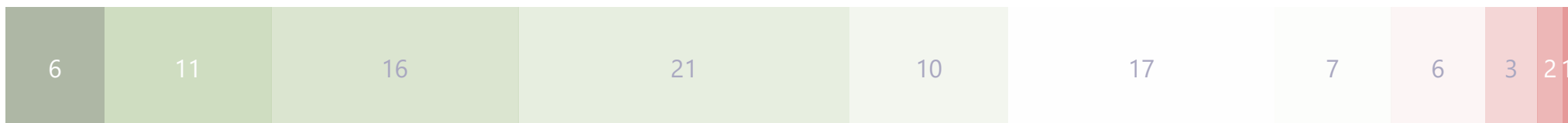
■ veľmi zlý zdravotný stav

2021



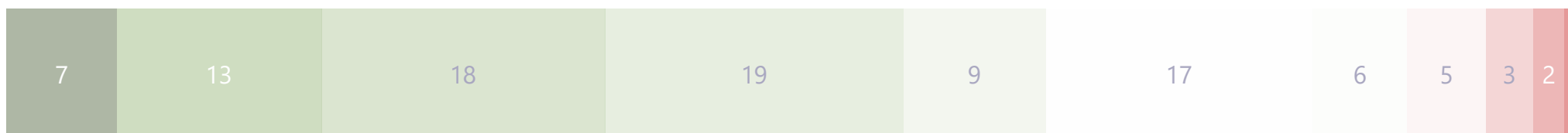
61

2019



63

2018



65



Šťastie





Keď sa zamyslíte nad Vašou súčasnou osobnou situáciou, povedali by ste, že ste skôr šťastný/á alebo skôr nešťastný/á?

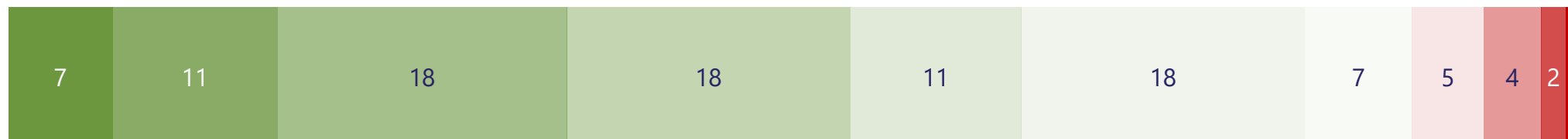
Šťastie

Index šťastia
(0-100)

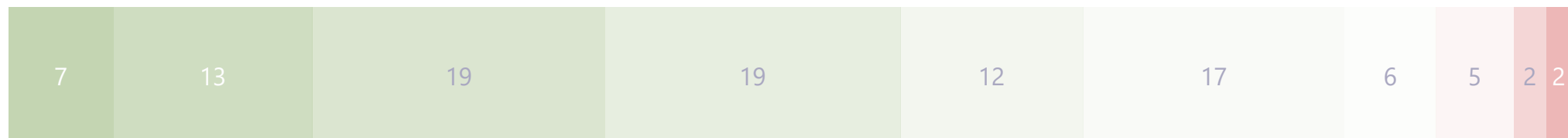
úplne šťastný/á

úplne nešťastný/á

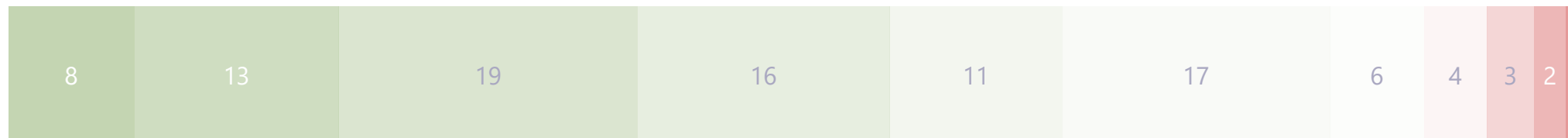
2021



2019



2018



Q3 Keď sa zamyslíte nad Vašou súčasnou osobnou situáciou, povedali by ste, že ste skôr šťastný/á alebo skôr nešťastný/á?

n = 1 600 (celá vzorka)

v %



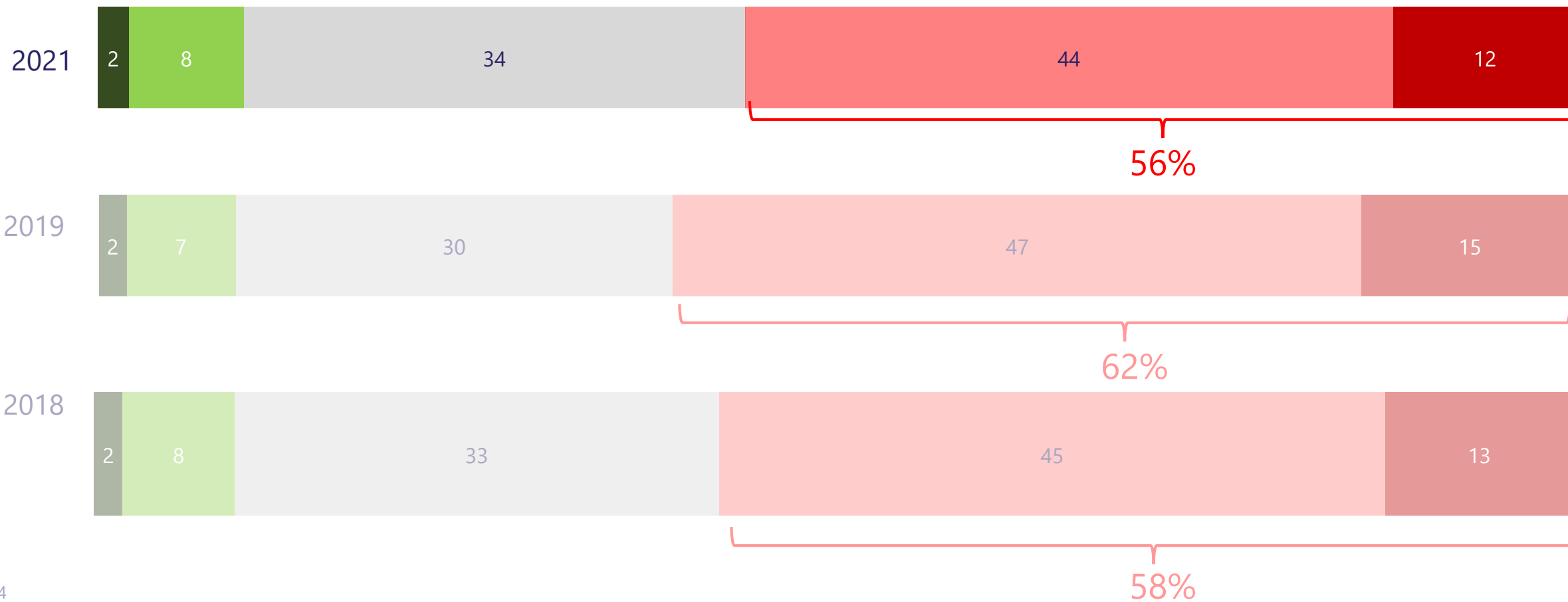
Nadváha





Ako by ste ohodnotili vašu váhu vzhľadom k vašej výške?

