



# Slováci a Česi v pohybe

**ROK 2019**

**Štúdia o športovaní v životnom štýle**



# Obsah

- 03 - 06 Metodika
- 07 - 10 Hlavné zistenia
- 11 - 19 Miesto športovania v spôsobe života
- 20 - 38 Motivácie a bariéry pre športovanie
- 39 - 51 Pozícia športových disciplín
- 52 - 81 Profily športujúcich
- 82 - 120 Súvislosti športovania: šťastie, zdravie, nadváha, stravovanie, fajčenie
- 121 - 125 Podpora športu zo strany firiem a inštitúcií
- 126 - 129 Športovanie a vzťah k TV staniciam
- 130 - 140 Zhrnutie

# Hlavné zistenia

- Podiel pravidelne športujúcich je v ČR aj SR 38%. Na Slovensku je rovnaký a v Česku ešte o niečo vyšší podiel tých, ktorí nešportujú vôbec, alebo menej ako hodinu za týždeň. Kým na Slovensku športuje viac mužov, v ČR je podiel športujúcich mužov a žien vyrovnaný.
- Motívy pre športovanie sú medzi Slovákami a Čechmi skoro rovnaké. Najviac ich motivuje zdravie, relax a formovanie postavy. Posledné platí omnoho viac pre ženy. Športujúcu verejnosť na Slovensku – najmä tých najmladších - viac inšpiruje ich športový vzor.
- V SR uvádzajú nešportujúci ako hlavnú bariéru nedostatok vôle, v ČR zdravotný stav.
- Česi a Slováci sa skoro nelíšia v počte šťastných ľudí, ktorí športujú.

# Hlavné zistenia

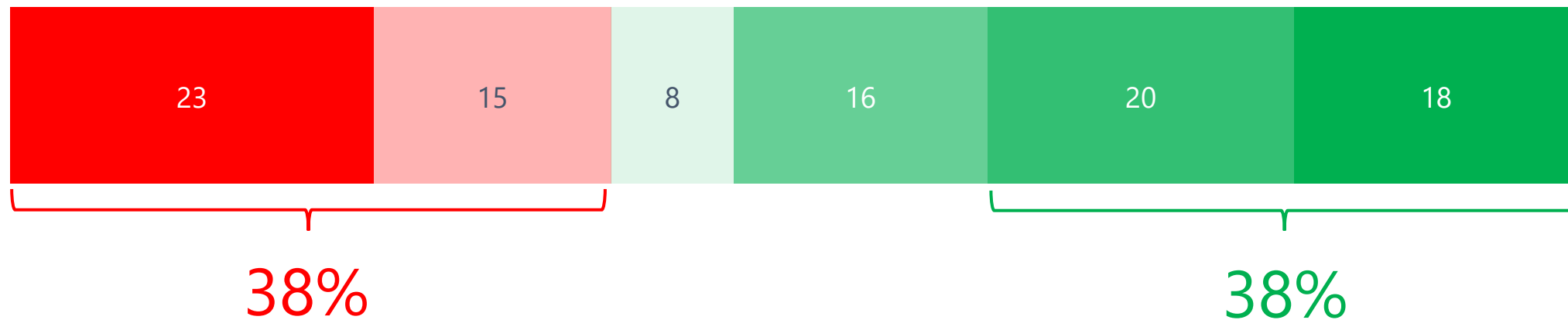
- Popri prírastku športujúcich sa na Slovensku paradoxne zvýšil aj podiel ľudí s nadváhou. Tá sa týka rovnako nešportujúcich, ako aj tých, ktorí sa aktívne hýbu 1 až 2,5 hodiny za týždeň. S vyššou než optimálnou hmotnosťou sa boria skoro dvaja z troch Čechov aj Slovákov, každý šiesty až siedmy má hmotnosť omnoho vyššiu než norma. Ľudia s optimálnou hmotnosťou sa cítia najviac šťastní aj najzdravší. Čím väčší problém s nadváhou má sledovaná skupina, tým je v nej menší podiel fajčiarov.
- Polovica Slovákov a Čechov si so stravovaním nerobí problém a je všetko, čo im chutí. Pribúdajú však zástancovia vyhranených typov stravovania ako vegetariánstvo, vegánstvo, raw. Tí, ktorí pociťujú nadváhu, omnoho viac skúšajú z času na čas rôzne



Ľudí, ktorí športujú menej ako hodinu týždenne, je na Slovensku rovnako veľa ako tých, ktorí športu venujú aspoň 2,5 hodiny.

