

SAJTÓKÖZLEMÉNY

Csupán a magyar lakosság egyötöde őrzi rendszeres mozgással az egészségét

Budapest, 2026. április 15. – Alacsony a magyar lakosság egészségtudatossága, a népesség nagy többsége nem használja a sportot egészségmegőrzési eszközként – derül ki a CIB Bank megbízásából készült friss reprezentatív felmérésből. Az eredmények ugyanakkor meglehetősen nagy különbséget mutatnak a lakosság demográfiai megoszlása alapján.

65% azon magyar felnőttek aránya, akik nem sportolnak rendszeresen egészségmegőrzési céllal, ami másképp fogalmazva azt jelenti: csupán a hazai magyar lakosság kis hányada használja a sportot a testi-lelki egészsége megőrzésére – derül ki a felmérésből. A sport és az egészség kapcsolatát vizsgáló felmérés arra a kérdésre kereste a választ, hogy milyen szerepet szán a magyar lakosság a testmozgásnak, amikor a fizikai és a szellemi kondíciójuk megőrzéséről van szó. Az adatok szerint ezen a téren még bőven van hova fejlődni: a többség nem kapcsolja össze a sportot az egészséggel.*

A válaszadók mindössze 20%-a jelezte, hogy legalább heti rendszerességgel végez testmozgást egészsége megőrzése érdekében. Ez az arányszám egyértelműen arra utal, hogy a fizikai aktivitás a társadalom jelentős részénél egyelőre nem jelenik meg tudatos prevenciós eszközként.

Az összefoglaló adatok mögött ugyanakkor demográfiai alapon meglehetősen nagy különbségek rejlenek. A legélesebb eltérést az életkori bontás mutatja: míg **a 60 év feletti 85%-ára jellemző, hogy nem sportol egészségmegőrzési céllal, a 18–39 évesek esetében ez az arány jóval kisebb, alig 51%-os.** A fiatal felnőttek közül tehát nagyjából minden második sporttal (is) védi az egészségét, ám a prevenciós, vagyis betegségmegelőzési célú mozgás az életkor előrehaladtával jelentősen visszaszorul.

Az iskolai végzettség alapján is hasonlóan egyértelmű választóvonal húzható. **Az alacsony végzettségűek között 73% a nem sportolók aránya,** vagyis ebben a csoportban négyből csupán alig egy felnőtt állítja a testmozgást az egészség szolgálatába. Eközben **a felsőfokú végzettségűeknek már csak 52%-a tartozik a nem sportolók közé,** azaz a diplomások közül minden második az egészségőrző fizikai aktivitások híve.

Az elérhető sportolási formák közül egyértelműen a szabad levegőn végezhető **ingyenes lehetőségek vezetnek a népszerűségi rangsorra** - a rendszeresen sportolók között 28% választja a futást, illetve a szabadtéri fitnesseszközök használatát. Ezt követi toplistán az otthoni, online videó alapján végzett sport (19%) - az edzőterem - 13% -os említési gyakorisággal – csak a dobogó harmadik helyére fért fel. Életkori bontásban viszont az látszik, hogy a fiatalok (azaz a 18–39 évesek) körében jelentősebb az edzőtermi sport végzése (19%), míg a 60 év feletti körében toronymagasan vezet az „egyéb módon” válasz (41%), ami jellemzően alacsony intenzitású, informális mozgásformákat, például sétát vagy otthon végzett egyszerű tornagyakorlatokat takar.

Iskolázottság alapján szűrve itt is kézzelfogható a különbség: az alacsony végzettségűek körében az ingyenes lehetőségek aránya kiemelkedő (39%), míg a diplomásoknál sokkal kiegyensúlyozottabb a megoszlás.

