



CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ

SEKRETARIAT 629 - 35 - 69, 628 - 37 - 04 UL. ŻURAWIA 4A, SKR. PT.24
OŚRODEK INFORMACJI 693 - 46 - 92, 625 - 76 - 23 00 - 503 W A R S Z A W A
TELEFAX 629 - 40 - 89
INTERNET <http://www.cbos.pl> E-mail: sekretariat@cbos.pl

BS/138/2007

ZDROWIE I ZDROWY STYL ŻYCIA W POLSCE

KOMUNIKAT Z BADAŃ

WARSZAWA, WRZESIEŃ 2007

PRZEDRUK I ROZPOWSZECHNIANIE MATERIAŁÓW CBOS W CAŁOŚCI LUB W CZĘŚCI ORAZ WYKORZYSTANIE DANYCH EMPIRYCZNYCH
JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE Z PODANIEM ŹRÓDŁA

Obserwacja życia codziennego pozwala stwierdzić, że zdrowie to jedna z najważniejszych kwestii, które przynajmniej teoretycznie nie pozostają obojętne przeciętnemu człowiekowi. Ludzie każdego dnia pozdrawiają się i przy wielu okazjach życzą sobie i innym dużo zdrowia, natomiast wśród największych obaw wymieniają chorobę¹. W ostatnim badaniu² zapytaliśmy Polaków nie tylko o stan zdrowia i znaczenie przypisywane jego wartości w codziennej egzystencji, ale także o ich osobiste zaangażowanie na rzecz zdrowego stylu życia. Wydaje się to o tyle ciekawe, że od zrealizowania przez nas poprzedniego badania podejmującego tę problematykę minęło już czternaście lat, a – jak wskazuje specjalistyczna literatura – od tego czasu zarówno w myśleniu o zdrowiu, jak też w zaangażowaniu na jego rzecz wiele się w Polsce zmieniło. Niestety ze względu na powtarzalność tylko niektórych pytań opisane zmiany dotyczą wyłącznie wybranych kwestii.

ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ

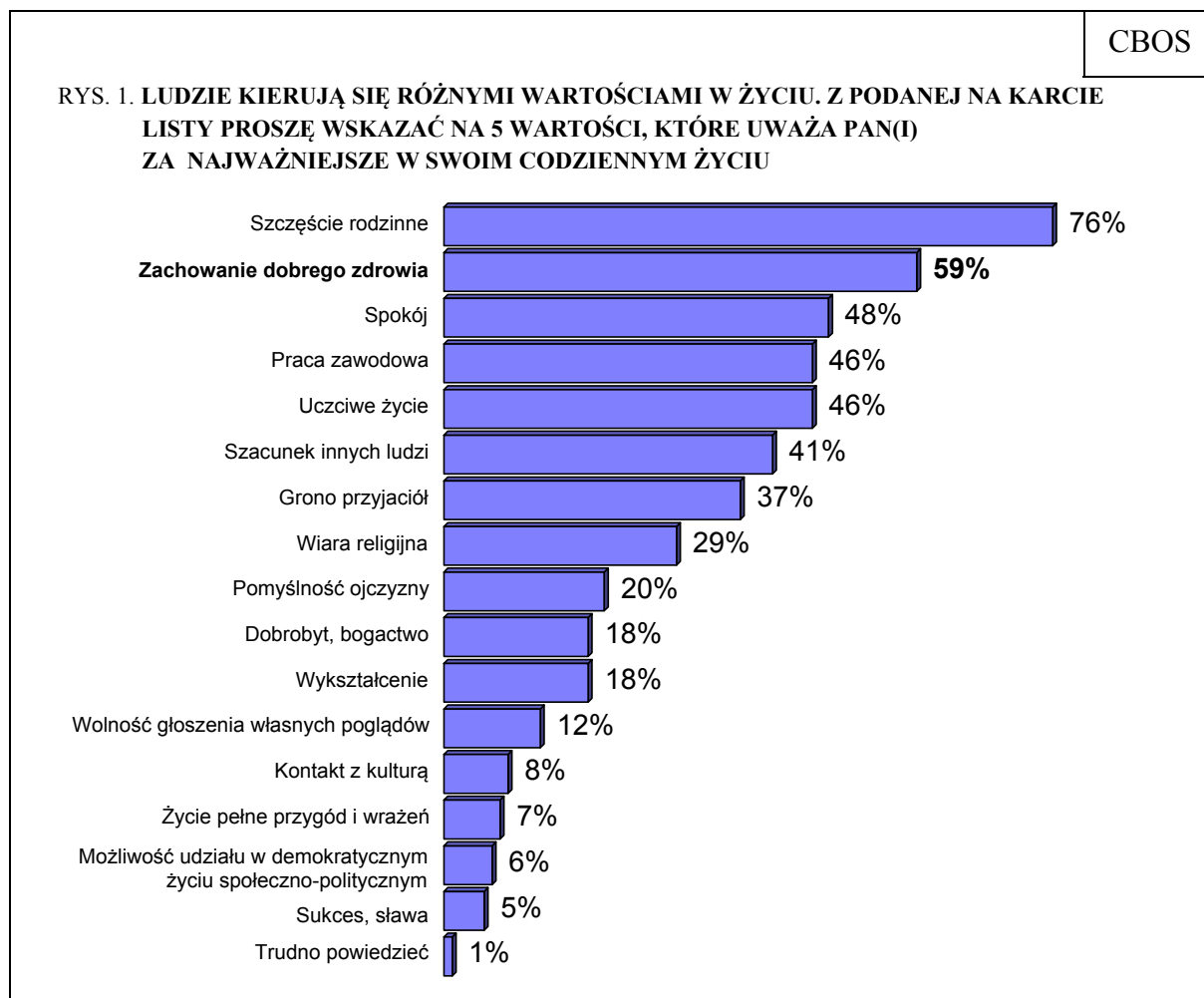
Z deklaracji respondentów wynika, że zdrowie to jedno z podstawowych dóbr cenionych w polskim społeczeństwie. Na zachowanie dobrego zdrowia jako jedną z najważniejszych wartości codziennego życia wskazuje niemal trzy piąte badanych (59%). Wyżej cenione jest jedynie szczęście rodzinne (76% wskazań).

