



**A Humánpolitika.com átfogó kutatása  
a munkahelyi egészségfejlesztésről és  
a munkavállalók sportolási szokásairól**

# **A munkahelyi sport- és egészségfejlesztés szervezeti tapasztalatai 2013**

---

## A felmérésről

2013 szeptemberében indítottuk el **Átfogó Kutatásunkat a Munkahelyi Egészségfejlesztésről és a Munkavállalók Sportolási Szokásairól.**

A felmérés célja az volt, hogy felhívjuk a figyelmet a munkahelyi egészségfejlesztés fontosságára, valamint hogy képet kapjunk, hogy a vállalati egészségfejlesztés milyen szerepet kap a humán erőforrás prioritásai között, különösen a közösségi és a rekreációs sportlehetőségekre. Egyúttal azt kívántuk feltérképezni, hogy milyen formában van módja a szervezetnek támogatni a sportolási lehetőséget a munkavállalók számára, valamint hogy mik a tapasztalatok és a jövőbeli tervek ezzel kapcsolatban. A kérdőívet mintegy 70 vállalat és több, mint 800 munkavállaló töltötte ki.

Tanulmányunk két részből áll:

- I. Az első részben **vállalati**, majd
- II. **Munkavállalói** aspektusból vizsgáltuk meg hogyan gondolkodnak ma Magyarországon a munkahelyi egészségfejlesztésről a munkáltatók és a munkavállalók.



# Vezetői összefoglaló

---

## Vállalati riport

A kutatást **68 közép- és nagyvállalat** HR vezetője, döntéshozója töltötte ki, az **átlagos szervezeti létszám** a kitöltők körében **587 fő**. A válaszadó cégek:

- 45 %-a nagyvállalat (döntő többségben pénzügyi és szolgáltató szektor)
- 78%-a működtet cafeteria rendszert,
- 89%-a Budapest és vonzáskörzetében található
- 54%-a szervez rendszeresen vállalati sport- és egészségnapot,
- **79%-a támogatja a munkahelyi sport megvalósulását:**
  - ahol 97%-ban multifunkcionális sportbérlet (ALL YOU CAN MOVE SportPass\*) segítségével elérhető a mindennapos mozgás és rekreáció a munkatársak számára, mert:
    - **javítja a munkavállalók egészségét (90%)**
    - **fejleszti a stressz-kezelést a munkahelyen (66%),**
    - **fokozza a dolgozók teljesítményét (47%),**
    - **csökkenti a betegség miatti távollét arányát (32%)**

\*Az ALL YOU CAN MOVE SportPass egy olyan munkáltatói juttatásként igényelhető sportbérlet, mellyel országosan több száz különböző sportlétesítmény - fitnesszterem, uszodák, boxterem, jógaterem, mászóterem, atlétikai pályák, tánccentrumok, korcsolyapályák, golfpályák, squashpályák, tenispályák illetve rúdtánc órák is - korlátlanul látogatható.

---

## Munkavállalói riport

A felmérésben összesen **803 munkavállaló vett részt** az alábbi demográfiai megoszlásban:

- 60% nő
- 95% Budapest székhelyű
- 72% 25-35 év közötti
- 5% szenved valamilyen krónikus megbetegedésben

A kitöltők **egyértelmű tapasztalata, hogy a rendszeres sport pozitívan hat a munka-és magánéletben** egyaránt:

- **jobb állóképesség (81%),**
- **megnövekedett munkahelyi hatékonyság (49%),**
- **kevesebb betegség miatti hiányzás (49%).**

A válaszadók döntő többsége talán épp emiatt **rendszeresen sportol (69% hetente 2-3-szor, 23% naponta)**. Mozgásformák tekintetében a cardio (66%) áll az élen, ezt követi a tánc (46%) , majd a konditermi és aerob edzések (33-33%).

**A kitöltők 85%-a jövőben is továbbra is igényel multifunkcionális sportbérletet**, amely több száz sport-és rekreációs központban érvényes (ALL YOU CAN MOVE SportPass-t\*), 89% pedig örömmel használna SZÉP kártyát ennek finanszírozására.

\*Az ALL YOU CAN MOVE SportPass egy olyan munkáltatói juttatásként igényelhető sportbérlet, mellyel országosan több száz különböző sportlétesítmény - fitnessztermek, uszodák, boxtermek, jógatermek, mászótermek, atlétikai pályák, tánccentrumok, korcsolyapályák, golfpályák, squashpályák, tenispályák illetve rúdtánc órák is - korlátlanul látogatható.



# Részletes eredmények



# Vállalati riport

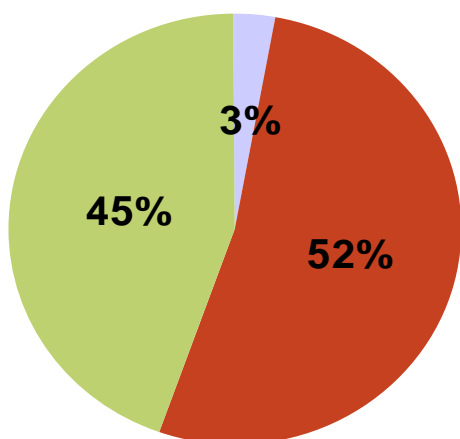
## A vállalati kitöltők demográfiája

Kutatásunkat 68 vállalat HR vezetője, döntéshozója töltötte ki. A kitöltők átlagos vállalati létszáma 587 fő, így nem meglepő, hogy a válaszadók csaknem fele (45%) nagyvállalat.