„Az adatokból az alacsony egészségtudatosságon túl két világos következtetést lehet kiolvasni: az egészségvédelmi motivációjú sportolás a magyar felnőttek számára részben edukációs, részben

pedig anyagi kérdés. Akik több információhoz jutnak – egyebek között az egészség és a mozgás összefüggéseiről vagy akár a saját egészségi állapotukról -, illetve akiknek a pénzügyi lehetőségeik ebben is nagyobb mozgásteret teremtenek, azok láthatóan többet sportolnak. Ez az eredmény részben a szemléletformálás fontosságára irányítja rá a figyelmet, részben pedig arra, hogy léteznek olyan pénzügyi megoldások, amelyekkel az egészségőrző sportolás fedezete megteremthető, és amelyeknek a várható életkor kitolódásával egyre nő a szerepük” – nyilatkozta **Vasas Norbert**, a **CIB Bank megtakarítási termékekért és szolgáltatásokért felelős vezetője**.

Tipikusan ilyen eszköz lehet a #withSave megtakarítási számla, amely jól illeszkedik az olyan hosszú távú, előre kitűzött célok eléréséhez, mint amilyen az egészség megőrzése. A [#withSave](#) egy rugalmas és könnyen figyelemmel kísérhető megtakarítási forma, amelyet a CIB Bank Mobilalkalmazáson keresztül kifejezetten egyszerű kezelni. Lehetővé teszi a pénz mozgatását a számlák között, vagy akár a lekötés gyors felszabadítását, ha arra van szükség, például egy sporttábor vagy egy rekreációs program kedvéért.

* A Magyar Target-Pulzus Média Kutató Kft. kutatása a 18 év feletti magyar lakosság körében 2026 február második felében.

Vértezze fel magát a kibercsalásokkal szemben, látogasson el a KiberPajzs honlapra! (kiberpajzs.hu)



CIB Bank

A CIB Bank az Intesa Sanpaolo Csoport leányvállalata. Meghatározó anyabanki háttérrel és 45 éves tapasztalattal univerzális hitelintézetként a kereskedelmi banki és befektetési szolgáltatások teljes körét nyújtja, amelyet leányvállalata (CIB Lízing) termékei, konstrukciói egészítenek ki. A CIB Bank országos lefedettségű fiókhálózatával áll rendelkezésére mintegy 461 ezer ügyfelének, miközben folyamatosan keresi az innovatív, ügyfeleire szabott megoldásokat. A CIB Bank szolgáltatásai társas vállalkozások, intézmények, önkormányzatok és egyéni vállalkozók, valamint lakossági ügyfelek számára egyaránt elérhetők. A bankfiókok mellett rendkívül sokféle elektronikus csatorna is az ügyfelek rendelkezésére áll pénzügyeik gyors és kényelmes intézéséhez, mint például a CIB Bank Online, a CIB Bank Mobilalkalmazás vagy az eBroker információs és értékpapír-kereskedési rendszer.

Kapcsolat: kommunikacio@cib.hu

Hírek: www.cib.hu

Facebook: facebook.com/with.cib.hu/

LinkedIn: linkedin.com/company/cib-bank

Intesa Sanpaolo

Az Intesa Sanpaolo 2025 december végi 425 milliárd euró hitelállománnyal és több mint 1,45 billió euró ügyfélvagyonnal Olaszország legnagyobb bankcsoportja, és jelentős nemzetközi jelenléttel bír. Európában vezető szerepet tölt be a vagyonkezelésben, integrált vagyonkezelési, biztosítási és tanácsadási platformot működtet, amely teljes tulajdonú termékfejlesztő részlegekre és stratégiai irányítás alatt álló értékesítési hálózatokra épül. Világszínvonalú szerepet tölt be a társadalmi hatások alakításában, elkötelezett a karbonmentesítés iránt, és aktívan támogatja ügyfeleit a fenntartható átállásban. Múzeumi hálózata, a Gallerie d'Italia, otthont ad a tulajdonában lévő művészeti örökségnek, és rangos kulturális projektek helyszínéül szolgál.

Hírek: group.intesasanpaolo.com/en/newsroom/news

X: [@intesasanpaolo](https://twitter.com/intesasanpaolo)

LinkedIn: linkedin.com/company/intesa-sanpaolo