

Báo cáo nghiên cứu

Khảo sát nhu cầu tập thể dục thể thao

Khảo sát được thực hiện tháng 11-2024
bởi infoQ Việt Nam

(Vui lòng trích dẫn nguồn nếu sử dụng tài liệu)





01

Thông tin nghiên cứu

Thông tin nghiên cứu

01

Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu định lượng

02

Đối tượng nghiên cứu

Nam/Nữ từ 15-50 tuổi,
có tập thể dục thể thao
ít nhất 1 lần/tuần

03

Hình thức nghiên cứu

Gửi một bảng hỏi có sẵn
cho các đáp viên bằng
hình thức trực tuyến

04

Số lượng mẫu

504 mẫu



Thông tin đáp viên



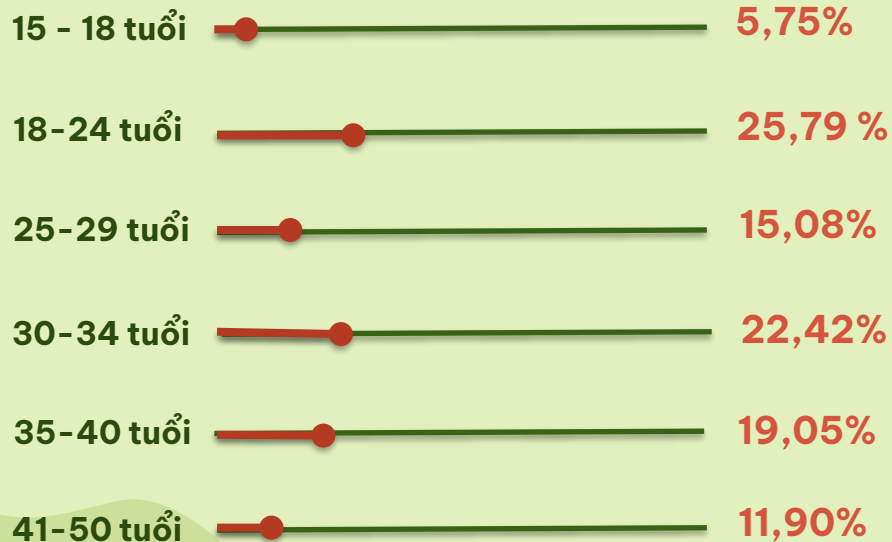
Nam

44,05%



Nữ

55,95%



01

Thành thị

77,56%

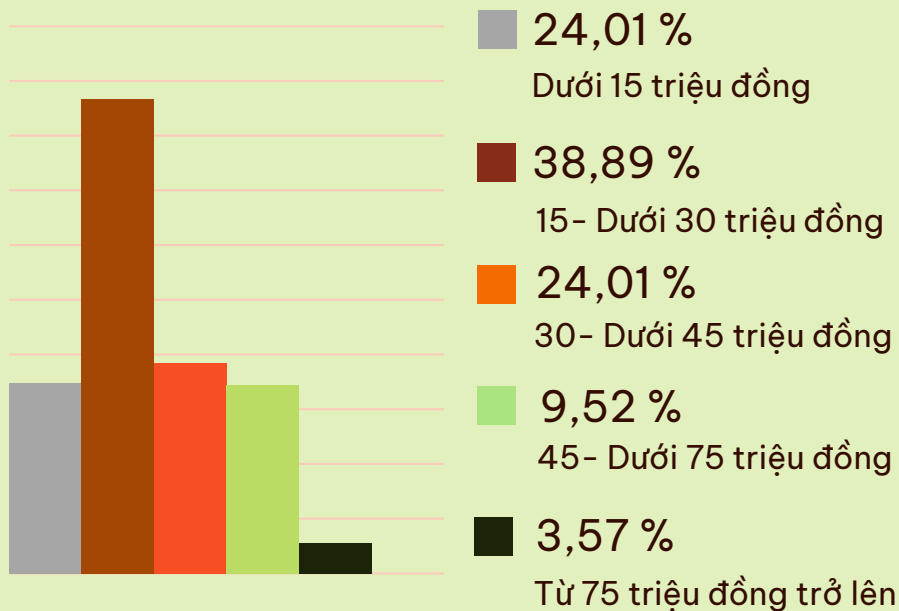
02

Nông thôn

22,42%

Thông tin đáp viên

Thu nhập hộ gia đình hàng tháng



Nghề nghiệp

- Sinh viên**
18,85%
- Lao động cổ cồn trắng**
55,95%
- Tự kinh doanh**
11,31%
- Viên chức Nhà nước**
7,14%
- Lao động cổ cồn xanh**
4,37%
- Thất nghiệp/ Nội trợ**
2,38%