Prawie połowa ankietowanych za bardzo istotne w codziennej egzystencji uznaje takie elementy, jak: spokój (48%), praca zawodowa oraz uczciwe życie (po 46%). Nieco mniej ważne okazują się: szacunek innych ludzi (41%), grono przyjaciół (37%) oraz wiara religijna (29%). Mniej więcej co piąty respondent za istotne uznaje: pomyślność ojczyzny (20%),

¹ Por. R. Bogusz, *Zdrowie jako wartość deklarowana i realizowana*, w: W. Piątkowski (red.) „Zdrowie, choroba, społeczeństwo. Studia z socjologii medycyny”; Lublin 2004, s. 131.

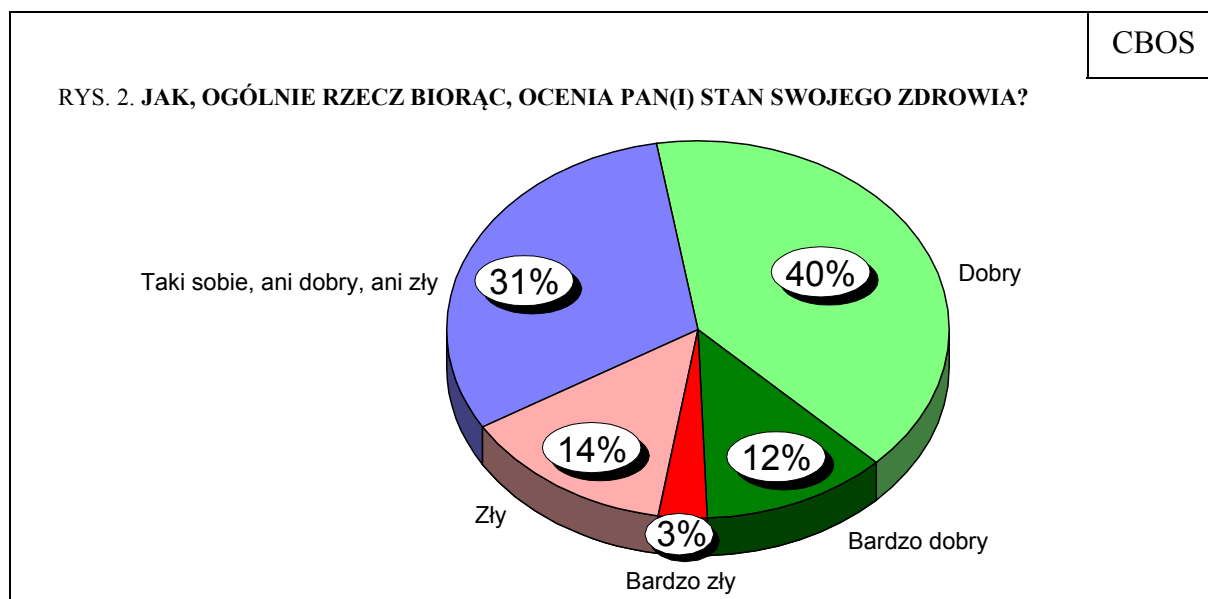
² Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (207) zrealizowano w dniach 3–6 sierpnia 2007 roku na liczącej 859 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

dobrobyt i bogactwo (18%) oraz wykształcenie (18%). Natomiast na zdecydowanie dalszym planie znalazły się: wolność głoszenia własnych poglądów, kontakt z kulturą, życie pełne przygód i wrażeń, możliwość udziału w demokratycznym życiu społeczno-politycznym oraz sukces i sława.