- Vážim omnoho menej, ako by som mal/a
- Vážim o niečo menej, ako by som mal/a
- Mám optimálnu váhu
- Vážim o niečo viac, ako by som mal/a
- Vážim omnoho viac, ako by som mal/a





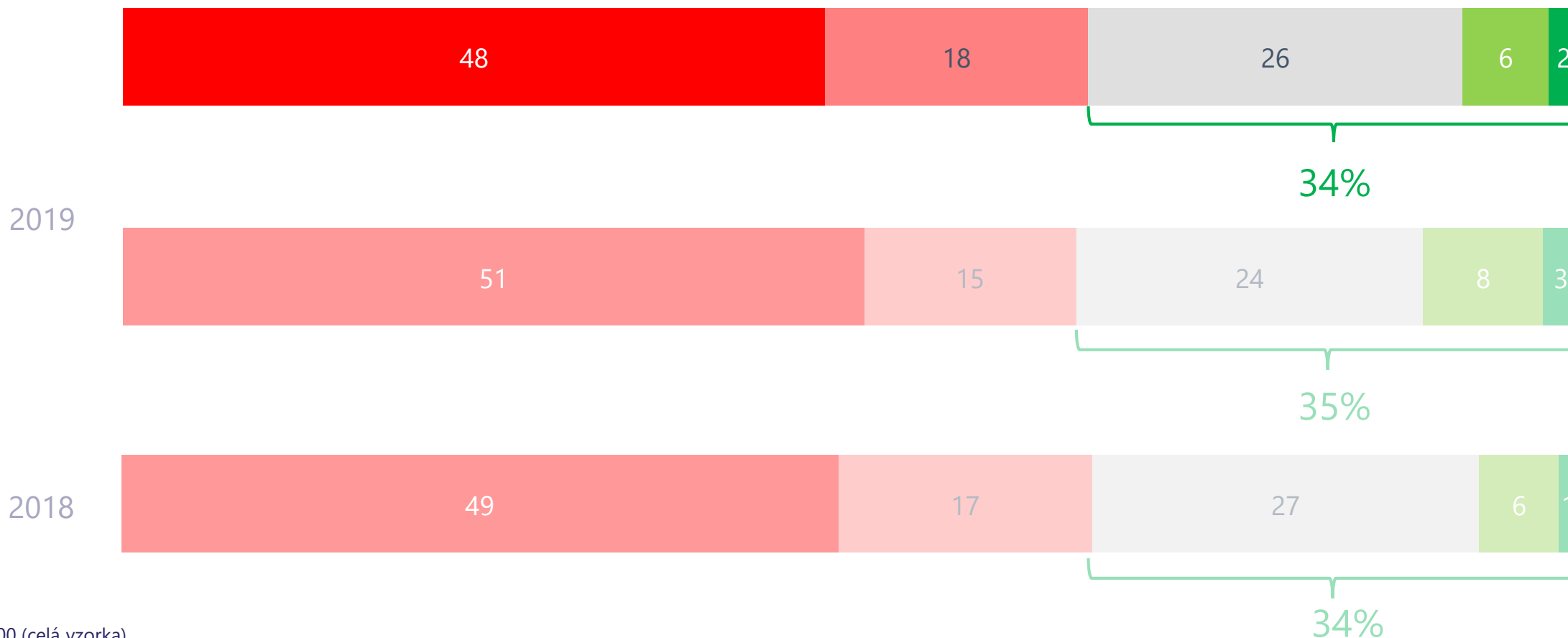
Strava





Ktorá z nasledovných možností najlepšie popisuje Váš spôsob stravovania?

- Jem všetko, čo mi chutí - nesledujem zloženie či kalorickú hodnotu a nedržím žiadne diéty
- Mám obdobia, keď jem všetko a obdobia, keď držím diétu
- Väčšinou sa stravujem zdravo, ale často robím výnimky
- Veľmi dbám na zdravé stravovanie, pozorne sledujem zloženie potravín či ich kalorickú hodnotu, ale nevyhýbam sa mäsu či iným druhom potravín
- Dodržiujem pravidlá špeciálneho druhu stravovania (vegetarián, vegán, raw strava, paleo diéta...)



n = 1 600 (celá vzorka)
v %

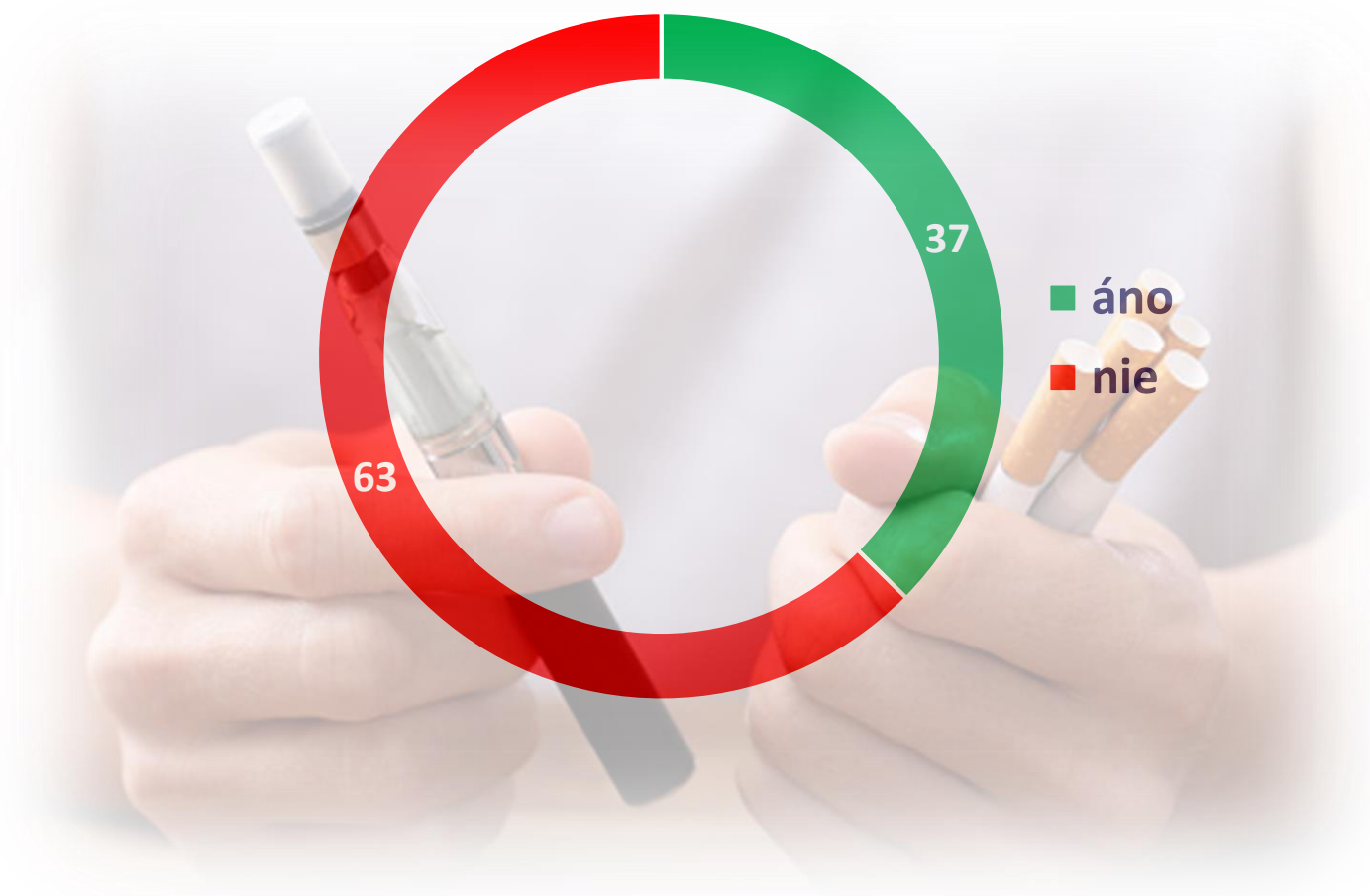


Fajčenie





Fajčíte aspoň niekedy cigarety alebo iné nikotínové produkty?