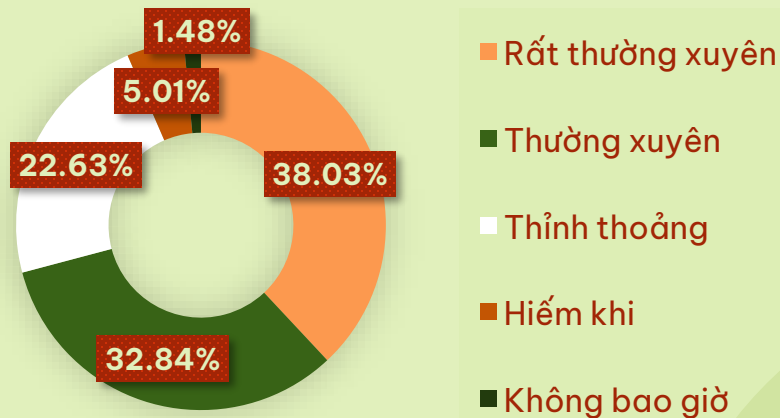
02

Kết quả nghiên cứu

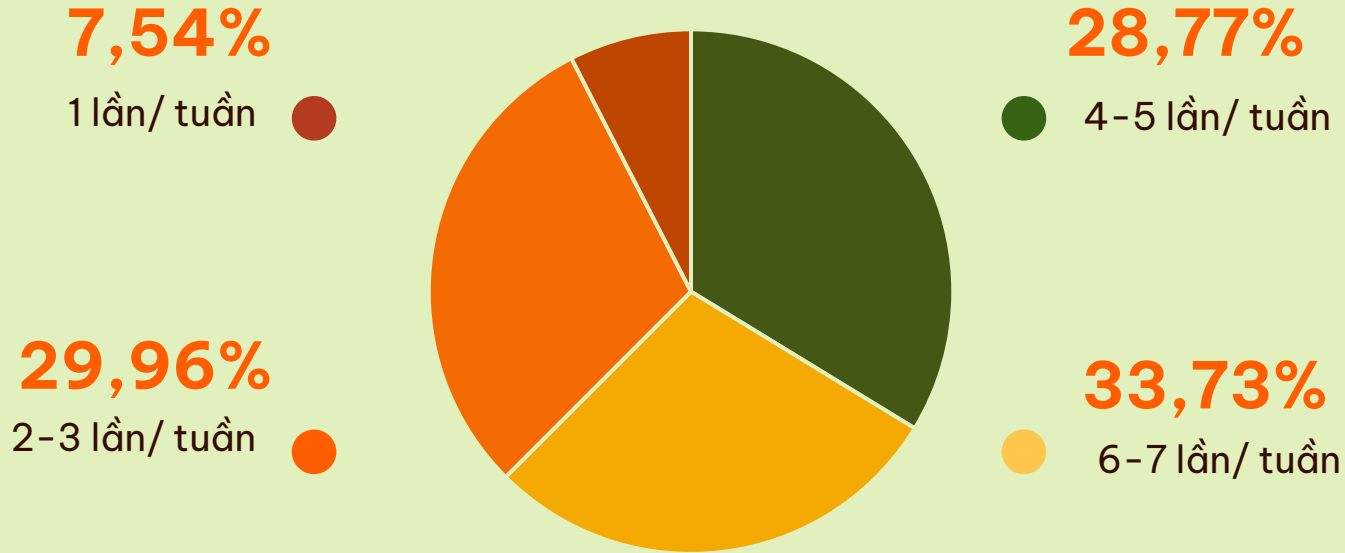


70,87%

Đáp viên thường xuyên tập
thể dục thể thao



Tần suất tập thể dục thể thao



Tần suất tập thể dục thể thao

Theo cơ cấu độ tuổi

Độ tuổi	1 lần/ tuần	2-3 lần/ tuần	4-5 lần/ tuần	6-7 lần/ tuần
15-18 tuổi	17.24%	17.24%	48.28%	17.24%
18-24 tuổi	10.77%	36.92%	26.92%	25.38%
25-29 tuổi	10.53%	25.00%	27.63%	36.84%
30-34 tuổi	4.42%	38.05%	24.78%	32.74%
35-40 tuổi	4.17%	27.08%	28.13%	40.63%
41-50 tuổi	3.33%	16.67%	33.33%	46.67%