STAN ZDROWIA POLAKÓW

Ponad połowa Polaków (52%) określa stan własnego zdrowia przynajmniej jako dobry, w tym co ósmy (12%) ocenia go jako bardzo dobry. Niezadowolenie wyraża 17% ankietowanych, a prawie co trzeci (31%) określa swoje zdrowie jako takie sobie – ani dobre, ani złe.



Narzekanie na stan swojego zdrowia wzrasta, co jest dość oczywiste, wraz z wiekiem ankietowanych. W grupie respondentów, którzy mają 65 lat lub więcej, prawie połowa wyraża niezadowolenie ze swojej kondycji zdrowotnej, a jedynie co dziesiąty ocenia ją pozytywnie. Najmłodszy ankietowani (w wieku od 18 do 24 lat) niemal powszechnie (91% wskazań) deklarują zadowolenie w tym względzie.

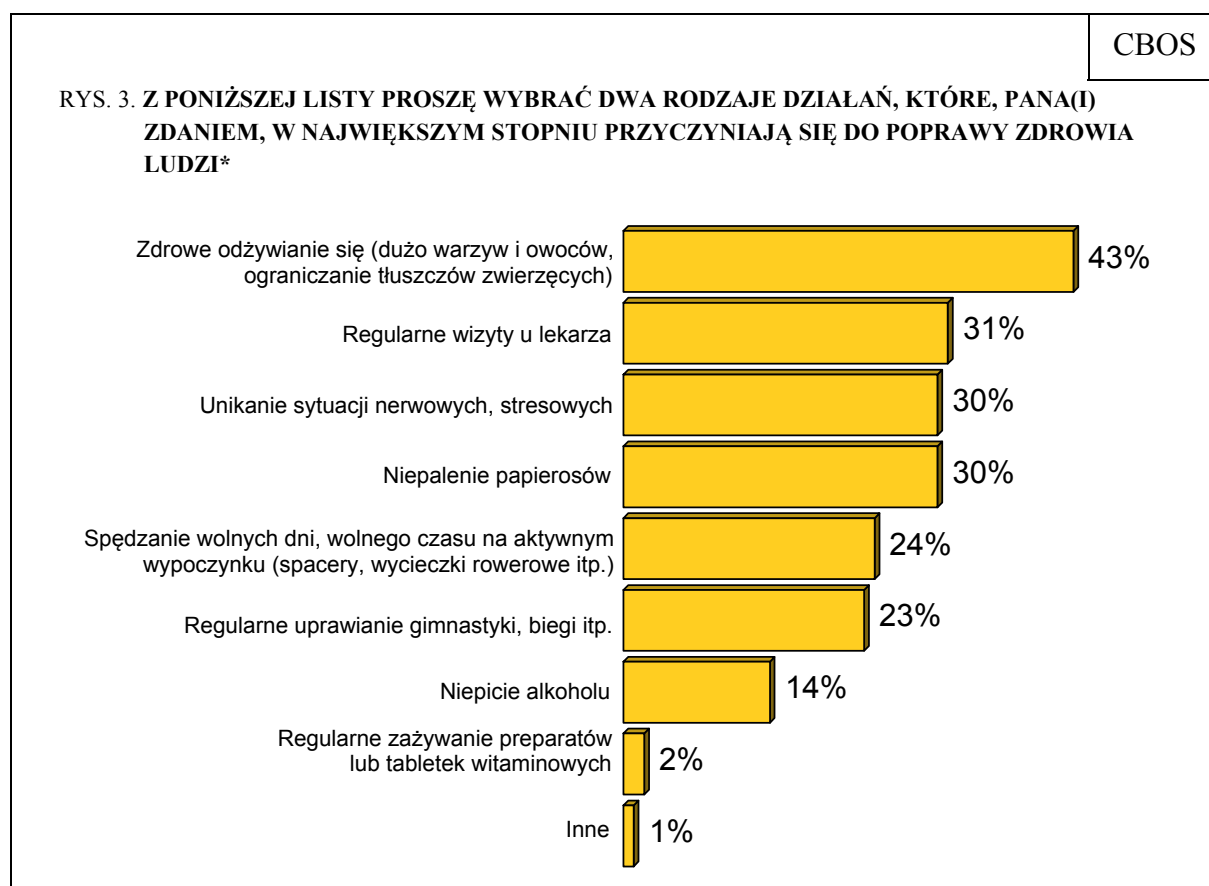
Tabela 1

Wiek respondentów	Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) stan swojego zdrowia?		
	Dobry	Taki sobie	Zły
	w procentach		
Od 18 do 24 lat	91	8	1
Od 25 do 34 lat	80	16	4
Od 35 do 44 lat	72	24	5
Od 45 do 54 lat	41	42	17
Od 55 do 64 lat	27	44	29
65 lat i więcej	10	44	46

Ocena stanu swego zdrowia stosunkowo najgorzej wypada ponadto wśród rencistów i emerytów, a także wśród osób najgorzej oceniających własne warunki materialne oraz najslabiej wykształconych (zob. tabele aneksowe).

