

Tisková zpráva STEM/MARK, kontakt: Radek Pileček, pilecek@stemmark.cz, tel.: 734 832 682

V Praze, 24. ledna 2024

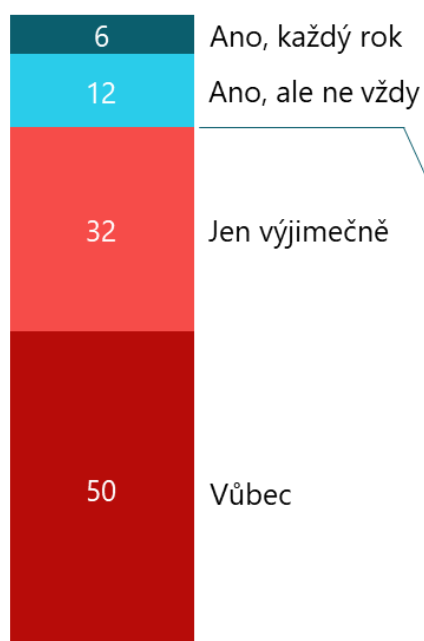
## Nejčastější předsevzetí do roku 2024: mít více pohybu a zhubnout



***V minulosti si spousta Čechů dávala novoroční předsevzetí přestat kouřit. Doba ale pokročila a proměnila se též naše osobní přání. Šetření výzkumné agentury STEM/MARK na reprezentativním vzorku české dospělé populace ukázalo, že se předsevzetí do roku 2024 týkají zejména hubnutí, pohybu a celkově zdravého životního stylu. Podíl lidí, kteří si nějaké konkrétní novoroční předsevzetí dali, je však pouze 21 %. Častěji se jedná o mladší věkové skupiny.***

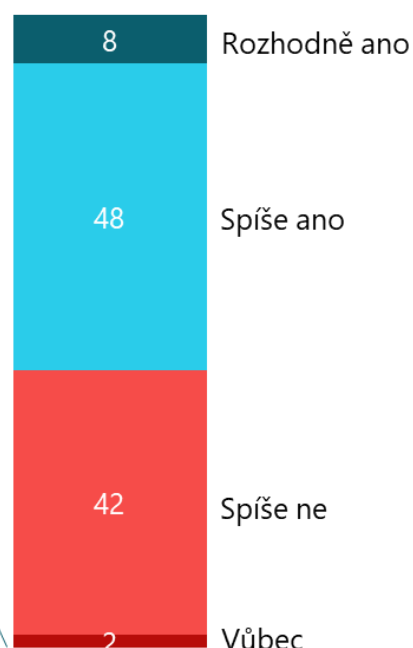
I když se ve společnosti stále o novoročních předsevzetích hodně mluví, na základě provedeného průzkumu to vypadá, že u nás vycházejí z módy. Pravidelně si je s příchodem nového roku dává necelá pětina Čechů, třetina jen někdy a zbylá polovina národa vůbec. „Novoroční předsevzetí si dávají častěji mladší lidé, naopak věkové skupiny nad 45 let podstatně méně,“ komentuje Radek Pileček ze STEM/MARK a dodává, že trochu více jsou v této záležitosti zapojeny ženy a lidé žijící ve velkých městech, naopak třeba vzdělání nehraje žádnou roli.

### Dáváte si pravidelně nějaká novoroční předsevzetí



Všichni respondenti, N=513 [údaje v %]

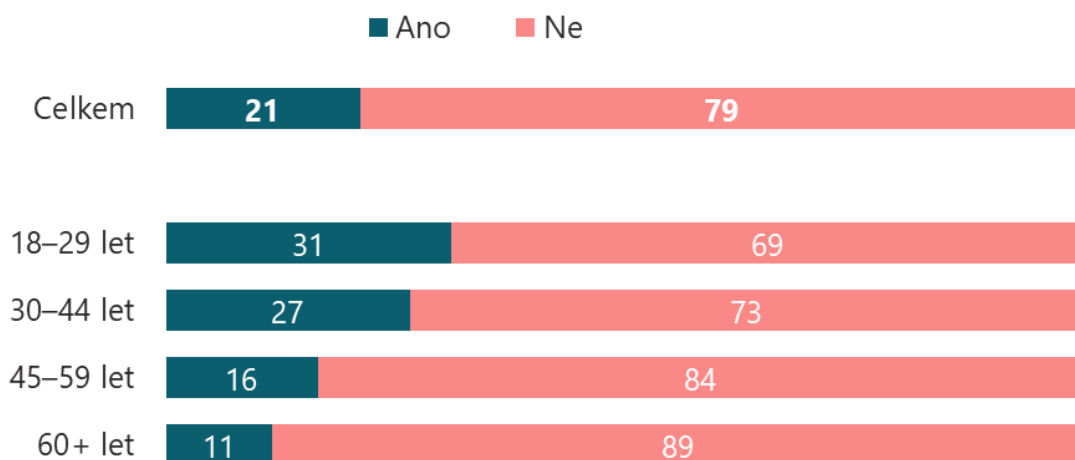
### Daří se Vám tato novoroční předsevzetí plnit?



Respondenti, kteří si dávají novoroční předsevzetí pravidelně, N=91 [údaje v %]

V rámci těch, kteří si novoroční předsevzetí dávají pravidelně, se více než polovině daří je plnit. Nutno ovšem poznamenat, že pouze 8 % lidí uvedlo možnost „rozhodně ano“, což znamená, že mnoho Čechů třeba i částečně splněné předsevzetí považuje za úspěch a hodnotí odpovědí „spíše ano“. Na druhou stranu téměř nikdo se v průzkumu nepřiznal, že by si novoroční předsevzetí sice pravidelně dával, ale vůbec je neplnil.