### Čas trávený športovaním

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



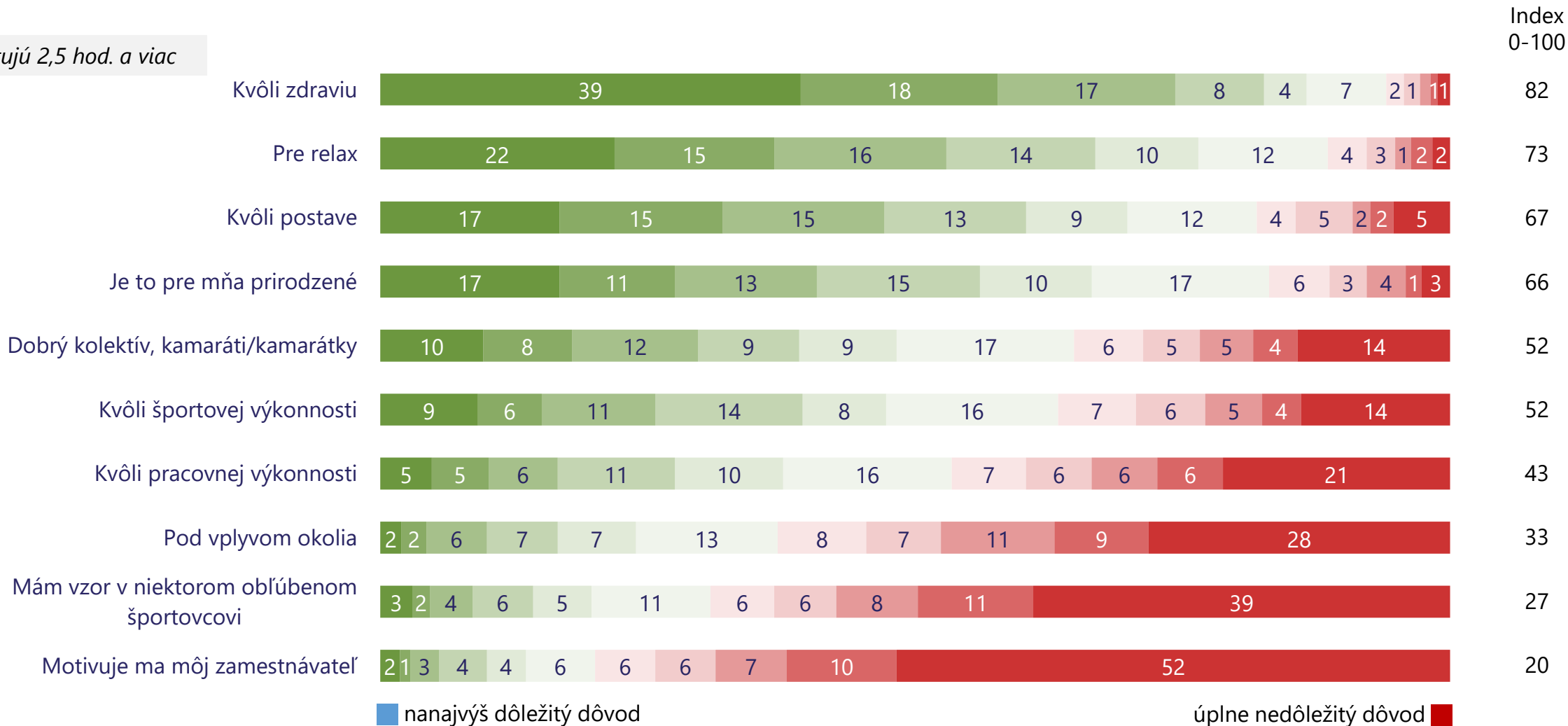
Q7 Koľko hodín týždenne zvyknete športovať?