DZIAŁANIA PROZDROWOTNE

Działaniem, które zdaniem Polaków w największym stopniu przyczynia się do poprawy zdrowia, jest właściwe odżywianie się, a więc m.in. częste spożywanie warzyw i owoców oraz ograniczanie tłuszczów zwierzęcych (43% wskazań). Prawie co trzeci respondent do działań prozdrowotnych zalicza przede wszystkim regularne wizyty u lekarza (31%), unikanie sytuacji stresowych oraz niepalenie papierosów (po 30%), a niemal co czwarty (23%) za takie działanie w pierwszej kolejności uznaje regularne uprawianie gimnastyki i inną aktywność fizyczną. Jedynie co siódmy ankietowany (14%) wyraża przekonanie, że na poprawę zdrowia może wpływać niepicie alkoholu, a zaledwie dwóch na stu (2%) za niezbędne w tym kontekście uważa regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych.



* Odsetki nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać dwa działania

W porównaniu z rokiem 1993 do działań, które zdaniem Polaków w największym stopniu przyczyniają się do poprawy stanu zdrowia, znacznie rzadziej zaliczane jest właściwe odżywianie się (spadek o 13 punktów), natomiast zyskały na znaczeniu takie aspekty zdrowego stylu życia, jak: regularne uprawianie gimnastyki (wzrost o 8 punktów), systematyczne wizyty u lekarza (wzrost o 7 punktów) oraz niepalenie papierosów (wzrost o 6 punktów).