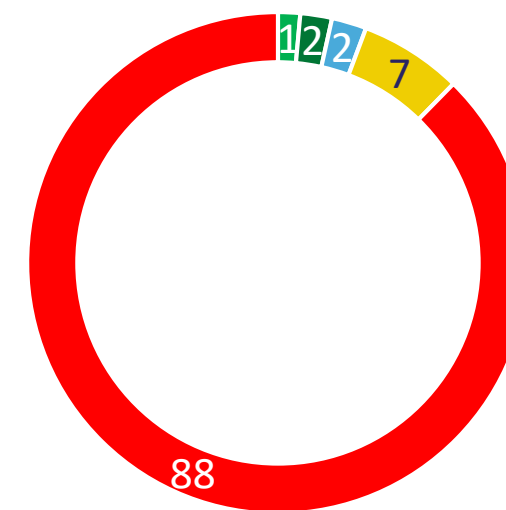
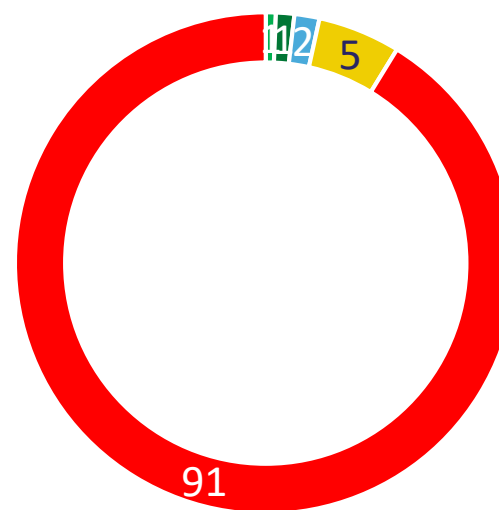
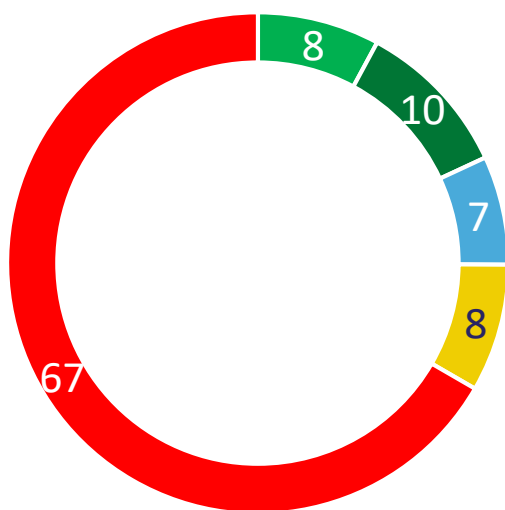
Fajčíte tieto nikotínové produkty?

Klasické cigarety

Elektronická cigareta

IQOS

- Denne viac ako 15
- Denne 6 až 15
- Denne do 5
- Občas
- Vôbec





Motivácie a bariéry pre športovanie



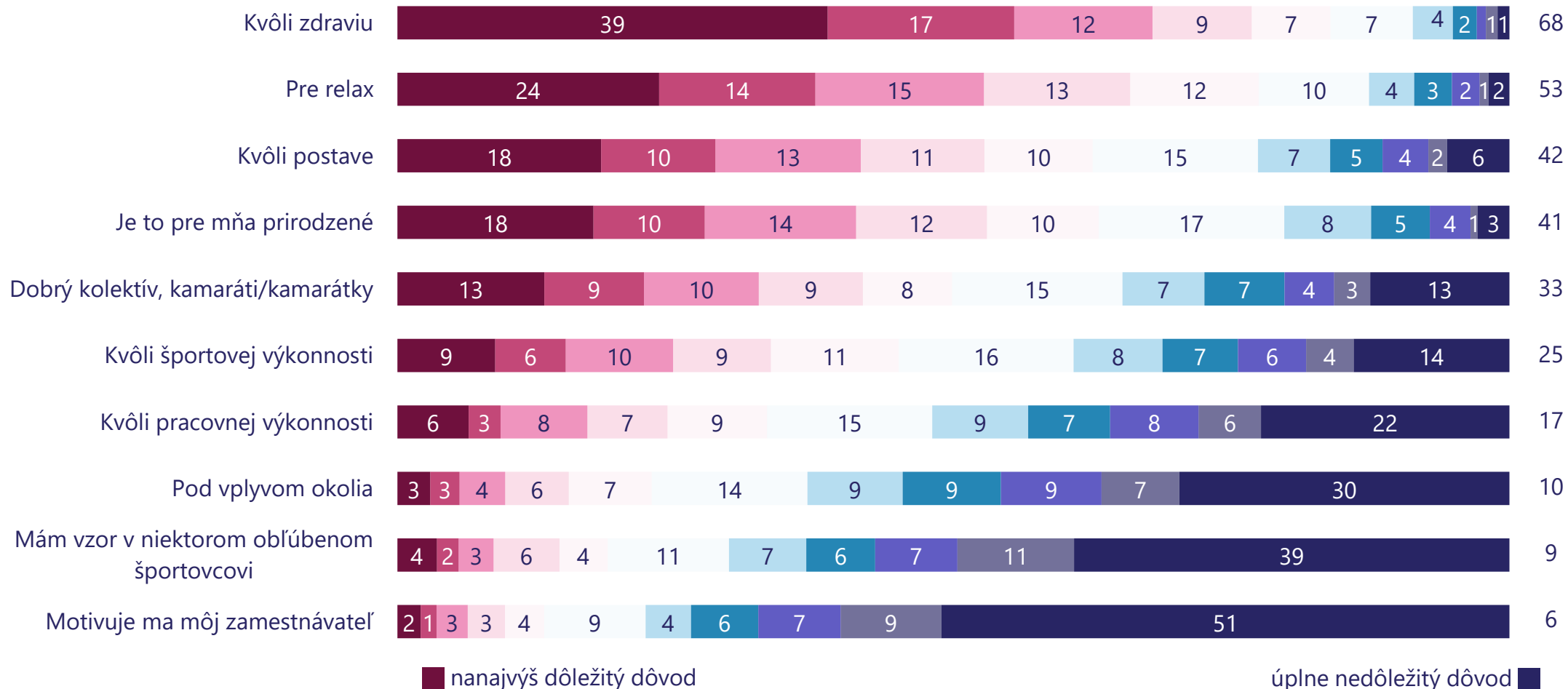
Predpoklady a drivery pre pravidelné športovanie





Nakoľko sú pre vás nasledovné dôvody dôležité na to, aby ste sa pravidelne venovali pohybovej/športovej aktivite:

TOP 3



Q 11
n = 938, tí, ktorí športujú viac ako 1 hod
v % z respondentov



Bariéry pre pravidelné športovanie

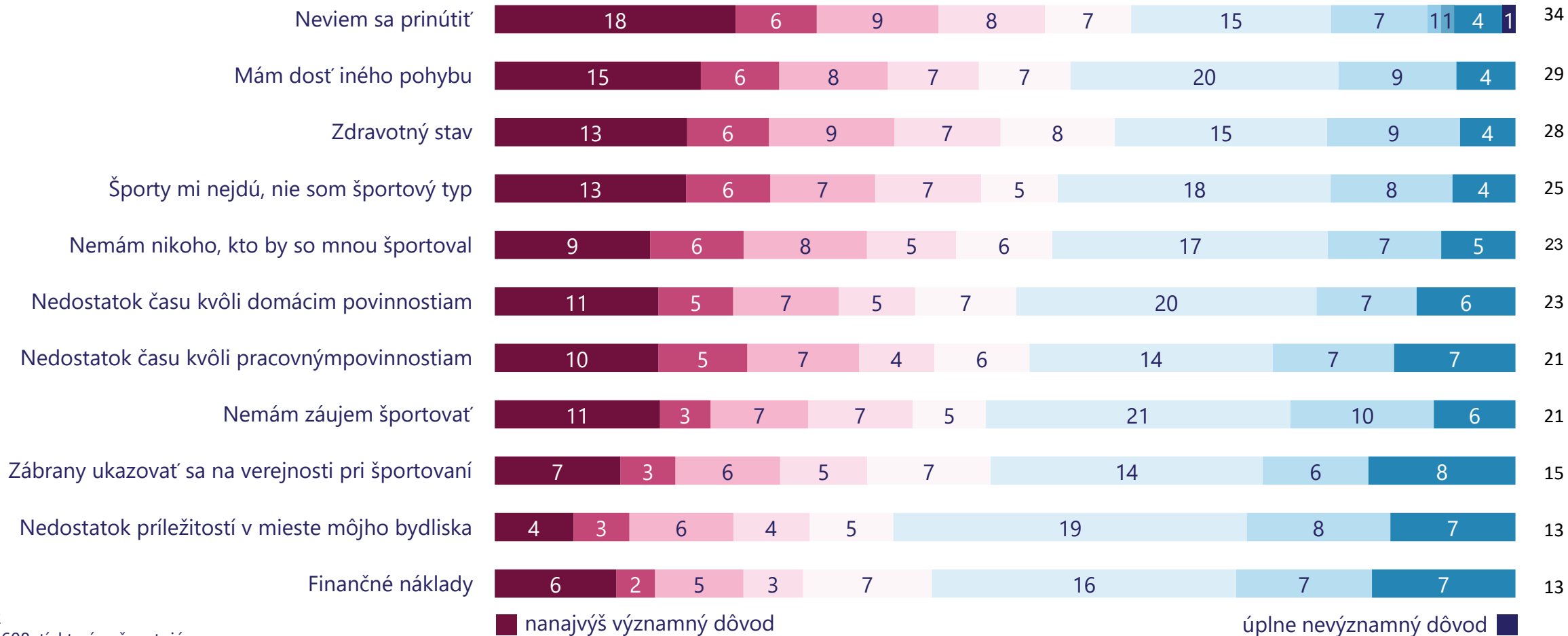




Nakoľko sú pre vás nasledovné dôvody významné pre to, že sa nevenujete pohybovej/športovej aktivite viac?

Tí, ktorí nešportujú alebo športujú menej ako 1 hod.