n = 1 600 (celá vzorka)

v %

# Najsilnejší motivátor k pravidelnému športovaniu je zdravie, na druhom mieste relax a na treťom postava.

Tí, ktorí športujú 2,5 hod. a viac



Q11 Nakoľko sú pre Vás nasledovné dôvody dôležité na to, aby ste pravidelne športovali:

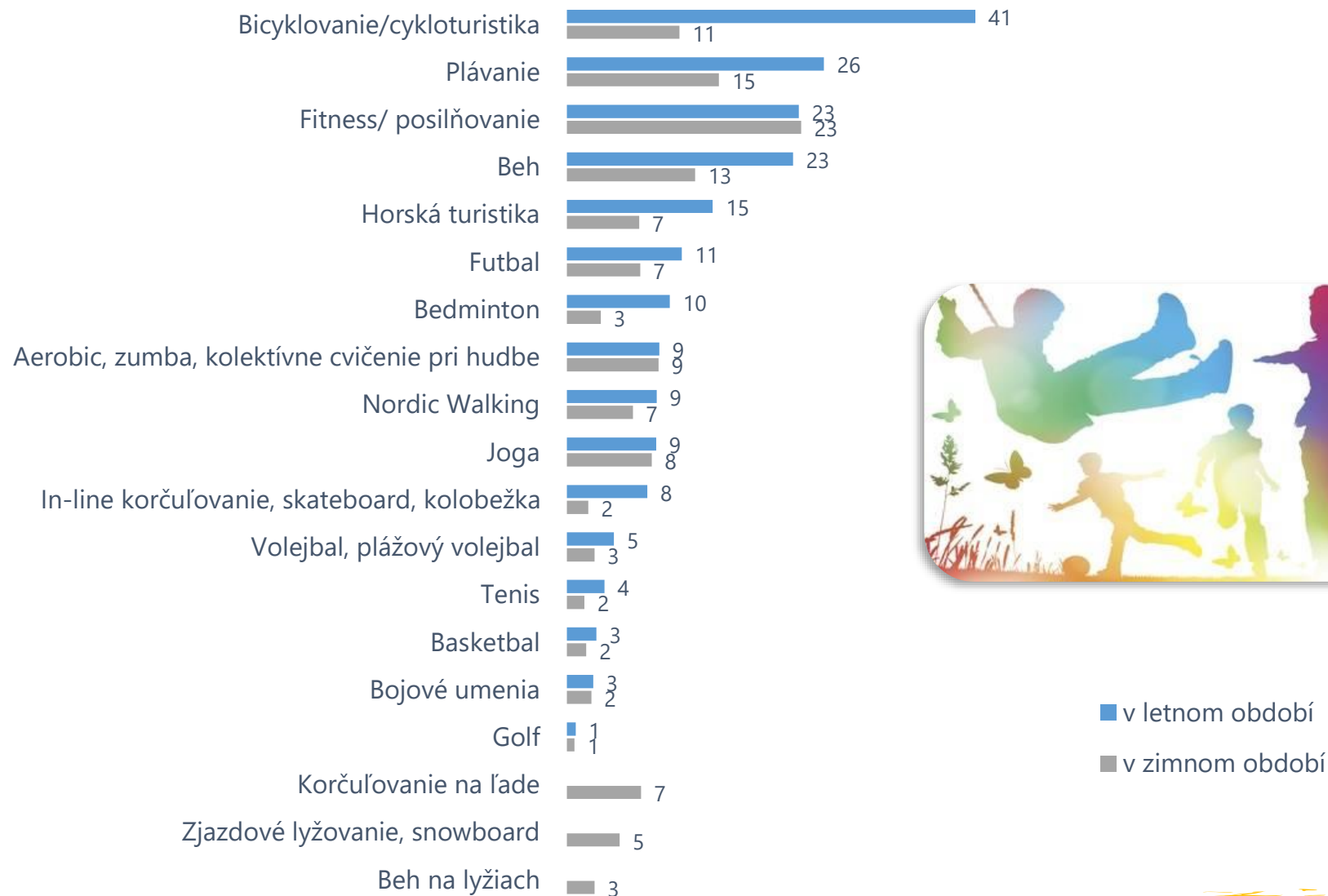
n = 603 (tí, ktorí športujú 2,5 hod. a viac)

v %



V lete je na týždennej báze najrozšírenejšie bicyklovanie, v zime fitness. Sezóna má najväčší dopad na cyklistiku a in-line korčuľovanie, ale do veľkej miery aj na beh. Neovplyvňuje rôzne cvičenia.