Tần suất tập thể dục thể thao

Theo cơ cấu giới tính

Giới tính	1 lần/ tuần	2-3 lần/ tuần	4-5 lần/ tuần	6-7 lần/ tuần
Nam	5.41%	25.68%	25.68%	43.24%
Nữ	9.22%	33.33%	31.21%	26.24%

Tần suất tập thể dục thể thao

Theo cơ cấu nghề nghiệp

Nghề nghiệp	1 lần/ tuần	2-3 lần/ tuần	4-5 lần/ tuần	6-7 lần/ tuần
Sinh viên	15.79%	34.74%	29.47%	20.00%
Nhân viên cổ cồn trắng	6.03%	29.43%	28.72%	35.82%
Tự kinh doanh	3.51%	22.81%	31.58%	42.11%
Viên chức nhà nước	2.78%	33.33%	27.78%	36.11%
Lao động cổ cồn xanh	9.09%	31.82%	22.73%	36.36%
Thất nghiệp/ Nội trợ	8.33%	25.00%	25.00%	41.67%

Tần suất tập thể dục thể thao

Theo cơ cấu thu nhập

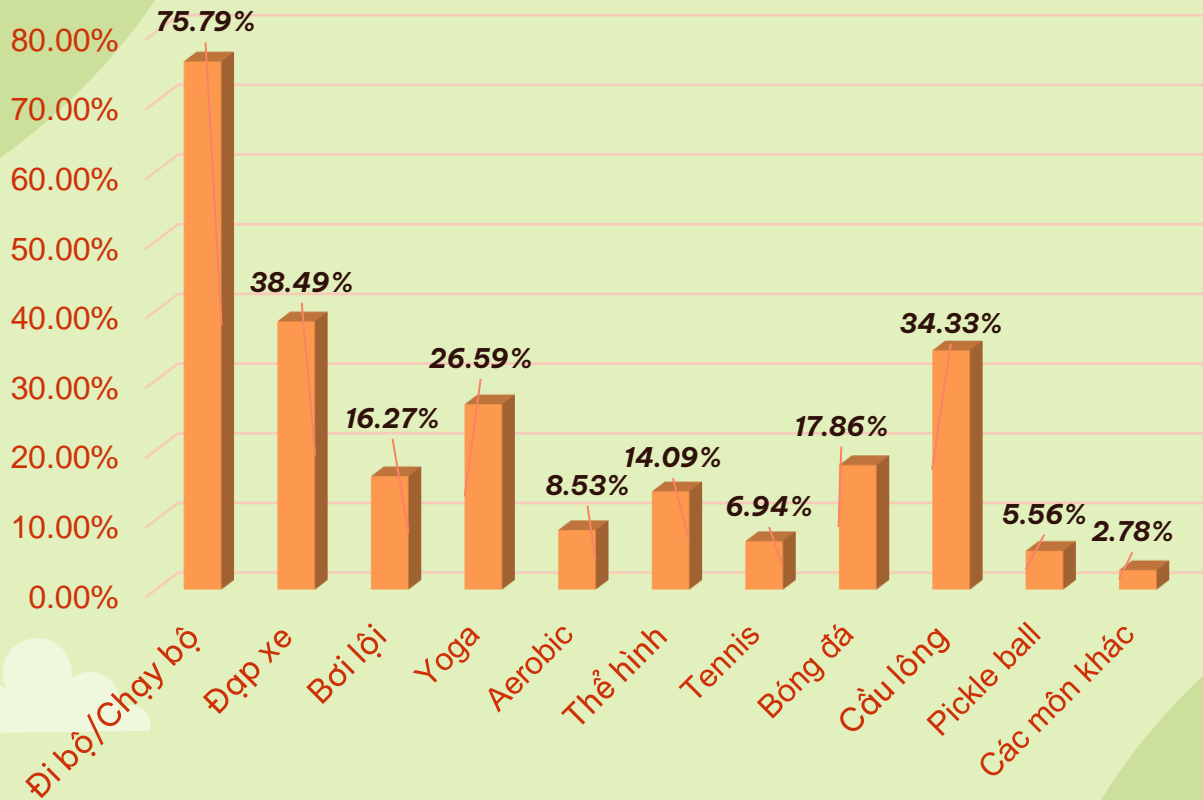
Nghề nghiệp	1 lần/ tuần	2-3 lần/ tuần	4-5 lần/ tuần	6-7 lần/ tuần
Dưới 15 triệu đồng	14.05%	35.54%	28.10%	22.31%
Từ 15,000,000 đến 29,999,999 đồng	5.61%	27.04%	30.61%	36.73%
Từ 30,000,000 đến 44,999,999 đồng	4.96%	29.75%	27.27%	38.02%
Từ 45,000,000 đến 74,999,999 đồng	4.17%	25.00%	31.25%	39.58%
Từ 75 triệu trở lên	11.11%	38.89%	16.67%	33.33%