TOP 3



Q 12
n = 608, tí, ktorí nešportujú
v % z respondentov

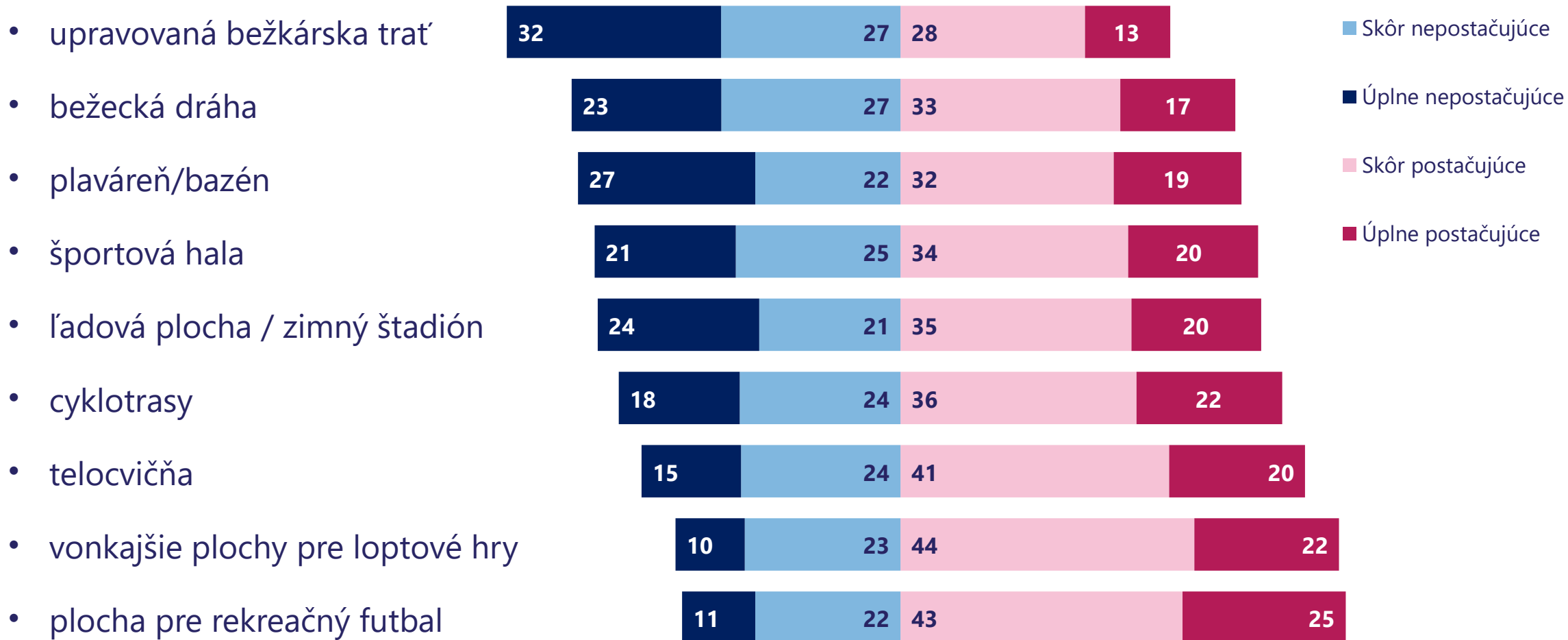


Športová infraštruktúra





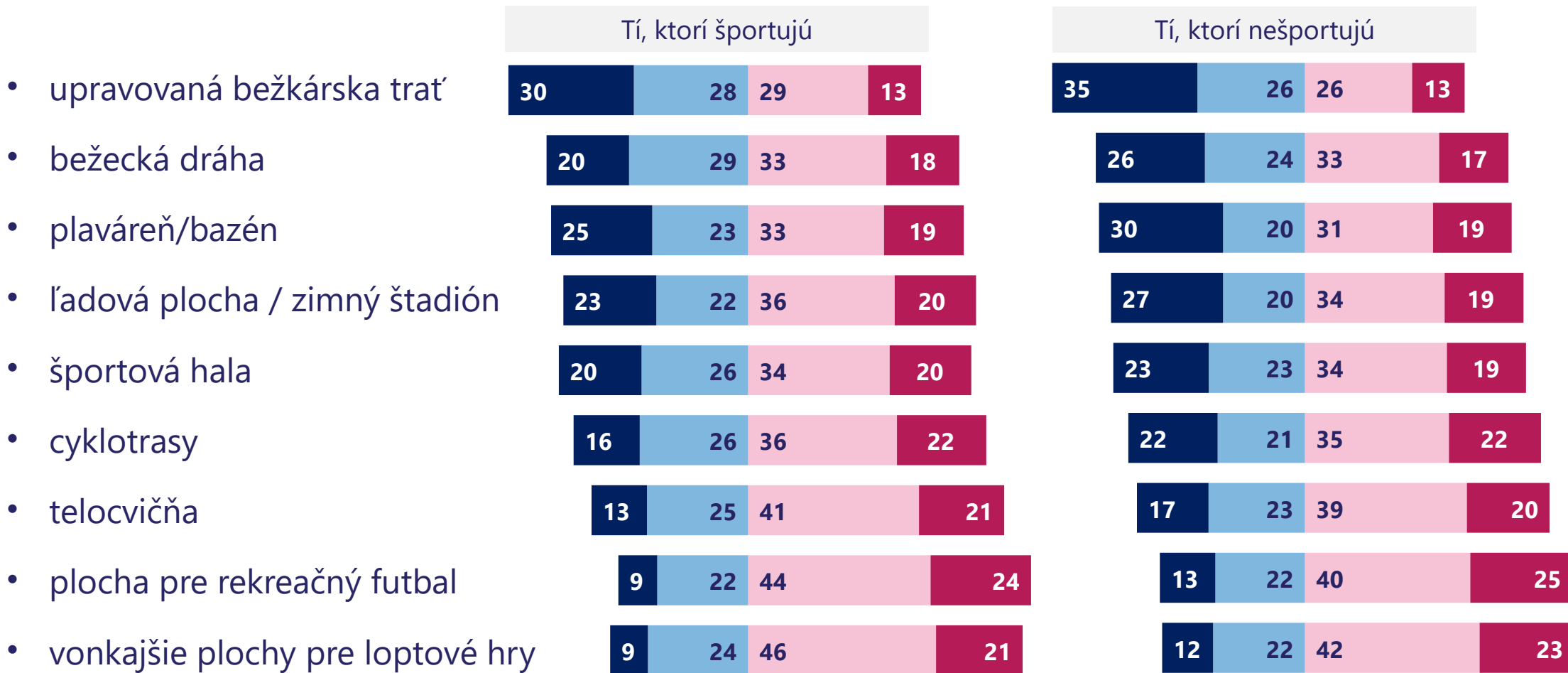
Ako hodnotíte nasledovné zariadenia pre športové a pohybové aktivity vo vašom okolí?



I1
n = n = 1 600 (celá vzorka)
v % z respondentov



Ako hodnotíte nasledovné zariadenia pre športové a pohybové aktivity vo vašom okolí?

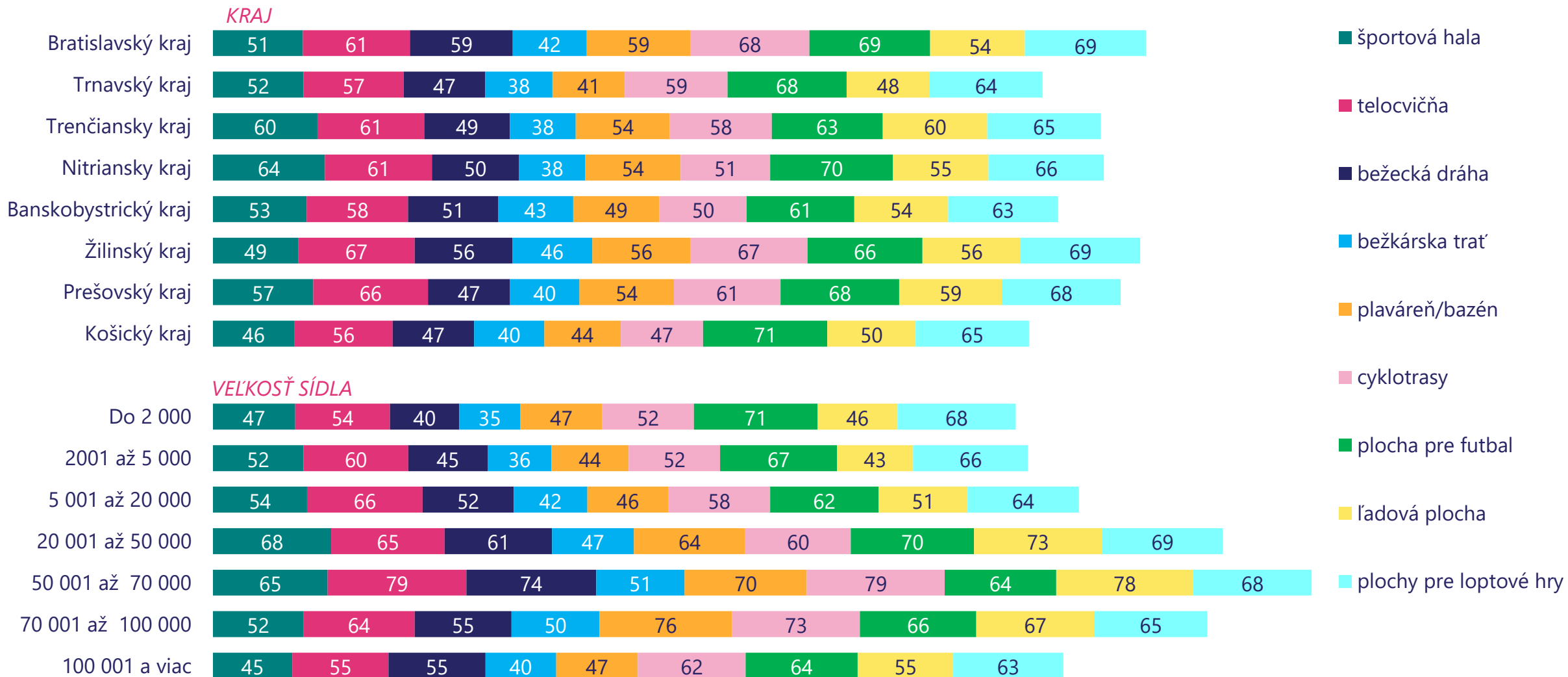


■ Skôr nepostačujúce ■ Úplne nepostačujúce ■ Skôr postačujúce ■ Úplne postačujúce

I1
n = n = 1 600 (celá vzorka)
v % z respondentov



Ako hodnotíte nasledovné zariadenia pre športové a pohybové aktivity vo vašom okolí?



