

BS/110/2012

**POLACY O SWOIM ZDROWIU
ORAZ PROZDROWOTNYCH
ZACHOWANIACH I AKTYWNOŚCIACH**



Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku
11 stycznia 2012 roku

Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
ul. Żurawia 4a, 00-503 Warszawa
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl
<http://www.cbos.pl>
(48 22) 629 35 69

Z naszych badań wynika, że zdrowie to niezmiennie jedno z podstawowych dóbr cenionych w polskim społeczeństwie. Co więcej, w ostatnich latach przypisywane mu znaczenie nieco wzrosło. Na zachowanie dobrego zdrowia jako jedną z najważniejszych wartości codziennego życia wskazało w czerwcu 2010 roku trzy czwarte badanych (74%, o 5 punktów procentowych więcej niż pięć lat wcześniej). Wyżej cenione było, tradycyjnie, jedynie szczęście rodzinne (84%)¹. Można więc sądzić, że zarówno w myśleniu o zdrowiu, jak też w postawach wobec niego zachodzą w Polsce pewne zmiany. Aby to sprawdzić, po pięciu latach po raz kolejny zapytaliśmy Polaków² o samoocenę stanu ich zdrowia, opinie na temat powszechności i skuteczności zachowań prozdrowotnych, a także o osobiste zaangażowanie w działania na rzecz zdrowego stylu życia.

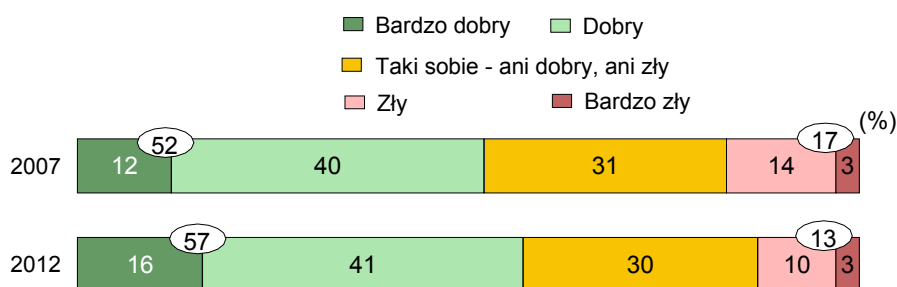
STAN ZDROWIA POLAKÓW

Obecnie blisko trzy piąte dorosłych Polaków (57%) określa stan swojego zdrowia jako co najmniej dobry, w tym co szósty (16%) jest nim bardzo usatysfakcjonowany. Niezadowolenie wyraża 13% ankietowanych, a prawie jedna trzecia (30%) ocenia swoje zdrowie jako takie sobie – ani dobre, ani złe. Nadal więc dominuje wśród Polaków zadowolenie z własnej kondycji zdrowotnej. Warto też podkreślić, iż w ciągu ostatnich pięciu lat zwiększył się odsetek badanych postrzegających stan swojego zdrowia jako co najmniej dobry (wzrost o 5 punktów), ubyło natomiast osób wyrażających niezadowolenie w tym względzie (spadek o 4 punkty).

¹ Zob. komunikat CBOS „Co jest ważne, co można, a czego nie wolno - normy i wartości w życiu Polaków”, lipiec 2010 (oprac. R. Boguszewski).

² Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (266) przeprowadzono w dniach 5 – 12 lipca 2012 roku na liczącej 960 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

RYS. 1. JAK, OGÓLNIIE RZECZ BIORĄC, OCENIA PAN(I) STAN SWOJEGO ZDROWIA?



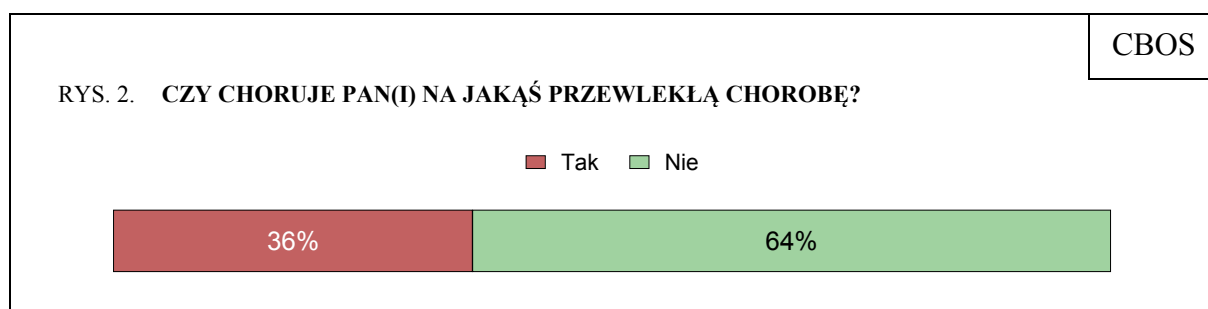
Narzekańie na stan swojego zdrowia wzrasta, co dość oczywiste, wraz z wiekiem ankietowanych. W grupie osób mających 65 lat i więcej ponad jedna trzecia wyraża niezadowolenie ze swojej kondycji zdrowotnej, a tylko niespełna jedna piąta ocenia ją pozytywnie. Najmłodszy ankietowany (w wieku od 18 do 34 lat) niemal powszechnie deklaruje zadowolenie w tym względie (84% – 91%), jedynie sporadycznie określają stan swojego zdrowia jako zły lub bardzo zły.