A cégek székhelyét tekintve 89% Budapest és vonzáskörzetében helyezkedik el, 1 % megyeszékhely, 9% telephelye pedig egyéb vidéki településen található.

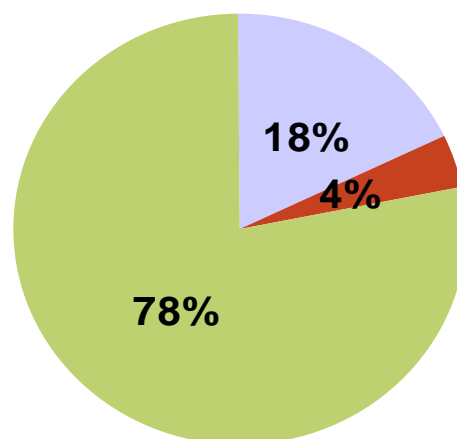
A kitöltők 78%-ánál működik rugalmas béren kívüli juttatási rendszer (cafeteria rendszer).

Vállalati kitöltők méret szerint  
(N=68)



- Mikrovállalkozás
- Kis-és közép vállalkozás
- Nagyvállalkozás

Vállalati kitöltők cafeteria rendszere (N=68)



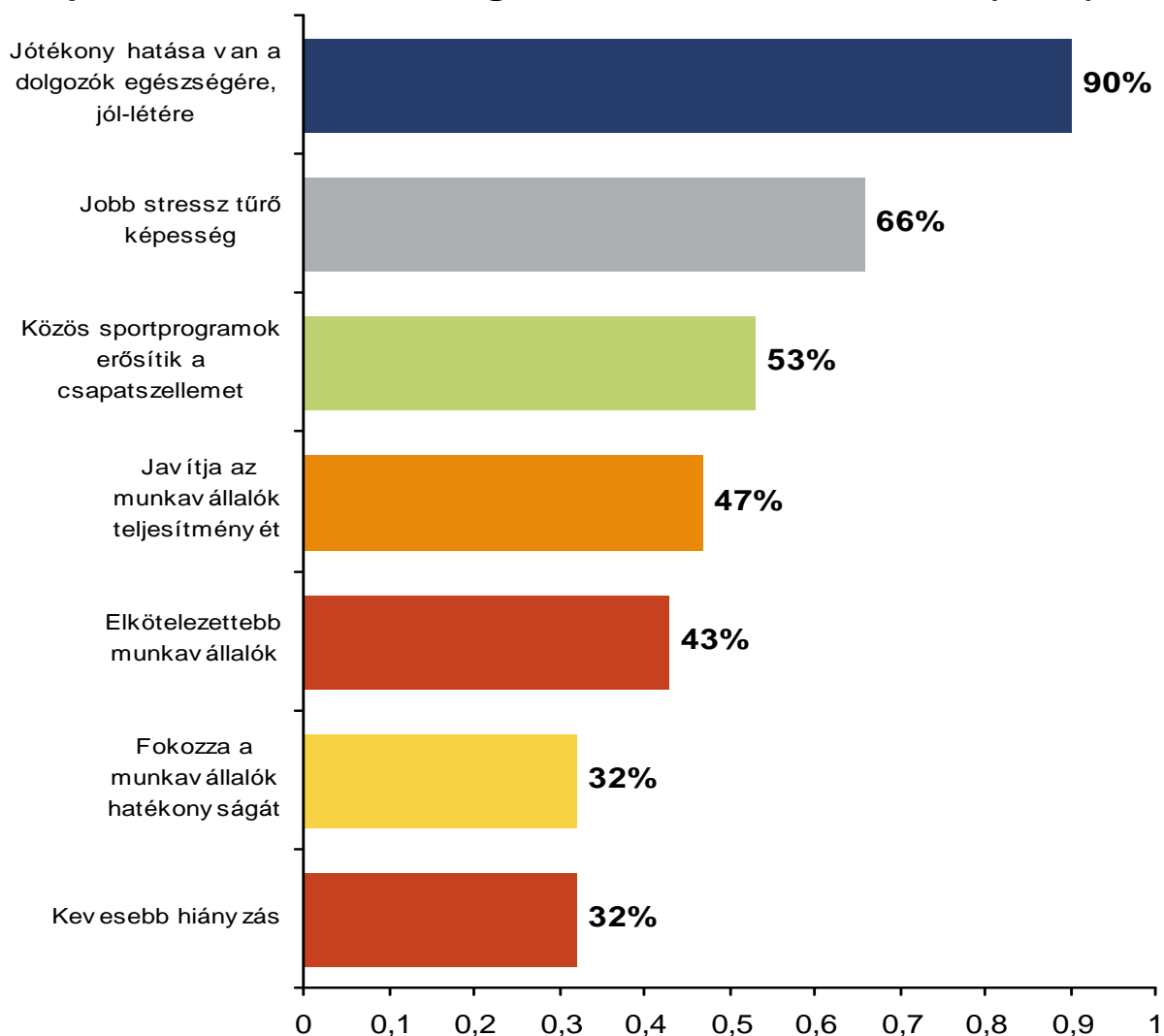
- Nem és nem is tervezzük
- Nem, de tervezzük
- Van cafeteria



## A sport és rekreáció támogatásának hozzáadott értéke

Noha a stratégiai alapokon nyugvó tudatos vállalati egészségfejlesztés megvalósítása csak az elmúlt 3-4 évben kezdett kibontakozni hazánkban, kitöltőink visszajelzése alapján is kijelenthetjük: a szervezetek minden olyan kezdeményezése, amely az egyéni sport és rekreáció támogatására irányul, pozitív hatással bír egyéni és szervezeti szinten is: nemcsak a munkavállalók fizikai és mentális egészsége, valamint stressz-tűrő képessége lesz jobb, hanem a vállalati teljesítmény és hatékonyság is nő, miközben csökken a betegség miatti távollétek aránya.