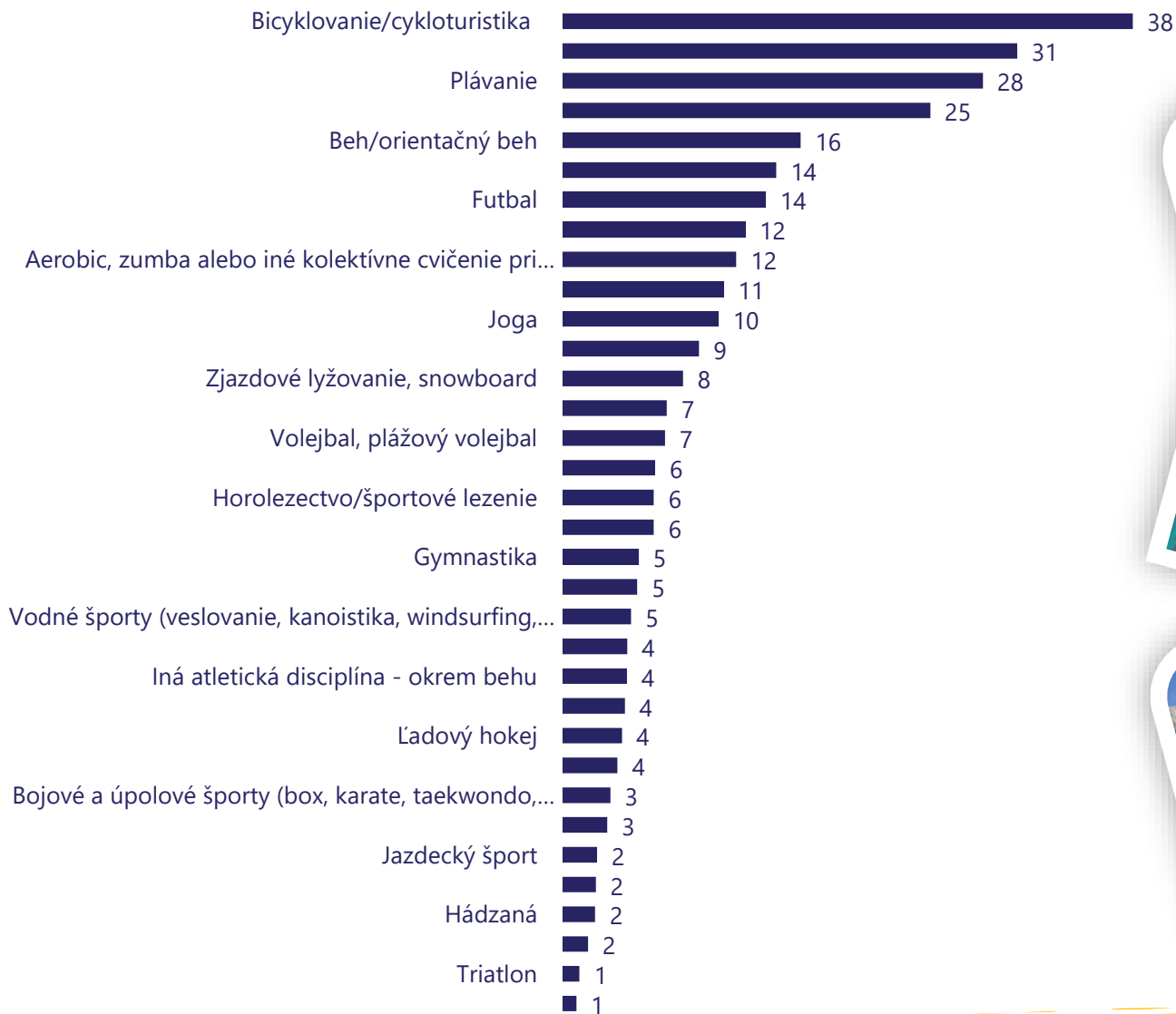


Pozícia športových disciplín



Ktorú z týchto športových aktivít aktívne vykonávali v období posledných 12 mesiacov – teda od jesene 2020?

Aktivita vykonávaná
za posledných
12 mesiacov





Ktorú z týchto športových aktivít aktívne vykonávali v období posledných 12 mesiacov – teda od jesene 2020?

Aktivita vykonávaná za posledných 12 mesiacov - porovnanie

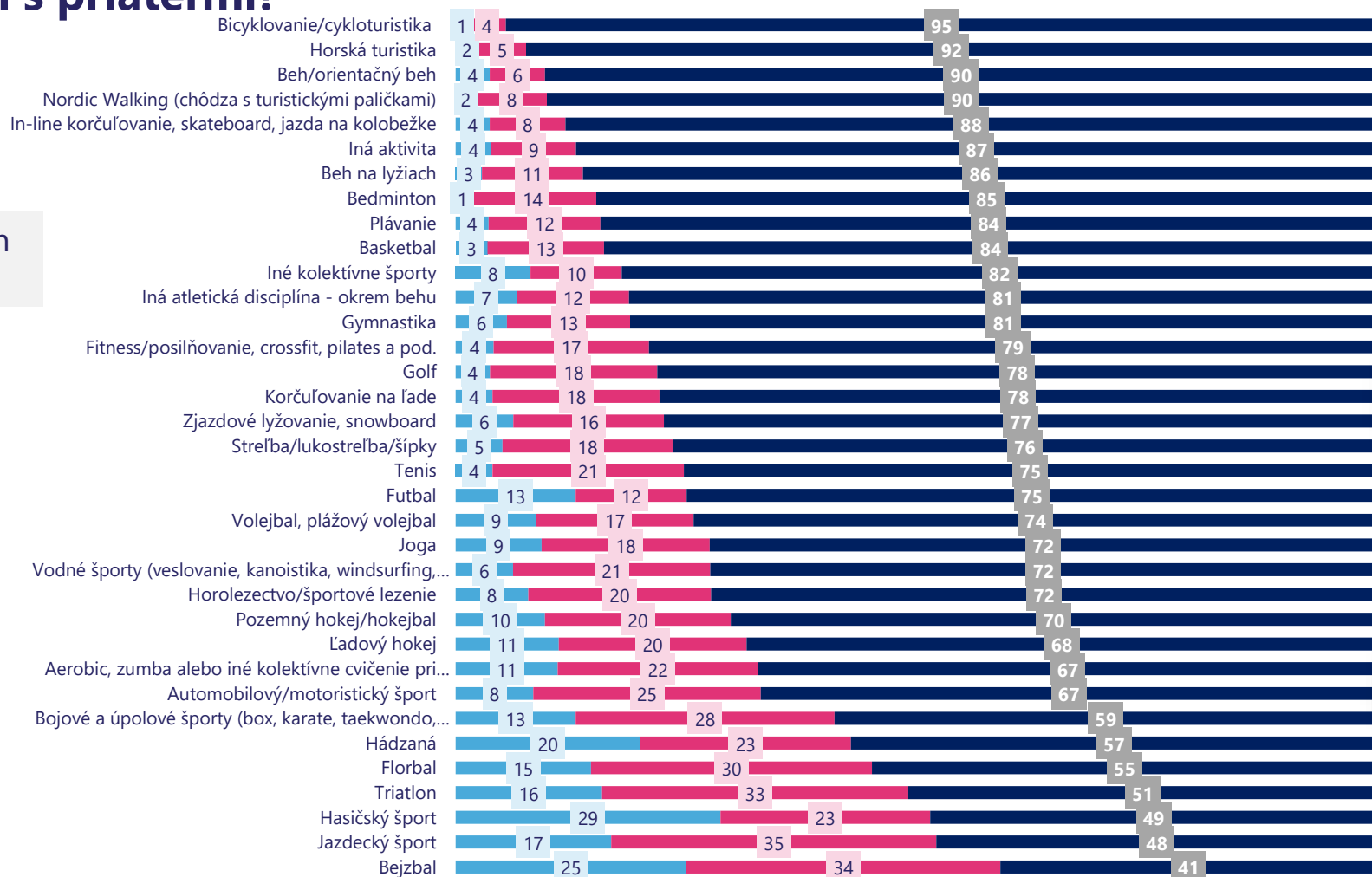


Q8
n = 1 600 (celá vzorka)
v % z respondentov



Vykonávali ste túto športovú aktivitu organizovanou formou v športovom klube; ako zákazník v súkromnom zariadení, s plateným trénerom, na prenajatom športovisku... a pod., alebo úplne neorganizovanou formou sám či s priateľmi?

za posledných
12 mesiacov



■ organizovanou formou v športovom klube

■ ako zákazník v súkromnom zariadení, s plateným trénerom, na prenajatom športovisku...