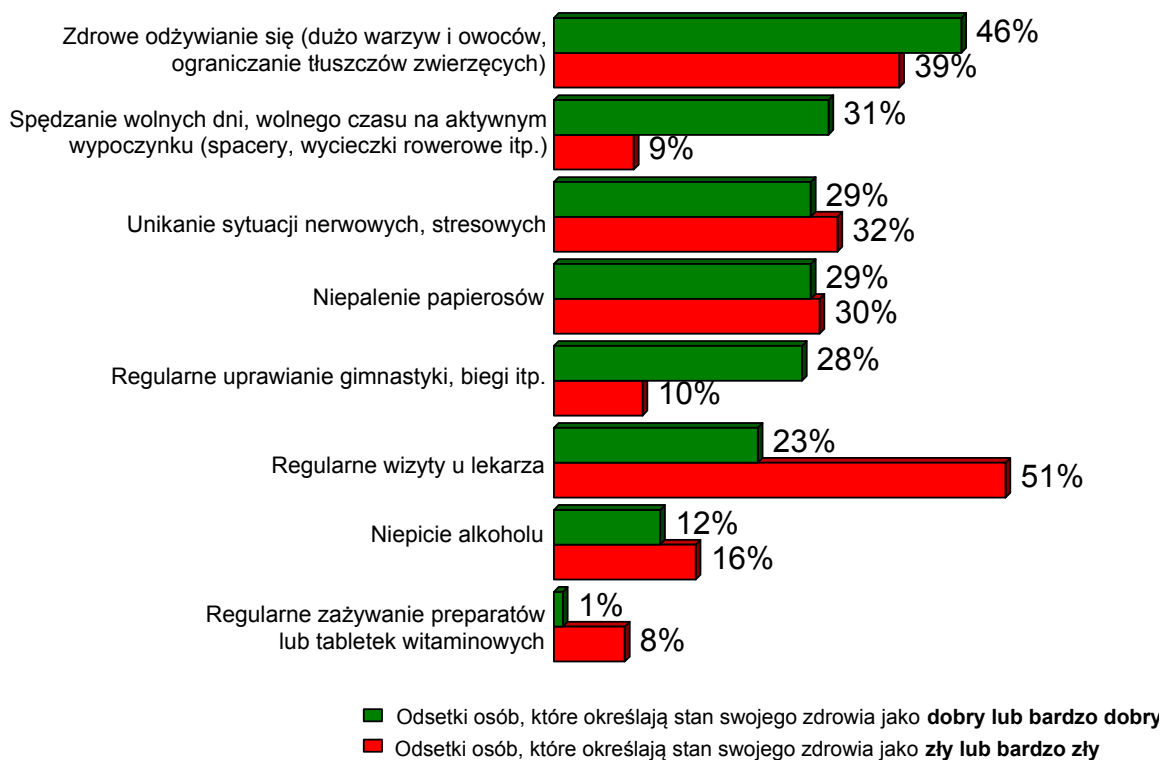
Tabela 2

Z poniższej listy proszę wybrać dwa rodzaje działań, które, Pana(i) zdaniem, w największym stopniu przyczyniają się do poprawy zdrowia ludzi*	Wskazania respondentów według terminów badań		
	V 1993	VIII 2007	Różnica
	w procentach		
Zdrowe odżywianie się (dużo warzyw i owoców, ograniczanie tłuszczów zwierzęcych)	56	43	-13
Regularne wizyty u lekarza	24	31	+7
Unikanie sytuacji nerwowych, stresowych	33	30	-3
Niepalenie papierosów	24	30	+6
Spędzanie wolnych dni, wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (spacery, wycieczki rowerowe itp.)	28	24	-4
Regularne uprawianie gimnastyki, biegi itp.	15	23	+8
Niepicie alkoholu	14	14	0
Regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych	2	2	0
Inne	1	1	0

* Odsetki nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać dwa działania

Warto zauważyć, że opinie respondentów dotyczące skutecznych sposobów zaangażowania na rzecz prozdrowotnego stylu życia w znacznym stopniu zależą od ich kondycji zdrowotnej. Osoby oceniające stan swojego zdrowia jako dobry lub bardzo dobry do działań, które w największym stopniu przyczyniają się do poprawy zdrowia, zaliczają odpowiednie odżywianie się (46% wskazań) oraz aktywny wypoczynek (31%); wizyty u lekarza znalazły się dopiero na szóstej pozycji. Natomiast ci, którzy nie są zadowoleni ze swojego zdrowia, w celu jego poprawy postulują przede wszystkim interwencję medyczną (51% wskazań). Aktywność fizyczna schodzi w tym wypadku na zdecydowanie dalszy plan (9%).

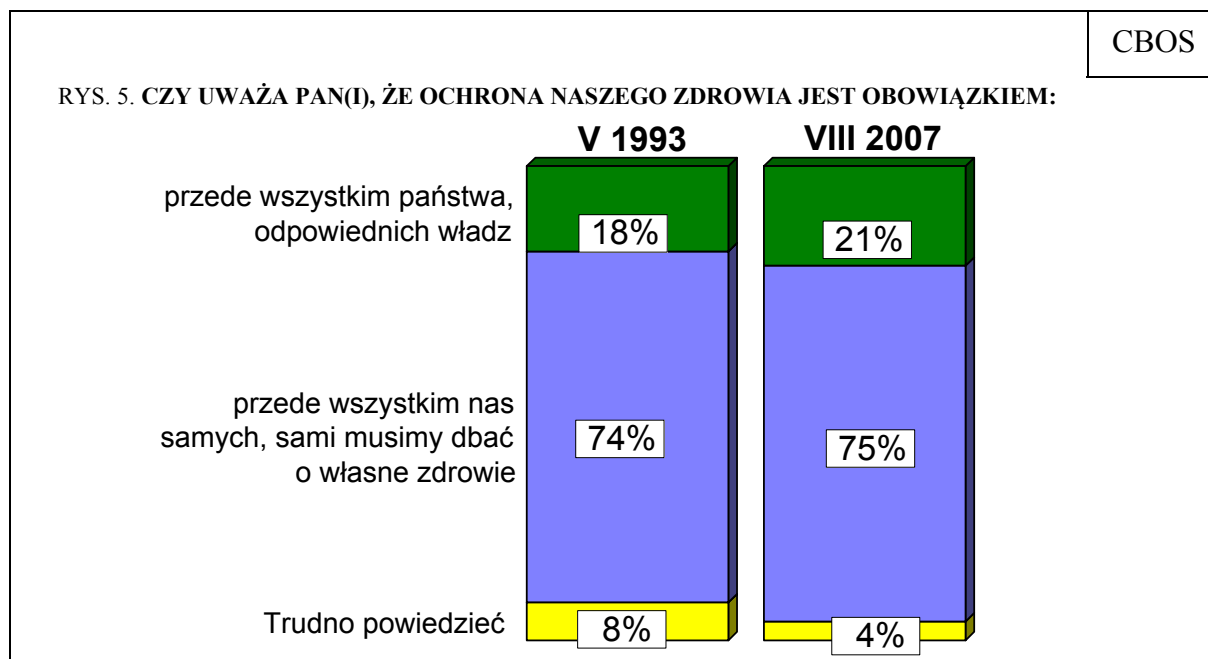
RYS. 4. Z PONIŻSZEJ LISTY PROSZĘ WYBRAĆ DWA RODZAJE DZIAŁAŃ, KTÓRE, PANA(I) ZDANIEM, W NAJWIĘKSZYM STOPNIU PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO POPRAWY ZDROWIA LUDZI*



* Odsetki nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać dwa działania

OBOWIĄZEK OCHRONY ZDROWIA

Podobnie jak w 1993 roku obecnie trzy czwarte badanych (75%, wzrost o 1 punkt) uważa, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa w pierwszej kolejności na nas samych – każdy z osobna jest odpowiedzialny za stan swojego zdrowia, natomiast co piąty (21%, wzrost o 3 punkty) jest zdania, że to przede wszystkim państwo i jego odpowiednie służby powinny troszczyć się o zdrowie obywateli.