### A sport és a rekreáció támogatásának hozzáadott értéke (N=68)

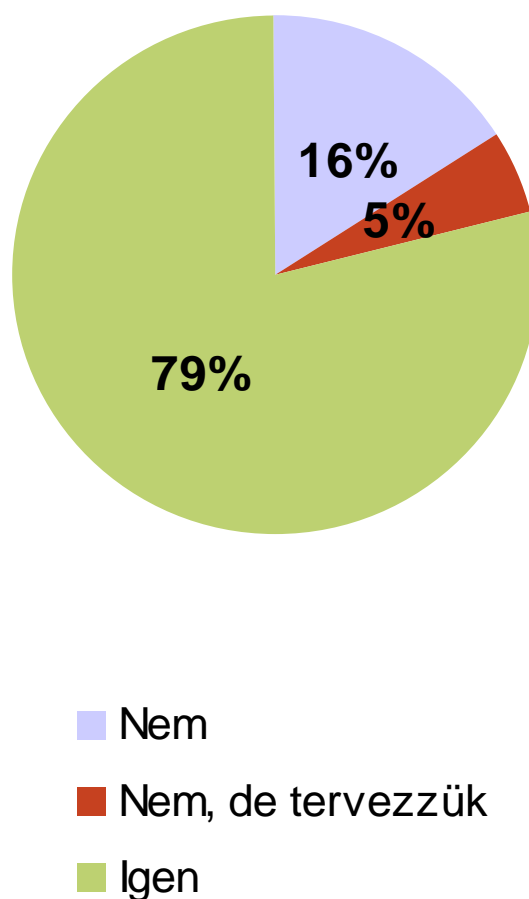


## Az egészségfejlesztés gyakorisága a munkáltatók körében

A kitöltők döntő többsége (79%) rendszeresen hozzájárul valamilyen formában dolgozói egészségmegőrzéséhez, rekreációjához. Meglepő, hogy a kis- és középvállalkozások összességében nagyobb arányban (80%) biztosítanak egészségmegőrző programokat munkavállalóiknak, mint a nagyvállalatok (76%).

Ugyanez a tendencia figyelhető meg Budapest és vidék vonatkozásában, hiszen míg a fővárosi vállalatok 81%-a, addig vidéken a cégek 67%-a nyújt mozgási, egészségvédő programot dolgozóinak.

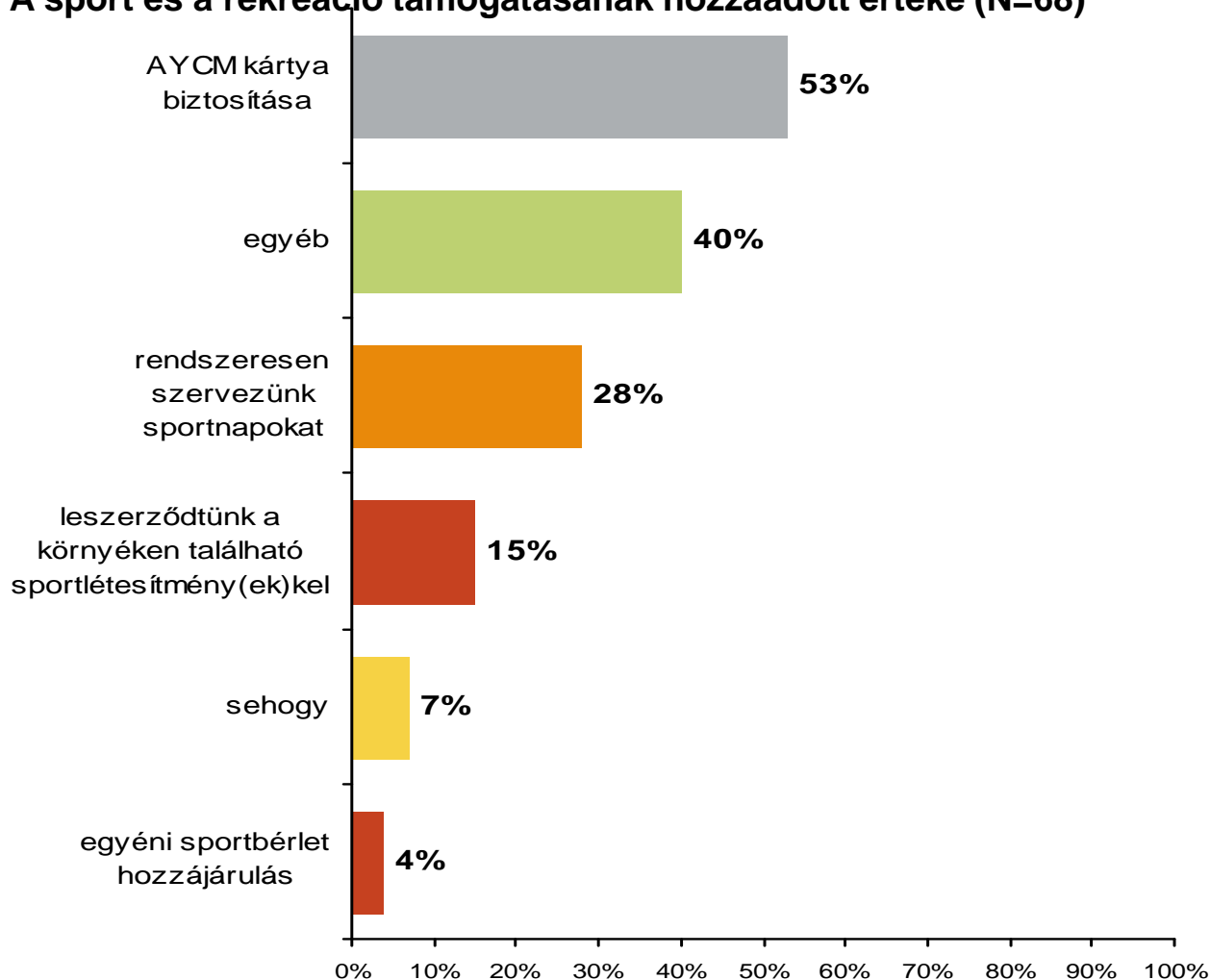
Munkavállalók sportolási lehetőségének és egészségmegőrzésének támogatása (N=68)