■ úplne neorganizovanou formou sám alebo s priateľmi



Q18

n = tí, ktorí vykonávali danú aktivitu



Športovanie a voľný čas detí a mládeže



Koľko minút týždenne - zvykne venovať nasledovným pohybovým/športovým aktivitám vaše dieťa/deti - mimo telesnej výchovy v škole ?
Ak je to u viacerých vašich detí rôzne, odhadnite priemer na jedno dieťa.

Priemerný čas za

Voľné pohybové aktivity –
samostatne, s kamarátmi

112 minút

Súťažný šport

36

minút

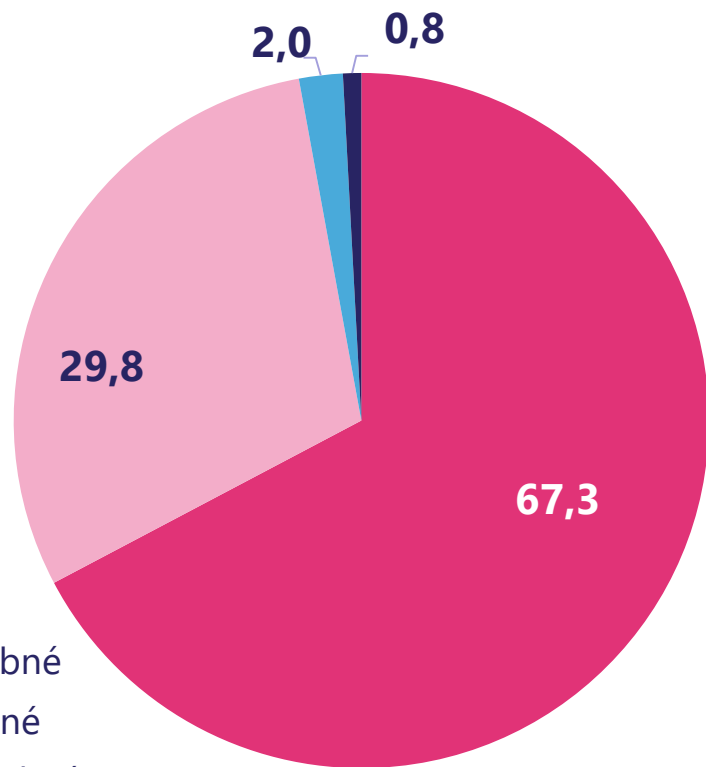
Nesúťažný šport pod
vedením trénera, cvičiteľa
a pod.

35

minút

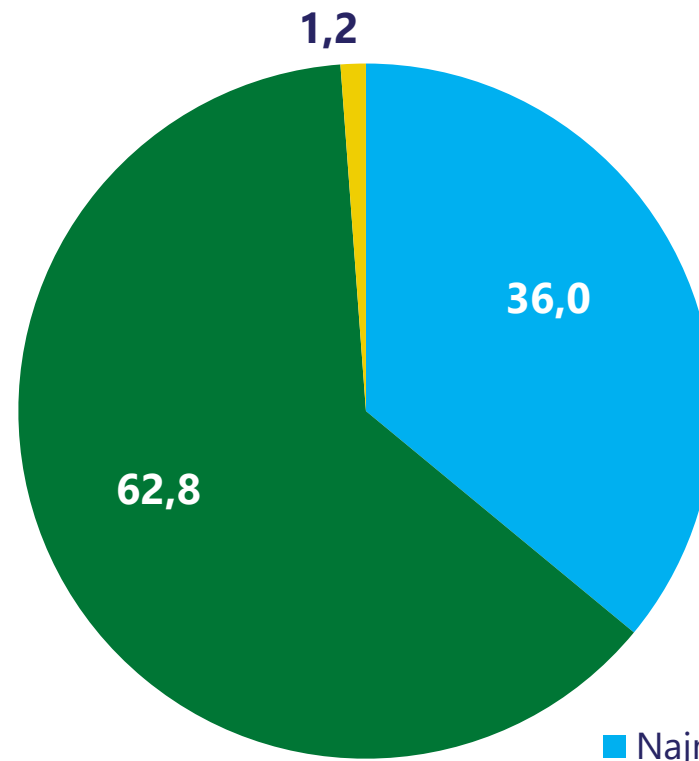


Nakoľko je podľa vás dôležité viesť deti k aktívnemu pohybu?



- Je to veľmi potrebné
- Je to skôr potrebné
- Je to skôr nepotrebné
- Je to úplne nepotrebné

Kto by mal podľa vás viesť deti k aktívnemu pohybu?