Tần suất tập thể dục thể thao

Theo cơ cấu khu vực

Giới tính	1 lần/ tuần	2-3 lần/ tuần	4-5 lần/ tuần	6-7 lần/ tuần
Thành thị	6.65%	29.41%	27.88%	36.06%
Nông thôn	10.62%	31.86%	31.86%	25.66%

Các môn thể thao đang tham gia



Các môn thể thao đang tham gia

Theo cơ cấu độ tuổi

Độ tuổi	Đi bộ/Chạy bộ	Đạp xe	Bơi lội	Yoga	Aerobic	Thể hình	Tennis	Bóng đá	Cầu lông	Pickleball	Khác
15-18 tuổi	72.41%	58.62%	10.34%	37.93%	10.34%	3.45%	10.34%	13.79%	65.52%	3.45%	3.45%
18-24 tuổi	73.85%	40.00%	15.38%	24.62%	9.23%	22.31%	8.46%	20.00%	38.46%	3.85%	3.85%
25-29 tuổi	72.37%	36.84%	22.37%	32.89%	7.89%	14.47%	3.95%	21.05%	42.11%	9.21%	2.63%
30-34 tuổi	72.57%	38.94%	19.47%	30.09%	13.27%	18.58%	9.73%	15.04%	30.09%	8.85%	2.65%
35-40 tuổi	80.21%	31.25%	12.50%	23.96%	3.13%	5.21%	3.13%	16.67%	25.00%	2.08%	1.04%
41-50 tuổi	85.00%	38.33%	13.33%	15.00%	6.67%	6.67%	6.67%	18.33%	23.33%	5.00%	1.00%

Các môn thể thao đang tham gia

Theo cơ cấu giới tính

Độ tuổi	Đi bộ/Chạy bộ	Đạp xe	Bơi lội	Yoga	Aerobic	Thể hình	Tennis	Bóng đá	Cầu lông	Pickle ball	Khác
Nam	78.38%	43.69%	18.47%	8.56%	2.70%	22.07%	8.11%	34.23%	33.33%	6.31%	4.05%
Nữ	73.76%	34.40%	14.54%	40.78%	13.12%	7.80%	6.03%	4.96%	35.11%	4.96%	1.77%

Các môn thể thao đang tham gia

Theo cơ cấu thu nhập

Độ tuổi	Đi bộ/Chạy bộ	Đạp xe	Bơi lội	Yoga	Aerobic	Thể hình	Tennis	Bóng đá	Cầu lông	Pickleball	Khác
Dưới 15 triệu đồng	69.42%	30.58%	13.22%	17.36%	4.13%	9.09%	1.65%	12.40%	28.10%	0.83%	3.31%
Từ 15- dưới 30 triệu	78.57%	40.31%	16.84%	30.61%	11.22%	13.78%	8.67%	18.37%	35.71%	7.65%	3.06%
Từ 30- dưới 45 triệu	79.34%	41.32%	15.70%	27.27%	9.92%	20.66%	9.92%	19.83%	37.19%	4.13%	1.65%
Từ 45- dưới 75 triệu	79.17%	45.83%	25.00%	29.17%	6.25%	14.58%	6.25%	27.08%	39.58%	12.50%	2.08%
Từ 75 triệu trở lên	55.56%	33.33%	11.11%	33.33%	5.56%	5.56%	5.56%	11.11%	27.78%	5.56%	5.56%