Tabela 1

Wiek respondentów	Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) stan swojego zdrowia?		
	Dobry	Taki sobie	Zły
	w procentach		
18–24 lata	84	14	1
25–34	91	6	2
35–44	71	25	4
45–54	57	32	10
55–64	29	53	17
65 lat i więcej	19	45	35

Konsekwencją zależności między oceną stanu zdrowia a wiekiem jest fakt, że o swojej kondycji zdrowotnej stosunkowo najgorzej wypowiadają się renciści (42% odpowiedzi wskazujących na niezadowolenie) oraz emeryci (28%), a także osoby źle oceniające własne warunki materialne (41%) oraz najslabiej wykształcone (29%) – zob. tabele aneksowe.

Niewątpliwie istotnym czynnikiem wpływającym na poziom zadowolenia z własnego zdrowia jest zmaganie się z jakąś przewlekłą chorobą, co – jak wynika z deklaracji – dotyczy ponad jednej trzeciej dorosłych Polaków (36%) i związane jest przede wszystkim z wiekiem. Na chorobę przewlekłą cierpią głównie starsi badani – powyżej 64 roku życia (74%), renciści (74%), emeryci (66%), osoby praktykujące religijnie kilka razy w tygodniu (62%), respondenci z wykształceniem podstawowym (56%), źle oceniający swoją sytuację materialną (53%), a także mający od 55 do 64 lat (52%). Zdecydowanie częściej są to kobiety (44%) niż mężczyźni (26%) – zob. tabele aneksowe.



Wśród osób, które chorują przewlekłe, tylko jedna piąta (21%) nie narzeka na stan swojego zdrowia, połowa (50%) jest z niego średnio zadowolona, a więcej niż jedna czwarta (29%) określa go jako zły lub bardzo zły. Natomiast wśród respondentów, którzy nie zmagają się z chorobami przewlekłymi, zdecydowana większość (76%) nie ma powodów do narzekania na swoje zdrowie, jedynie nieliczni (4%) określają jego stan jako zły.

Tabela 2

Czy choruje Pan(i) na jakąś przewlekłą chorobę?	Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) stan swojego zdrowia?		
	Dobry	Taki sobie	Zły
	w procentach		
Tak	21	50	29
Nie	76	20	4

DZIAŁANIA PROZDROWOTNE

Zdaniem ankietowanych, działaniem, które 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 (50% wskazań). Co trzeci respondent do działań prozdrowotnych zalicza przede wszystkim regularne wizyty u lekarza (34%),

a mniej więcej co czwarty za takie działanie uznaje w pierwszej kolejności unikanie sytuacji stresowych (29%), regularne uprawianie gimnastyki (25%) oraz inne formy aktywności fizycznej, w tym spacery, wycieczki rowerowe itp. (23%). Co piąty ankietowany (21%) jest przekonany, że na poprawę zdrowia może wpływać abstynencja nikotynowa, a co jedenasty (9%) wskazuje w tym kontekście na rezygnację z alkoholu. Zaledwie trzech na stu badanych (3%) za niezbędne dla zachowania dobrego zdrowia uznaje regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych.

		CBOS
Z poniższej listy proszę wybrać dwa rodzaje działań, które, Pana(i) zdaniem, w największym stopniu przyczyniają się do poprawy zdrowia ludzi		
Zdrowe odżywianie się (dużo warzyw i owoców, ograniczanie tłuszczów zwierzęcych)		50%
Regularne wizyty u lekarza		34%
Unikanie sytuacji nerwowych, stresowych		29%
Regularne uprawianie gimnastyki, biegi itp.		25%
Spędzanie wolnych dni, wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (spacery, wycieczki rowerowe itp.)		23%
Niepalenie papierosów		21%
Niepicie alkoholu		9%
Regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych		3%
Inne		1%

Procenty nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać więcej niż jedno działanie