- Najmä rodina
- Rodina a škola v rovnakej miere
- Najmä škola

Š2
n = 435, majú dieťa do 18 rokov

Š2
n = 435, majú dieťa do 18 rokov

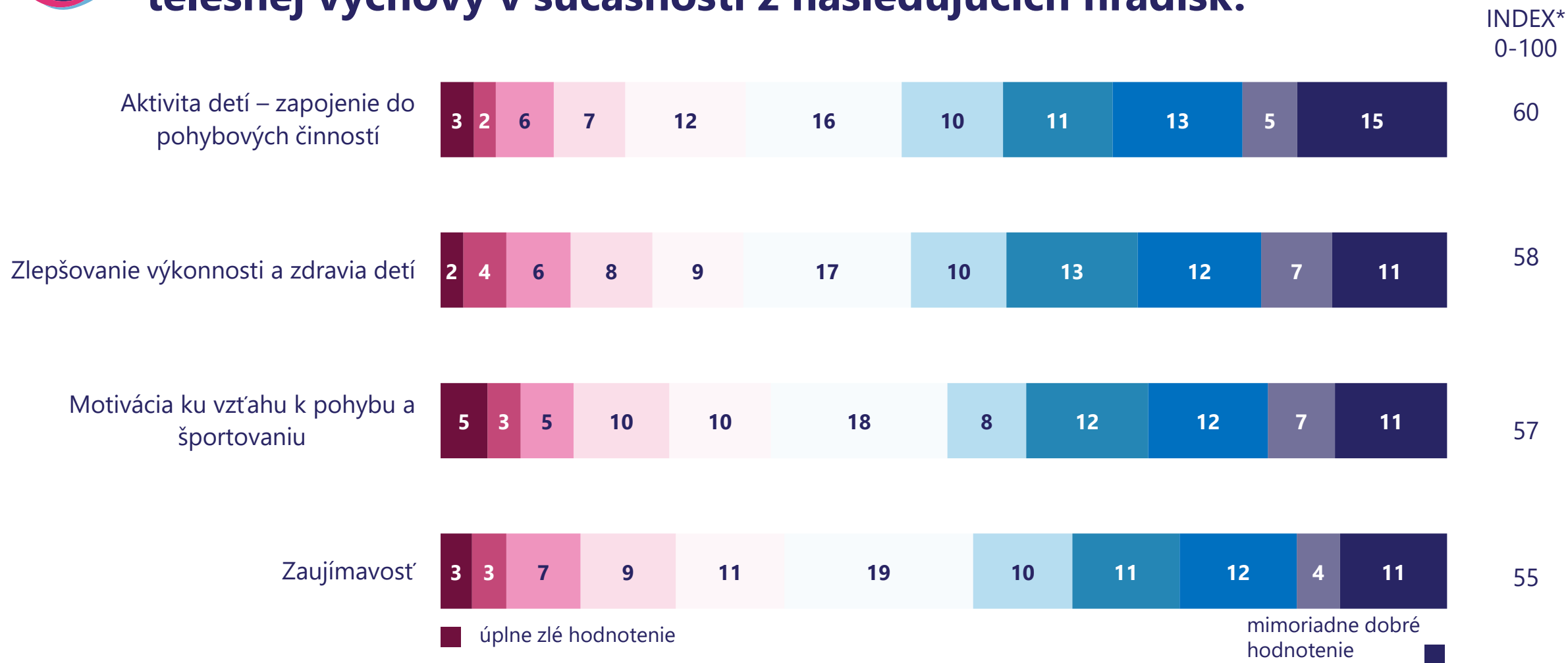


Telesná výchova v školách





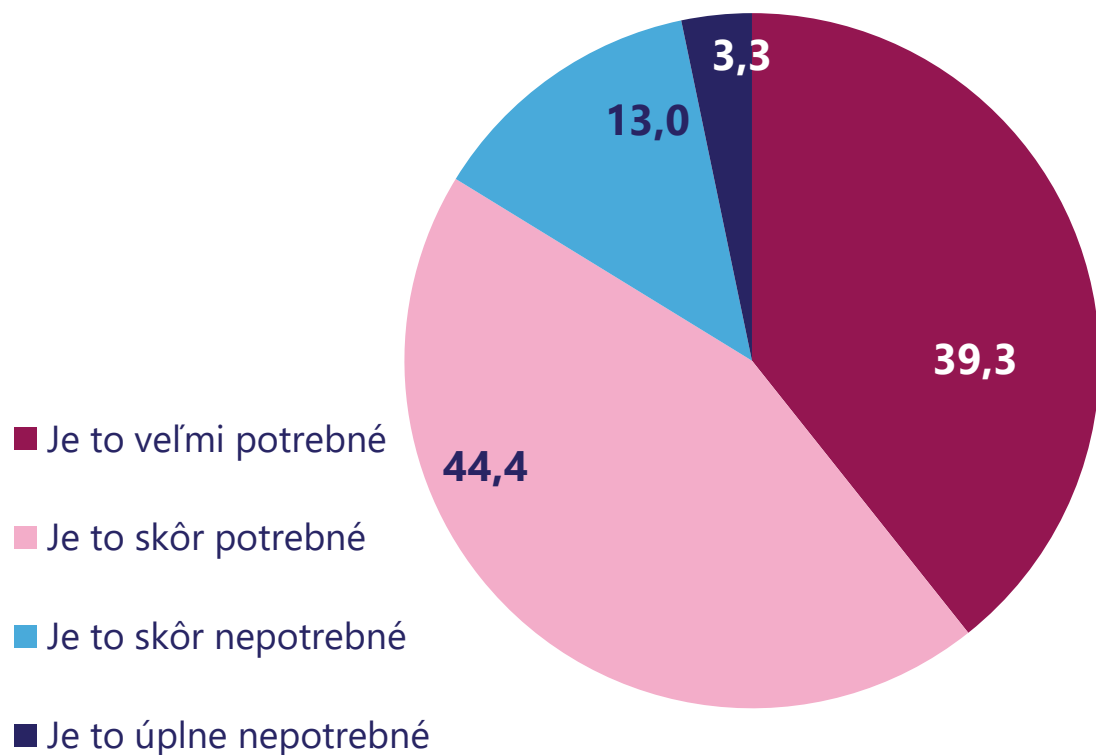
Na základe skúseností cez vaše dieťa/deti, ohodnoťte vyučovanie telesnej výchovy v súčasnosti z nasledujúcich hľadísk:



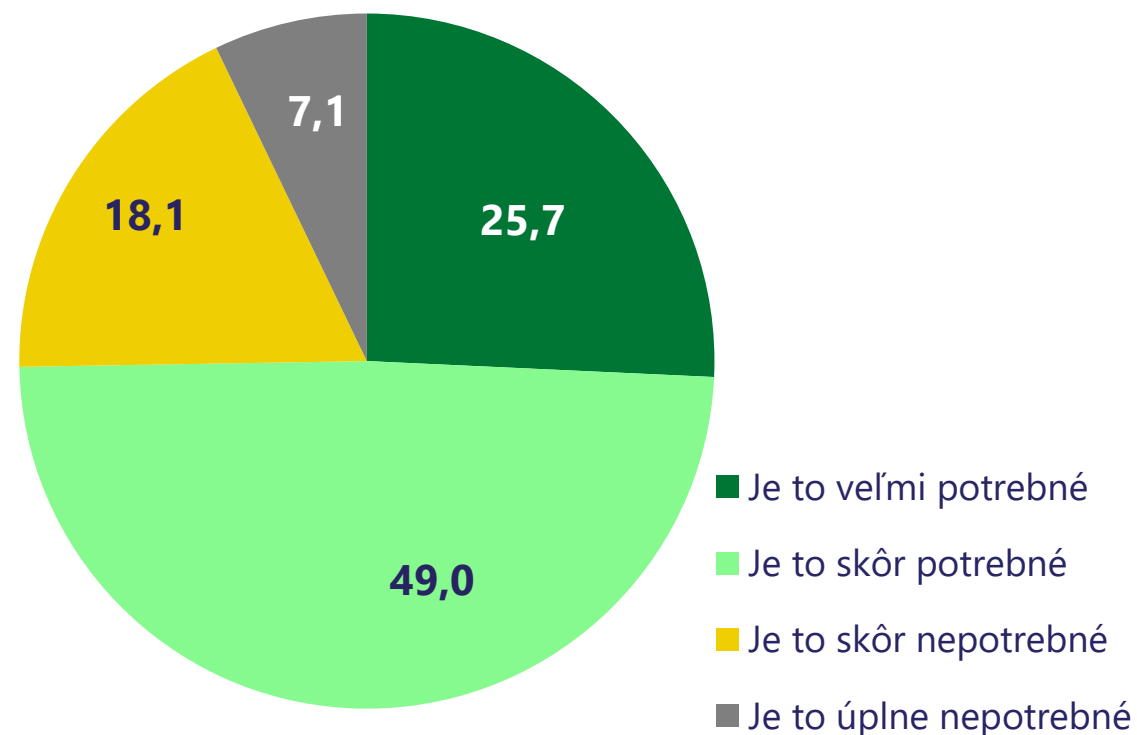
*Hodnota indexu pod 60 a bodov signalizuje problém. V meraných položkách deklaruje „dobré“ hodnotenie najviac polovica rodičov.



Čo si myslíte o návrhu, aby sa počet vyučovacích hodín telesnej výchovy v školách zvýšil z dvoch na tri týždenne?



Čo si myslíte o návrhu, aby v každej základnej škole na prvom stupni pôsobil asistent telesnej výchovy, ktorý by usmerňoval a dohliadal na kvalitu vyučovania telesnej výchovy?



Š2
n = 435, majú dieťa do 18 rokov

Š2
n = 435, majú dieťa do 18 rokov

think - know - act



Actly s.r.o.
Šulekova 70
811 03 Bratislava

actly.sk