Các môn thể thao đang tham gia

Theo cơ cấu khu vực

Độ tuổi	Đi bộ/Chạy bộ	Đạp xe	Bơi lội	Yoga	Aerobic	Thể hình	Tennis	Bóng đá	Cầu lông	Pickleball	Khác
Thành thị	76.21%	39.90%	18.41%	27.37%	8.95%	15.09%	7.67%	17.90%	34.27%	5.88%	2.81%
Nông thôn	74.34%	33.63%	8.85%	23.89%	7.08%	10.62%	4.42%	17.70%	34.51%	4.42%	2.65%

❖ Các biện pháp khác để nâng cao sức khỏe

Ngủ đủ giấc

82,34%

**Thực hiện chế độ
ăn lành mạnh**

80,36%

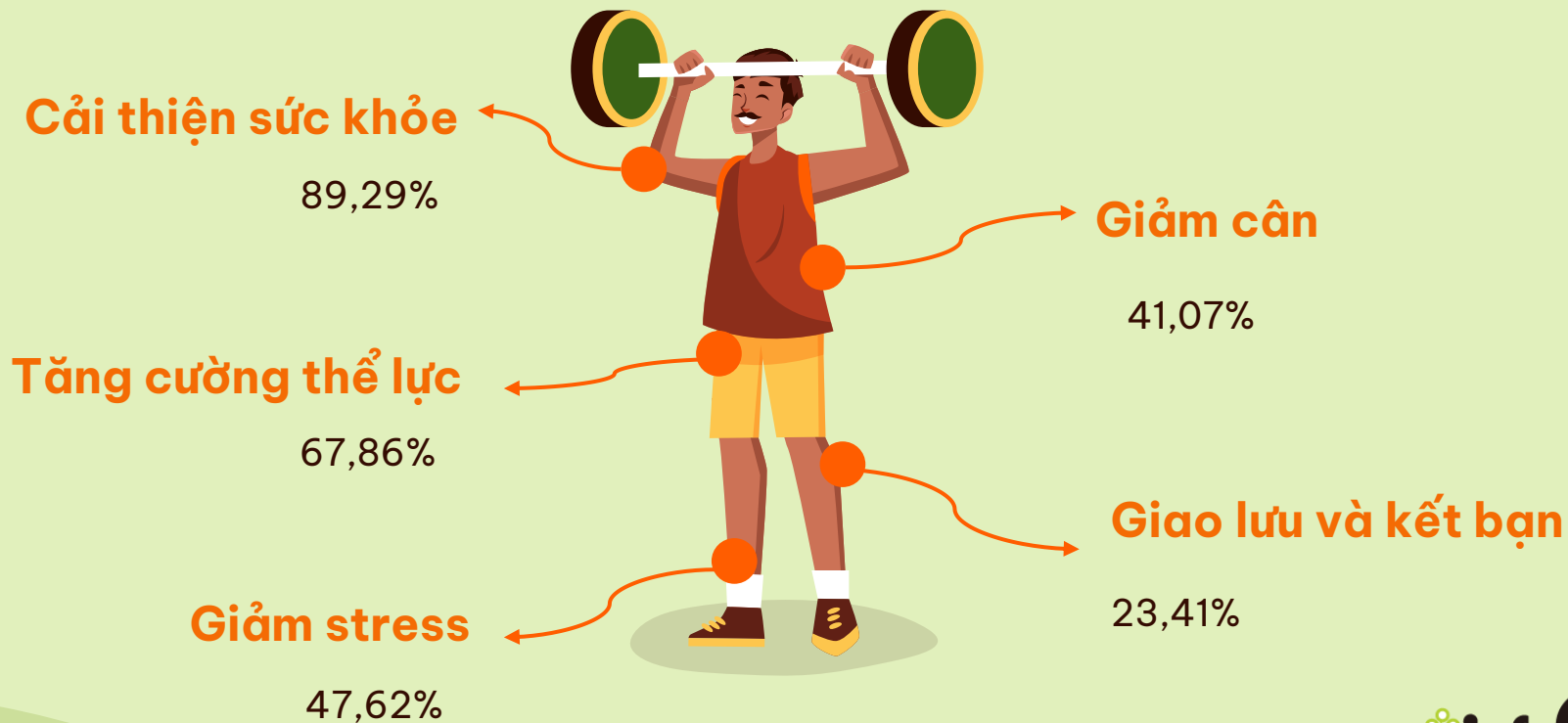
**Bổ sung thực phẩm
chức năng**

47,82%

Ăn kiêng

21,23%

❖ Lí do tập thể dục thể thao



Chi phí chi cho việc tập thể dục thể thao

**Dưới 200.000
VNĐ/ tháng**

35,52%

**200.000 – Dưới
500.000 VNĐ/
tháng**

35,52%

**500,000 – Dưới
1 triệu VNĐ/ tháng**

20,24%

**1 triệu VNĐ - Dưới
2 triệu VNĐ/ tháng**

6,15%

**Trên 2 triệu VNĐ/
tháng**

2,58%

Địa điểm tập thể dục thể thao

Tại nhà

36,31%

Công viên