robia aspoň  
1x do týždňa



■ v letnom období  
■ v zimnom období



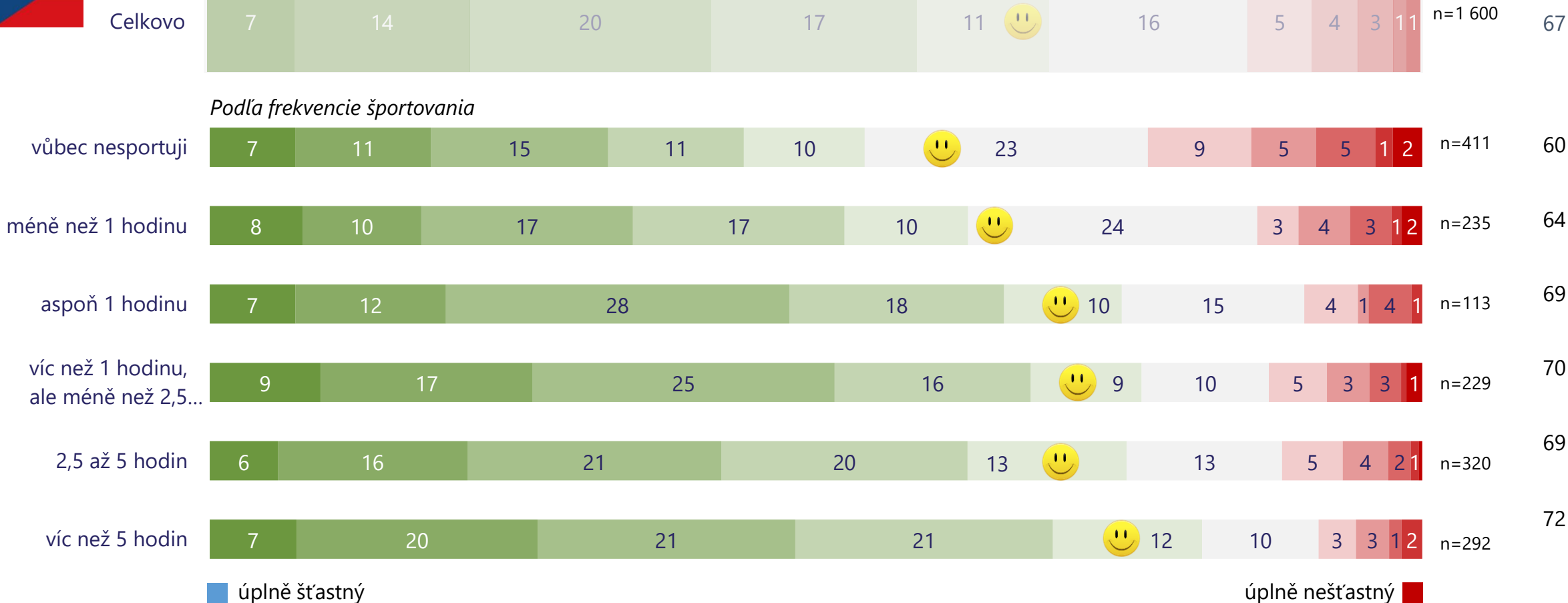
Šťastie



V ČR sú tí, ktorí športujú rovnako šťastní, či športujú 1 alebo 5 hodín týždenne. Šťastnejší sú tí, ktorí sa hýbu ešte viac. Výrazne menej šťastní sú naopak ľudia bez aktívneho pohybu.



Index  
šťastia (0-  
100)



Q3 Když se zamyslíte nad Vaší současnou osobní situací, řekl/a byste, že jste spíše šťastný/a nebo spíše nešťastný/a?

n = 1 600 (celá vzorka)

v %





Viac k štúdii možnosť objednať:

<http://www.sitcon.sk/kontakt.html>