## A vállalati egészségfejlesztés megvalósítása

A vállalatok elsöprő többsége (53%) a több száz sportlétesítményt és mozgásformát integráló sportbérletet (ALL YOU CAN MOVE SportPass-t) választja a munkahelyi egészségfejlesztés, a mindennapos mozgás megvalósításának eszközeként. Míg Budapesten ez az arány 55%, addig a vidéki kitöltők 83%-a jelölte meg az „AYCM kártya biztosítását” válaszként. Fordított arány figyelhető meg a sportnapok szervezése kapcsán, hiszen a fővárosi cégek 46%-a, a vidékiek 33%-a szervez rendszeresen munkahelyi sport- és egészségnapot.

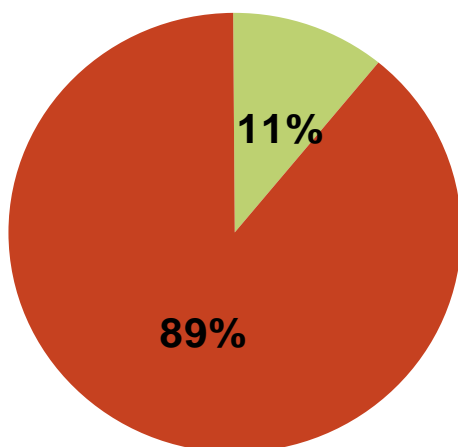
### A sport és a rekreáció támogatásának hozzáadott értéke (N=68)



## Vállalatok és sportegyesületek

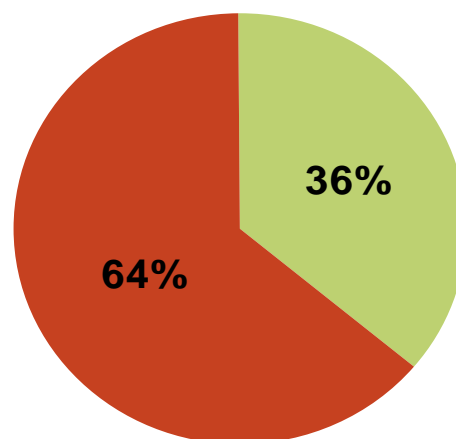
Nem túl elterjedt gyakorlat egyelőre sportegyesület létrehozása, vagy támogatása a dolgozók rendszeres mozgási lehetőségének biztosítására. A válaszadó szervezetek 11%-ának van saját sportegyesülete, noha Budapesten és a nagyvállalatok vonatkozásában ez az arány 13%. A támogatók átlagos aránya magasabb (35%), nagyvállalatoknál és fővárosi cégeknél ugyancsak 38%.

Van-e a cégnek saját sportegyesülete? (N=68)



■ Van ■ Nincs

Támogat-e a cég sportegyesületet? (N=68)

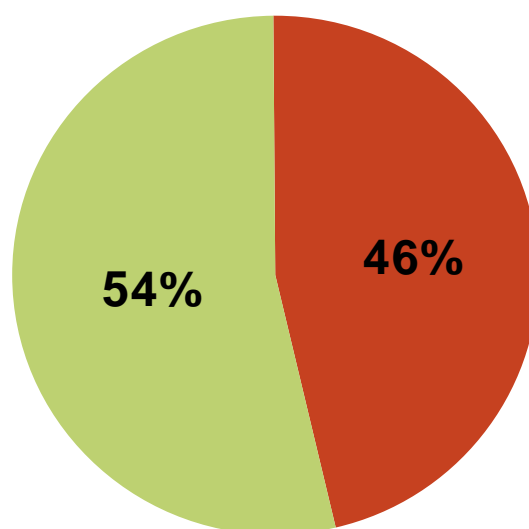


■ Támogat ■ Nem támogat

## Vállalati sportnapok

A megkérdezett cégek több, mint fele (54%) rendszeresen szervez vállalati sport- és egészségnapot. A kis-és középvállalatoknál ez az arány kiemelkedően magas (73%), de a nagyvállalatoknál is átlagfeletti (68%). A budapesti cégek 54%-a, míg vidéken a vállalatok 67%-a szervez legalább évente tematikus vállalati napokat.