27,58%

Phòng tập gym

19,64%

Sân tập
(có mất phí)

8,53%

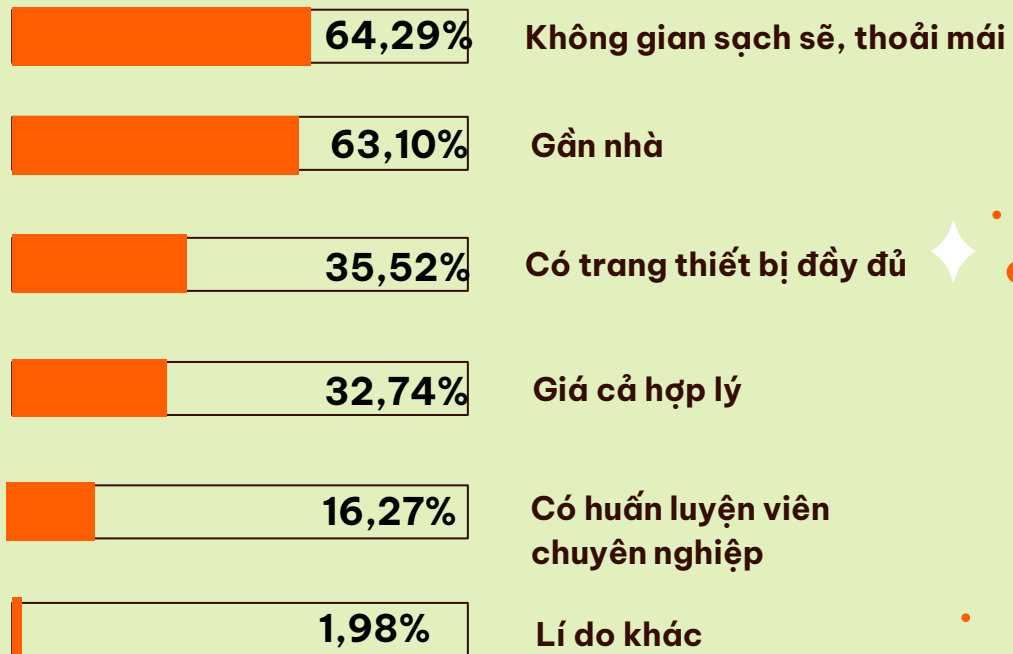
Câu lạc bộ
thể thao

7,54%

Bãi biển

0,40%

Lí do chọn địa điểm



Thói quen xem video tập luyện



Có

85,91%



Không

14,09%

Nền tảng xem video tập luyện

YouTube

82,22%



TikTok

9,47%

Facebook

7,62%



Instagram

0,69%

Nội dung các video hướng dẫn



Yếu tố ảnh hưởng đến quyết định



Thời gian rảnh

83,93%



Động lực từ bạn bè, gia đình

31,35%



Chi phí

37,70%



Địa điểm

49,21%



Sự hướng dẫn từ chuyên gia

18,65%

Khó khăn

Thiếu thời gian

58,73%

Thiếu động lực

48,61%

Không tiện lợi về địa điểm

27,98%

Chi phí cao

21,63%

Khó khăn về sức khỏe

16,47%



43,65%

Đã từng tham gia các chương trình hoặc sự kiện thể thao như marathon, giải đua

75,60%

Có sử dụng các ứng dụng trên điện thoại/đồng hồ thông minh để theo dõi quá trình tập luyện