Roszczeniowy stosunek wobec państwa w zakresie opieki zdrowotnej wyrażają głównie renciści (36%) oraz osoby mające 65 lat i starsze (35%). Stosunkowo częstszy jest on również wśród osób o prawicowych poglądach politycznych niż wśród badanych zorientowanych lewicowo (25% wobec 17%). O obowiązku w tym względzie spoczywającym głównie na państwie mówią ponadto raczej osoby określające stan swojego zdrowia jako zły lub bardzo zły (38%), niż ci, którzy wyrażają się pozytywnie o swojej kondycji zdrowotnej (14%).

Tabela 3

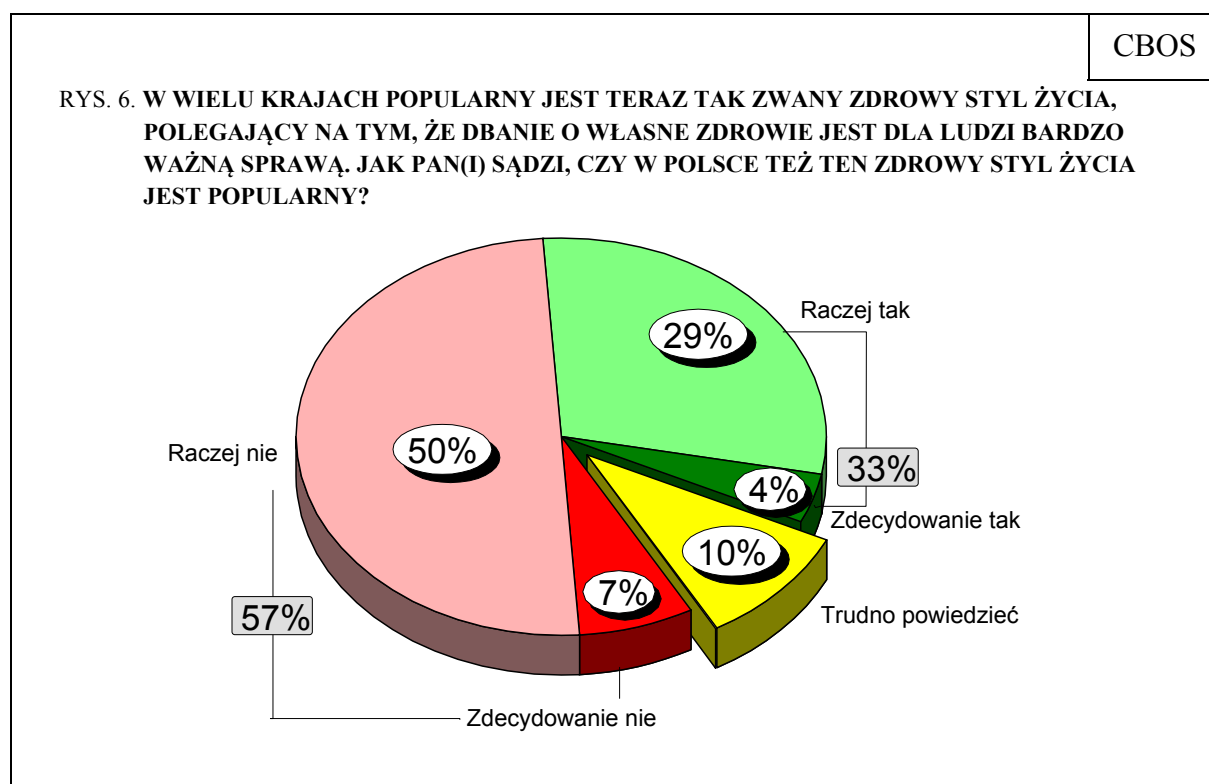
Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) stan swojego zdrowia?	Czy uważa Pan(i), że ochrona naszego zdrowia jest obowiązkiem:		
	przede wszystkim państwa, odpowiednich władz	przede wszystkim nas samych, sami musimy dbać o własne zdrowie	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Dobry	14	83	3
Taki sobie, ani dobry, ani zły	24	72	4
Zły	38	56	6

Przekonanie o tym, że ochrona zdrowia należy w pierwszej kolejności do obowiązków odpowiednich władz państwowych, stosunkowo najrzadziej wyrażają osoby z wyższym

wykształceniem (11%) oraz respondenci najlepiej oceniający swój status materialny (12%), zwłaszcza kadra kierownicza i inteligencja (5%) oraz badani pracujący na własny rachunek (8%).