**Szerveznek-e rendszeresen sportnapot / egészségnapot a cégnél? (N=68)**

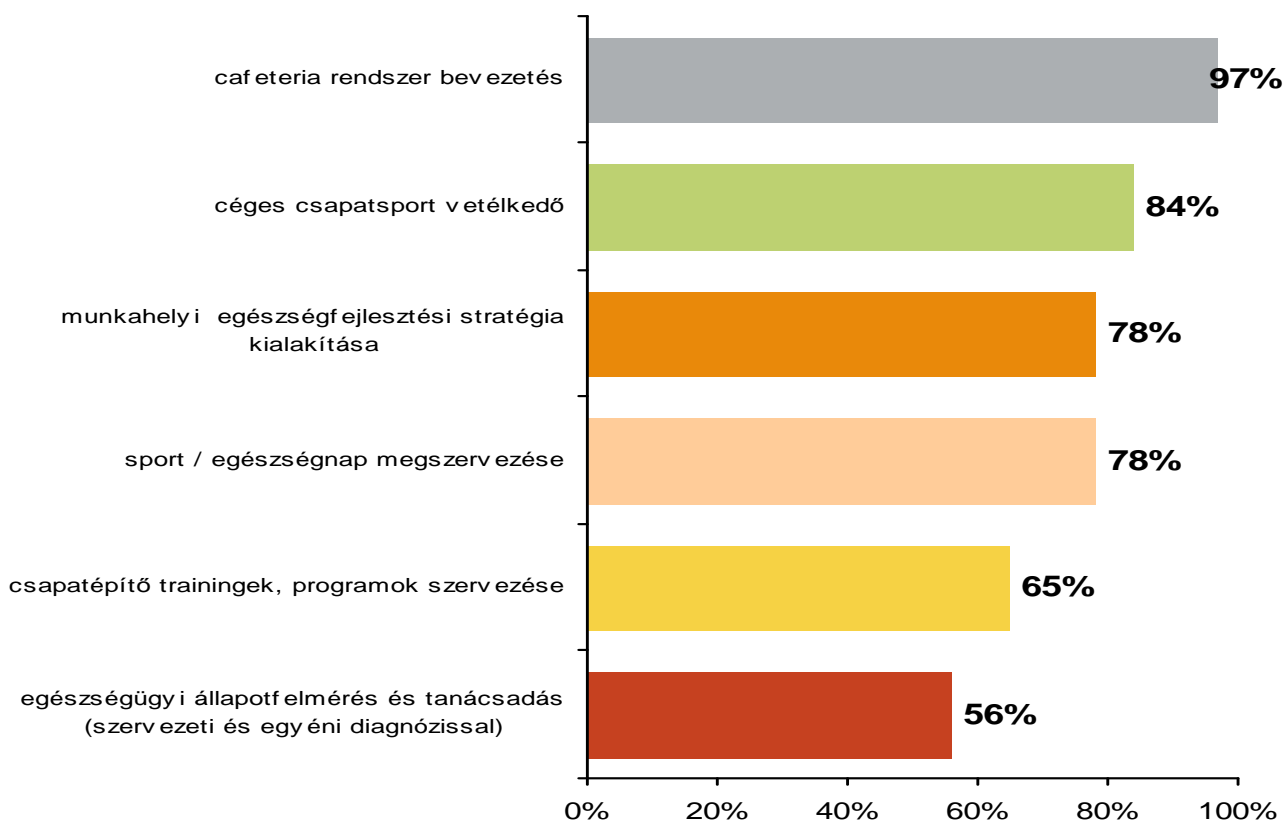


■ Nem ■ Igen

## Jövőkép – magas vállalati kereslet az egészségfejlesztési programok iránt

A vállalatok felismerték, hogy az egészséges munkavállalóknak komoly szerepük van az üzleti célok elérésében. Ezt igazolja az is, hogy a válaszadók 78%-a tervezi az egészségfejlesztés stratégiai szintű HR prioritások közé emelését és megvalósítását. A vállalatok befektetésként tekintenek a dolgozók egészségi állapotára, és hosszú távú megoldásokra törekszenek, előtérbe helyezve a prevenciót, így 56%-uk egészségügyi állapotfelmérést és tanácsadást tenne elérhetővé. Elmondhatjuk, hogy a vállalatok többsége az egészségprogramokat juttatásfinanszírozás keretein belül tervezi megvalósítani (97%).