39,48%

Có nhu cầu cần sự hỗ trợ từ chuyên gia trong việc tập luyện

Mong muốn chuyên gia hỗ trợ các vấn đề:

1. Hướng dẫn kỹ thuật tập luyện

- Hướng dẫn thực hiện đúng động tác.
- Hướng dẫn kỹ thuật tập và các động tác kỹ thuật.

2. Tư vấn về kế hoạch tập luyện

- Lời khuyên về cường độ luyện tập.
- Cần sự tư vấn hợp lý về thể lực và lộ trình phù hợp.
- Tư vấn chế độ bài tập.
- Sự hỗ trợ về mặt kỹ thuật để luyện tập đúng cách mà không bị chấn thương.

3. Chế độ dinh dưỡng và nghỉ ngơi

- Hướng dẫn chế độ ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý.
- Tư vấn về dinh dưỡng và chế độ ăn.

4. Kiểm tra và chỉnh sửa động tác

- Hỗ trợ chỉnh sửa tư thế tập luyện giúp mình tập đúng động tác.
- Hỗ trợ về kiểm tra tư thế tránh chấn thương.

5. Hỗ trợ tâm lý và tạo động lực

- Tìm được động lực để tập thể dục.
- Truyền động lực trong quá trình luyện tập.
- Lời khuyên động lực để tăng cường ý chí tập luyện.

6. Cung cấp tài liệu và video

- Có video hướng dẫn cụ thể.
- Chia sẻ kiến thức về lợi ích của từng động tác.

7. Chuyên gia hỗ trợ yếu tố cá nhân hóa

- Hướng dẫn phù hợp cho riêng cá nhân tôi.

8. Hỗ trợ cho đối tượng đặc biệt

- Hỗ trợ dành cho người khuyết tật và hỗ trợ đặc biệt.

Thông tin liên hệ

infoQ Việt Nam

Địa chỉ: Tầng 6, tòa nhà Ocean
Park,
số 1 Đào Duy Anh, Đống Đa, Hà Nội
Tel: (024)-3566-8164

Email: infoq@runsystem.net

Website:

<http://infoq.vn/business/home>



Lí do chọn dịch vụ của infoQ Việt Nam

- infoQ Việt Nam với kĩ thuật thu thập hiệu quả, tổng hợp thông tin nhanh chóng, chính xác và đạt hiệu quả cao cũng như tiết kiệm chi phí nghiên cứu và bề dày hơn 10 năm kinh nghiệm với hơn 40 website tại hơn 40 quốc gia trên thế giới, chúng tôi cam kết đem lại cho các doanh nghiệp tại Việt Nam một giải pháp hoàn hảo để thâm nhập thị trường cũng như cải tiến sản phẩm dịch vụ để thỏa mãn nhu cầu khách hàng, gia tăng thị phần và nhờ đó, gia tăng doanh thu và lợi nhuận.

Khảo sát thị trường trực tuyến có rất nhiều lợi thế so với khảo sát thị trường truyền thống:

- Thời gian khảo sát rất nhanh chóng, mỗi ngày có thể thực hiện khảo sát trên hàng nghìn phiếu khảo sát.
- Khảo sát đúng đối tượng dựa trên thông tin đăng ký của các thành viên, hệ thống tự động lọc các thuộc tính của đối tượng và chỉ gửi bản khảo sát đến các đối tượng thỏa mãn các tiêu chí nghiên cứu của doanh nghiệp.
- Chi phí thực hiện khảo sát trực tuyến thấp hơn rất nhiều so với khảo sát truyền thống, tiết kiệm thời gian, chi phí đi lại, chi phí in ấn cũng như chi phí về nhân sự đi thực hiện khảo sát.
- - Khảo sát có thể thực hiện bất kể thời gian nào trong ngày và thành viên có thể trả lời khảo sát ở bất cứ nơi nào có Internet.