ZDROWY STYL ŻYCIA W POLSCE

Tylko co trzeci Polak (33%) uważa, że uzasadnione jest mówienie o tzw. zdrowym stylu życia w Polsce, z czego jedynie czterech na stu (4%) nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Połowa badanych (50%) przyznaje natomiast, że dla Polaków dbanie o własne zdrowie raczej nie jest ważne, a co czternasty (7%) sądzi, że nie ma żadnych podstaw do tego, by można było mówić o zdrowym stylu życia w naszym kraju. Jeden na dziesięciu badanych (10%) nie ma wyrobionej opinii w tej kwestii.



Mimo iż przekonanie o prozdrowotnym stylu życia w Polsce nie jest relatywnie wysokie, można zauważyć, że obecnie wyraźnie częściej niż czternaście lat temu dostrzegane

są wśród Polaków tendencje związane z dbałością o zdrowie (wzrost o 14 punktów). Od tego czasu o ponad połowę (z 17% do 7%) zmalał odsetek tych, którzy w zdecydowany sposób kontestują popularność zdrowego stylu życia wśród Polaków.

Tabela 4

W wielu krajach popularny jest teraz tak zwany zdrowy styl życia, polegający na tym, że dbanie o własne zdrowie jest dla ludzi bardzo ważną sprawą. Jak Pan(i) sądzi, czy w Polsce też ten zdrowy styl życia jest popularny?	Wskazania respondentów według terminów badań		
	V 1993	VIII 2007	Różnica
	w procentach		
Zdecydowanie tak	2	4	+2
Raczej tak	17	29	+12
Raczej nie	49	50	+1
Zdecydowanie nie	17	7	-10
Trudno powiedzieć	15	10	-5

Opinie o braku prozdrowotnych zachowań w polskim społeczeństwie stosunkowo najczęściej wyrażają mieszkańcy największych miast (71%), osoby z wyższym wykształceniem oraz uczniowie i studenci (po 69%), a także respondenci o najwyższych dochodach *per capita* (67%), głównie pracujący na własny rachunek (68%).

Przekonanie o popularności zdrowego stylu życia w Polsce jest wyraźnie wyższe wśród tych, którzy deklarują dbałość o własne zdrowie, niż wśród nieprzywiązujących do tego wagi (34% wobec 25%). Jednak i wśród osób troszczących się o własne zdrowie przeważa opinia o braku prozdrowotnych tendencji w społeczeństwie.

Tabela 5

Czy uważa się Pan(i) za osobę dbającą o własne zdrowie?	W wielu krajach popularny jest teraz tak zwany zdrowy styl życia, polegający na tym, że dbanie o własne zdrowie jest dla ludzi bardzo ważną sprawą. Jak Pan(i) sądzi, czy w Polsce też ten zdrowy styl życia jest popularny?		
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Tak	34	57	9
Nie	25	63	13
Trudno powiedzieć	26	20	54

TROSKA O WŁASNE ZDROWIE

Mimo iż istnieje dość silne społeczne przekonanie o tym, że dbanie o własne zdrowie nie jest dla Polaków bardzo ważne, paradoksalnie zdecydowana większość badanych (80%) zalicza się do osób, które troszczą się o stan swego zdrowia. W porównaniu z rokiem 1993 ich odsetek zwiększył się aż o 22 punkty. Jednak tylko 17%, czyli o 3 punkty więcej niż czternaście lat temu, stanowią ci, którzy nie mają wątpliwości co do swojego zaangażowania na rzecz prozdrowotnego stylu życia. Do braku troski o swoje zdrowie przyznaje się niespełna co piąty badany (19%), a więc o połowę mniej niż w 1993 roku.

Tabela 6

Czy uważa się Pan(i) za osobę dbającą o własne zdrowie?	Wskazania respondentów według terminów badań				Różnica	
	V 1993		VIII 2007			
	w procentach					
Zdecydowanie tak	14	58	17	80	+3	+22
Raczej tak	44		63			
Raczej nie	30	38	17	19	-13	-19
Zdecydowanie nie	8		2			
Trudno powiedzieć	4		1		-3	

Cechy socjodemograficzne respondentów nie wpływają w istotny sposób na deklarowane zaangażowanie na rzecz swojego zdrowia. Przekonanie o zbyt małym wysiłku zmierzającym w tym kierunku nieco częściej niż pozostali wyrażają bezrobotni, a także osoby należące do kadry kierowniczej, inteligencji oraz respondenci stosunkowo najwięcej zarabiający. Mężczyźni nieznacznie rzadziej niż kobiety przyznają, że troszczą się o własne zdrowie. Co ciekawe, deklarowana dbałość o zdrowie jest również tym mniejsza, im rzadszy udział respondentów w praktykach religijnych (zob. tabele aneksowe).