### Milyen egyéb, a munkahelyi egészségfejlesztéssel kapcsolatos szolgáltatások iránt érdeklődik szervezetük? (N=68)

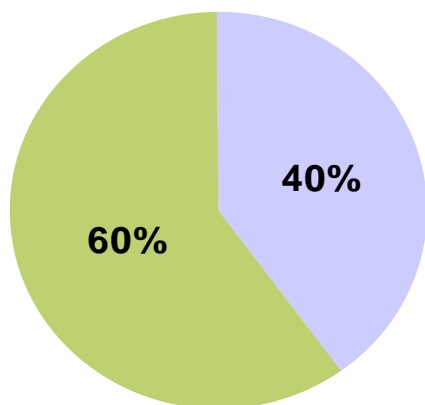




# Munkavállalói riport

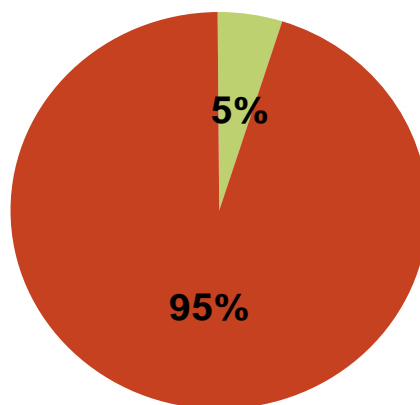
# A kitöltők demográfiája

Vállalati kitöltők méret szerint  
(N=792)



■ Férfi ■ Nő

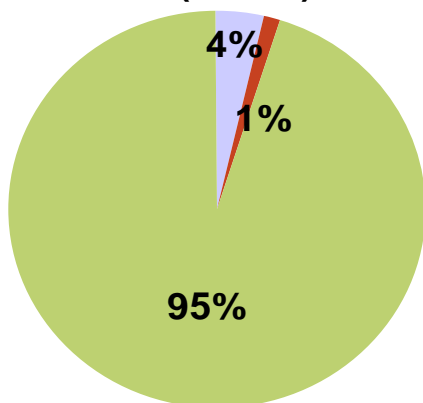
Kitöltők: szenved-e krónikus betegségben?  
(N=786)



■ Nem ■ Igen

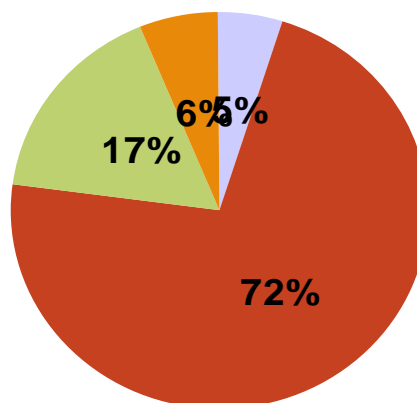
**Teljes  
kitöltők  
száma  
N=803**

Kitöltők lakhely szerint  
(N=785)



■ Egyéb  
■ Megyeszékhely  
■ Budapest

Kitöltők életkor szerint  
(N=795)



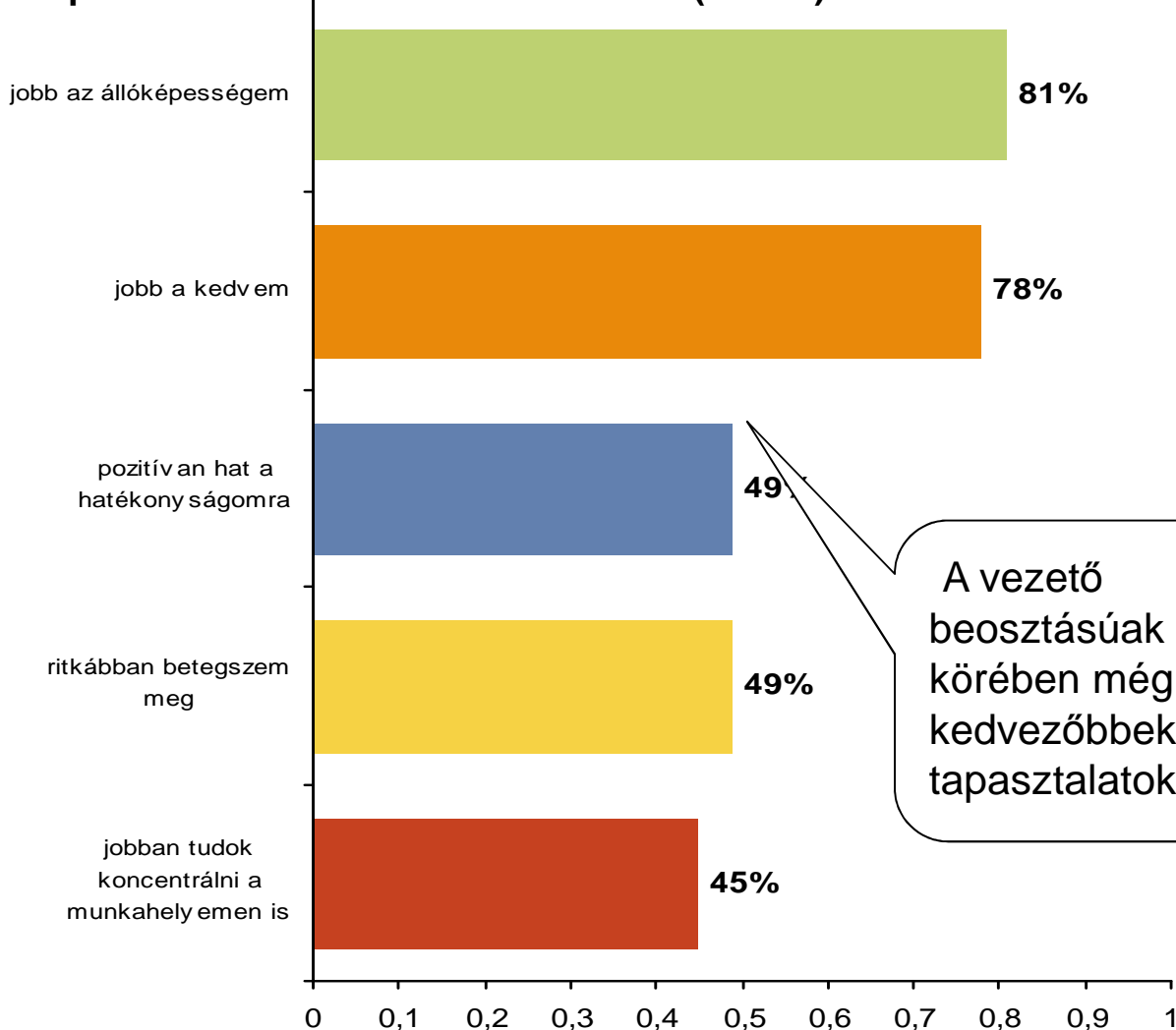
■ 18-24 év ■ 25-35 év  
■ 36-45 év ■ 45 év felett