### Dal/a jste si nějaké novoroční předsevzetí do roku 2024?

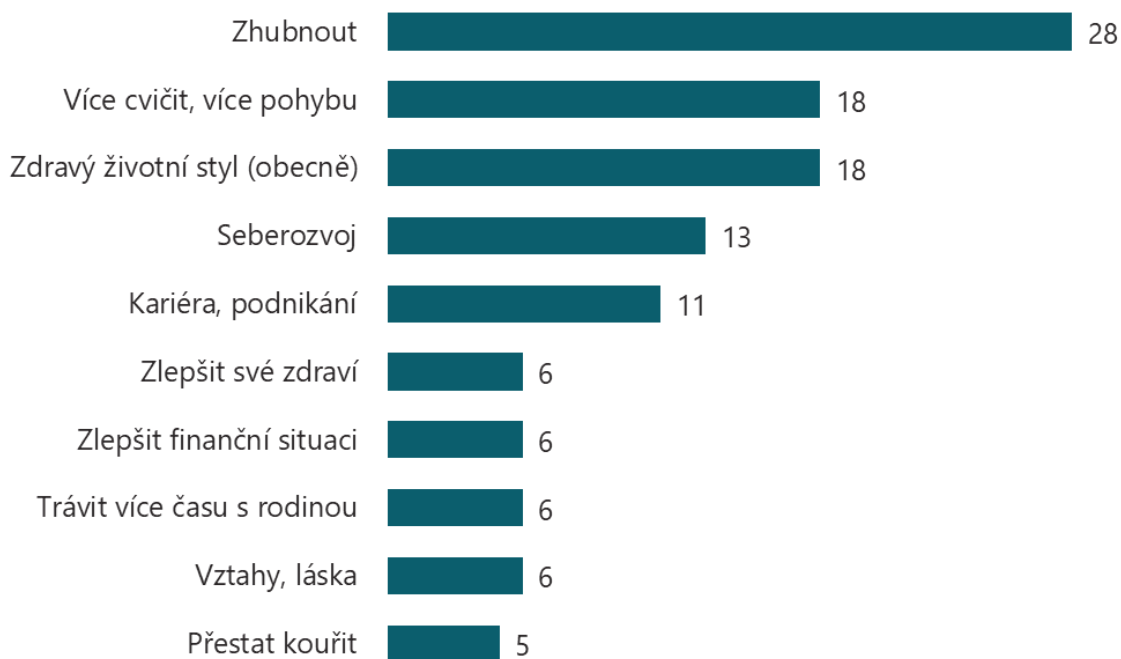


N=513 [údaje v %]

Celkem 21 % dotázaných si dalo konkrétní novoroční předsevzetí do roku 2024. Mezi mladými do 30 let se k tomuto kroku uchýlil každý třetí, zatímco v rámci seniorů nad 60 let jen 1 z 9. Častěji si předsevzetí do roku 2024 daly ženy (25 %) než muži (18 %). „Při pohledu na regionální rozdíly se vymyká pouze Praha, kde je tento podíl téměř dvojnásobný. Praha je také specifická zněním novoročních předsevzetí – mnohem více se v nich objevuje seberozvoj a pravidelné cvičení,“ říká analytik Pileček ze STEM/MARK.

Z hlediska konkrétních oblastí, kterých se předsevzetí pro rok 2024 týkala, dominuje požadavek zhubnout. Někteří respondenti uváděli přesné hodnoty, kolik kilogramů chtějí v roce 2024 shodit, přičemž zpravidla šlo o 5 až 20 kg. Na dalších příčkách se umístila předsevzetí spojená obecně se zdravým životním stylem – cvičit, celkově se více hýbat a žít zdravěji. Do první desítky nejčastěji uváděných předsevzetí se dostalo také trávení času s rodinou, kariérní posun či různorodá přání v oblasti vztahů. Přestat kouřit chce pouze 5 % lidí, kteří si nějaké novoroční předsevzetí dali (tj. přibližně 1 % celého vzorku). „Přestože patříme ke světové špičce v pití alkoholu, nepanuje zájem se v tomto ohledu omezovat. Zde jsou Češi zřejmě spokojeni,“ hodnotí s úsměvem Pileček.

### Jaké předsevzetí jste si do roku 2024 dali? (otevřená otázka)



Respondenti, kteří si dali předsevzetí do roku 2024, N=108 [údaje v %; prezentováno TOP 10]

Podíváme-li se na podobné výzkumy v zahraničí, například v západní Evropě, uvidíme v žebříčku mnohem výše postavenou kategorii financí a předsevzetí vstříc našetření určitého objemu peněz. „V Česku podobná předsevzetí téměř vůbec neslycháme, což může souviset s celkovou nejistotou obyvatel v této oblasti. Jednoduše řečeno, zhubnout 10 kg vypadá pro většinu Čechů realističtěji než našetřit 100 tisíc,“ uvažuje závěrem Pileček.

*Výzkumu agentury STEM/MARK uskutečněného prostřednictvím online dotazování na Českém národním panelu se zúčastnilo 513 osob nad 18 let reprezentujících českou internetovou populaci proporčně podle pohlaví, věku, nejvyššího dosaženého vzdělání, kraje a velikosti obce bydliště. Šetření probíhalo v termínu od 12. do 16. ledna 2024.*

[Odkaz: https://stemmark.cz/nejcastejsi-predsevzeti-do-roku-2024-mit-vice-pohybu-a-zhubnout/](https://stemmark.cz/nejcastejsi-predsevzeti-do-roku-2024-mit-vice-pohybu-a-zhubnout/)