Realnym wskaźnikiem oceny zdrowia jako wartości nie są jednak deklaracje, lecz codzienne pro- i antyzdrowotne zachowania ludzi, będące wynikiem typowego dla nich stylu życia, który – co ważne – wpisany jest w szeroki kontekst uwarunkowań społeczno-kulturowych. Okazuje się, że chociaż zdecydowana większość badanych deklaruje dbałość o własne zdrowie, faktyczne działania zmierzające do zachowania dobrej kondycji

zdrowotnej nie są wśród Polaków szczególnie imponujące. Tylko 9% ankietowanych twierdzi, że uprawiało kiedykolwiek w życiu jakiś sport. Dwie trzecie badanych (66%) nigdy lub prawie nigdy nie wykonywało nawet ćwiczeń fizycznych, takich jak: gimnastyka czy aerobik, a ponad połowa (55%) nie praktykowała takich aktywności, jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe itp. Co drugiemu (53%) raczej nie zdarzało się zażywać wzmacniających preparatów witaminowych, ziołowych itp.; co czwarty (26%) nie ma w zwyczaju chodzić profilaktycznie do dentysty, co piąty (22%) nie praktykuje dłuższych spacerów, a co ósmy (13%) nie wykonuje profilaktycznych badań lekarskich.

Tabela 7

Proszę powiedzieć mniej więcej jak często:	Minimum raz dziennie	Minimum raz na tydzień	Maksymalnie raz na miesiąc	Maksymalnie raz na rok	Nigdy lub prawie nigdy
	w procentach				
- uprawia Pan(i) profesjonalne – intensywne treningi sportowe	1	3	3	2	91
- uprawia Pan(i) ćwiczenia fizyczne, takie jak: gimnastyka, aerobik, siłownia	6	15	10	3	66
- uprawia Pan(i) takie aktywności jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe itp.	6	22	13	4	55
- zażywa Pan(i) wzmacniające preparaty witaminowe, ziołowe itp.	11	11	18	7	53
- chodzi Pan(i) profilaktycznie do dentysty	0	1	30	43	26
- spaceruje Pan(i) co najmniej przez godzinę	30	31	15	2	22
- wykonuje Pan(i) profilaktyczne badania lekarskie (morfologia, USG, EKG itp.)	0	1	27	59	13

Ponadto trzy piąte Polaków (60%) minimum raz dziennie pije kawę (z czego 16% wypija kilka kaw dziennie), ponad jedna czwarta (27%) przyznaje się do codziennego palenia papierosów, co czwarty (25%) minimum raz w ciągu dnia przeżywa sytuacje stresowe, a co dziesiąty (10%) co wieczór tuż przed snem spożywa posiłek.

Połowa respondentów (51%) minimum raz w tygodniu sypia krócej niż sześć godzin na dobę, z czego dla co czternastego (7%) sen krótszy niż sześciogodzinny stanowi regułę. Co trzeci ankietowany (33%) minimum raz w tygodniu jada mniej niż trzy posiłki na dobę, w tym co dwudziestemu (5%) z reguły nie zdarza się jeść więcej niż dwóch posiłków dziennie. Co czwarty badany (25%) minimum raz w tygodniu spożywa alkohol, a co dziesiąty (10%) najrzadziej raz na siedem dni żywi się w barach i restauracjach szybkiej obsługi.

Tabela 8

Proszę powiedzieć mniej więcej jak często:	Minimum raz dziennie	Minimum raz na tydzień	Maksymalnie raz na miesiąc	Maksymalnie raz na rok	Nigdy lub prawie nigdy
	w procentach				
- pije Pan(i) kawę	60	17	5	1	17
- zdarza się Panu(i) palić papierosy	27	5	2	1	65
- miewa Pan(i) sytuacje stresowe	25	42	23	2	8
- zdarza się Panu(i) jeść tuż przed snem	10	42	14	3	31
- zdarza się Panu(i) spać krócej niż 6 godzin na dobę	7	44	20	5	25
- zdarza się Panu(i) jeść mniej niż 3 posiłki na dobę	5	28	19	4	44
- zdarza się Panu(i) pić alkohol	1	24	41	5	29
- zdarza się Panu(i), żywić w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu: McDonald's, KFC itp.	1	9	21	8	61



Można powiedzieć, że świadomość znaczenia zdrowia w codziennym życiu oraz deklarowana troska o nie są bardzo wyraźne w polskim społeczeństwie i w porównaniu z rokiem 1993 coraz bardziej imponujące. Jednak tradycja zdrowego stylu życia w naszym kraju, pomimo silnych deklaracji dbania o własne zdrowie, w szerszym kontekście ciągle raczej nie jest dostrzegana. Wskazują na to zarówno indywidualne odczucia respondentów, jak i deklaracje faktycznych zachowań pro- i antyzdrowotnych. Inaczej mówiąc, wysoka subiektywna wartość przypisywana zdrowiu nie znajduje wyraźnego potwierdzenia w praktyce życia codziennego Polaków.

Opracował

Rafał BOGUSZEWSKI