## A sport hatása munkavállalói szemmel

Munkavállalói oldalról is beigazolódtott, hogy a rendszeres testmozgás nemcsak a fizikai állóképességre és a mentális egészségre van pozitív hatással, hanem – a kitöltők mintegy fele szerint- a személyes hatékonyságra (49%), a betegségben töltött napok számának csökkentésére (49%) és a jobb munkahelyi koncentrációra (45%) is. Érdekes tapasztalat, hogy a vezető beosztású kitöltők (n=97) körében ez az arány minden vonatkozásban magasabb: növekvő hatékonyság 64%, jobb munkahelyi koncentráció 63%, kevesebb a megbetegedések aránya 58%.

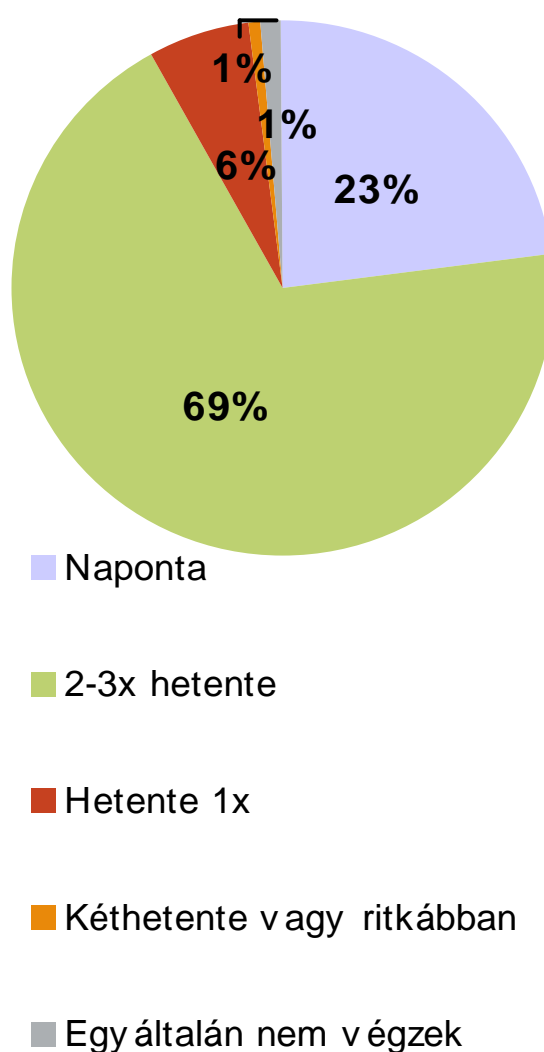
### A sport hatása munkavállalói szemmel (N=803)



## Sportolási hajlandóság

Rendkívül pozitív eredmények születtek a sportolás rendszerességét illetően: a válaszadók 92%-a hetente minimum kétszer sportol, ebből a teljes kitöltők csaknem negyede (23%) minden nap. A testmozgást kerülők aránya alig éri el az 1%-ot. Még a krónikus betegségben szenvedők vonatkozásában sem csökkennek a kategóriánkénti arányok. Életkor tekintetében elmondhatjuk, hogy a 45 év felettek között 39%-os a naponta sportolók aránya, míg 4%-uk egyáltalán nem mozog. A 18-24 és 25-34 év közöttiek rendszeresen mozognak, ha jellemzően nem is naponta (20%), de heti 2-3 alkalommal biztosan (71%). Általánosságban megállapíthatjuk, hogy a családosok (66%) és a vidéken élők (50%) kisebb aránya mozog heti 2-3 alkalommal, mint a párkapcsolatban élők (74%) és fővárosiak (70%)

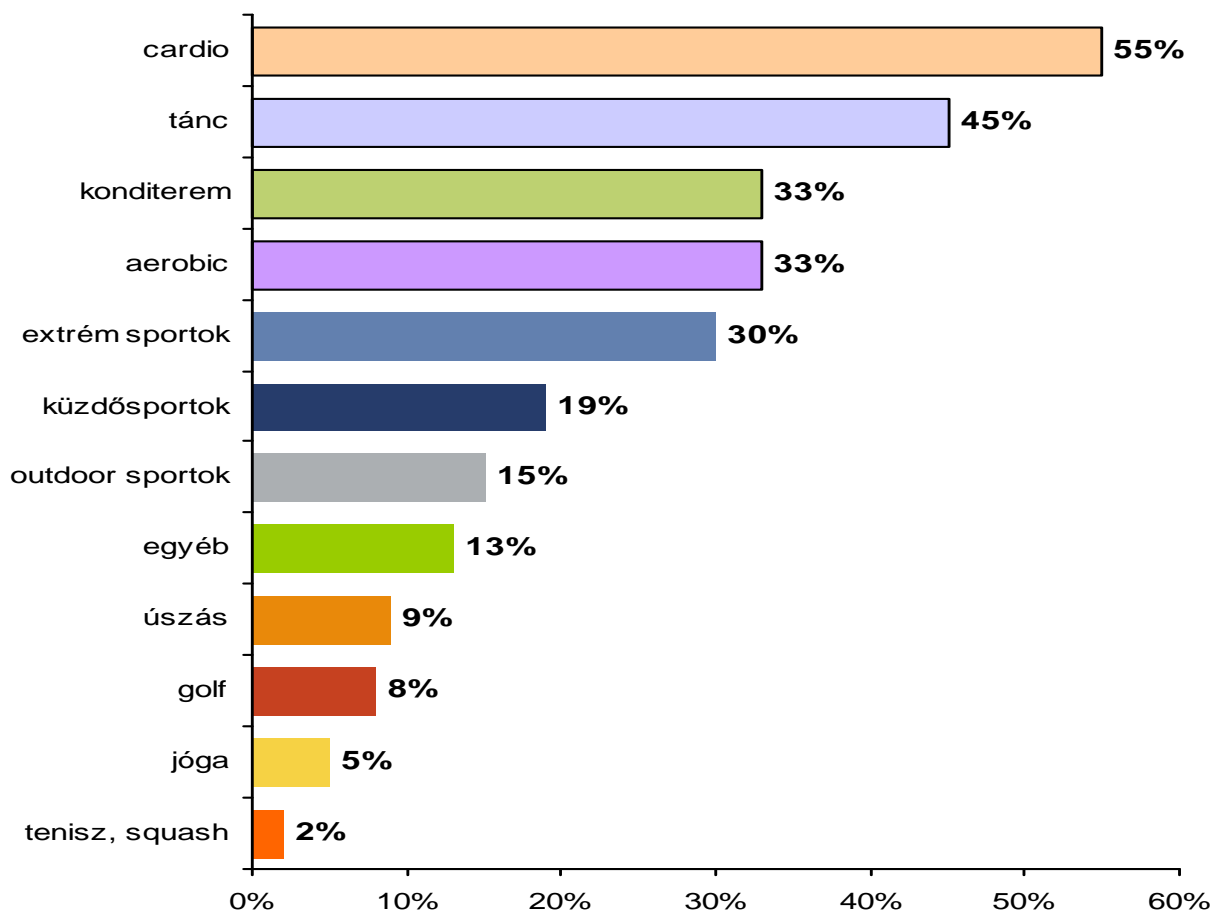
Munkavállalók sportolási gyakorisága (N=790)



## A mozgásformák népszerűsége

A kedvenc mozgásformák tekintetében nem okoztak meglepetést a dobogós helyezettek: a teljes minta vonatkozásában a kedvencek a cardio (55%), a tánc (45%), valamint a konditermi és aerob sportok (33%). Kiemelten magas számban kerültek ezen sportok megjelölésre a fiatalok (18-24, 25-35 év) körében, míg az idősebbek (45 fölött) körében a tenisz (100%), az úszás (96%), a jóga (98%) és a golf (94%) bizonyulnak népszerűbbnek. A tánc nem meglepő módon a hölgyek által preferált mozgásforma, míg a küzdősportok a férfiak (92%), az extrém sportok pedig a 25-35 éveseké. A naponta sportolók rendszeresen végeznek cardio-aerob-és konditermi mozgást egyaránt.

### Mit sportolsz? Milyen mozgásformát részesítesz előnyben? (N=803)



## Jövőkép: erős az érdeklődés a változatos és rendszeres sportolási lehetőséget biztosító vállalati programok iránt

A rendszeres testmozgás jótékony hatása vállalati és egyéni oldalról is igazolást nyert: nemcsak a magánéletben, de a munkahelyen is érezhető a rendszeres testmozgás hozzáadott értéke, hiszen a szellemileg és fizikailag is aktív munkavállaló egészségesebb (ezáltal kevesebbet hiányzik megbetegedés miatt), hatékonyabb, jobban megbirkózik a stresszel és lojálisabb munkáltatójához. Ráadásul a munkavállalók is szívesen mozognak egészségük megőrzése érdekében és megbecsülnék minden olyan vállalati kezdeményezést, amely ennek megvalósításában támogatja őket. Nem véletlen tehát, hogy a változatos és rendszeres sportolást integráló béren kívüli juttatást keresi mindkét fél, amely az ALL YOU CAN MOVE SportPass-ban integrálódik: a munkavállalók csaknem háromnegyede a jövőben is igényelni fogja multifunkcionális sportbérletét, amelyet a cégek több, mint fele eddig is biztosított dolgozói számára.

### Tervezed-e, hogy jövőre is igényelsz AYCM Sportpasst? (N=771)