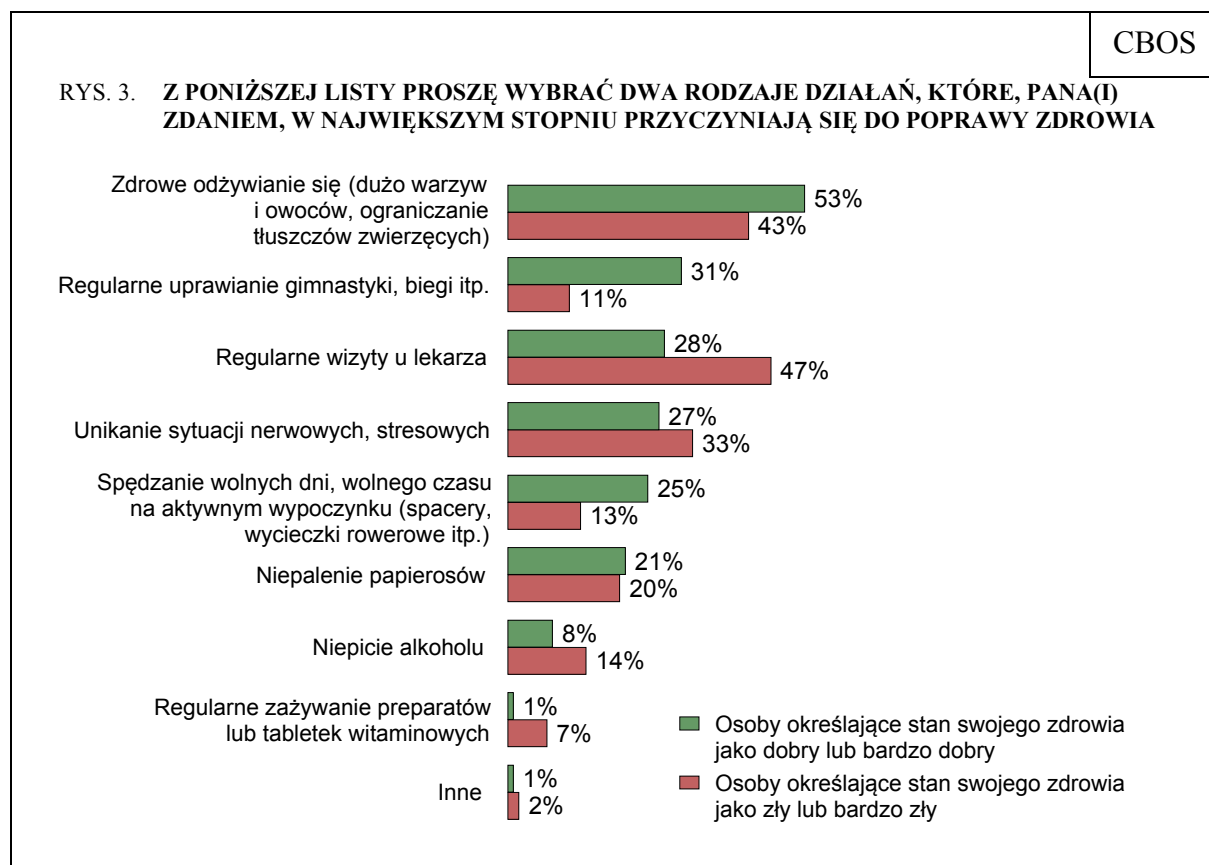
Do działań, które zdaniem Polaków w największym stopniu przyczyniają się do poprawy stanu zdrowia, nieco częściej niż przed pięcioma laty (ale rzadziej niż w 1993 roku) zaliczane jest właściwe odżywianie się (wzrost wskazań o 7 punktów). Systematycznie natomiast wzrasta przekonanie o istotnym znaczeniu regularnych wizyt lekarskich (od 2007 roku o 3 punkty, a od 1993 roku o 10 punktów). W ciągu ostatnich pięciu lat na znaczeniu straciły natomiast takie aspekty zdrowego stylu życia, jak niepalenie papierosów (spadek o 9 punktów) oraz niepicie alkoholu (spadek o 5 punktów).

Tabela 3

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	VII 2012
	w procentach		
Zdrowe odżywianie się (dużo warzyw i owoców, ograniczanie tłuszczów zwierzęcych)	56	43	50
Regularne wizyty u lekarza	24	31	34
Unikanie sytuacji nerwowych, stresowych	33	30	29
Regularne uprawianie gimnastyki, biegi itp.	15	23	25
Spędzanie wolnych dni, wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (spacery, wycieczki rowerowe itp.)	28	24	23
Niepalenie papierosów	24	30	21
Niepicie alkoholu	14	14	9
Regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych	2	2	3
Inne	1	1	1

Procenty nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać więcej niż jedno działanie

Warto zauważyć, iż – tak jak przed pięcioma laty – opinie respondentów dotyczące skutecznych sposobów zaangażowania się w działania na rzecz prozdrowotnego stylu życia w znacznym stopniu zależą od ich kondycji zdrowotnej.

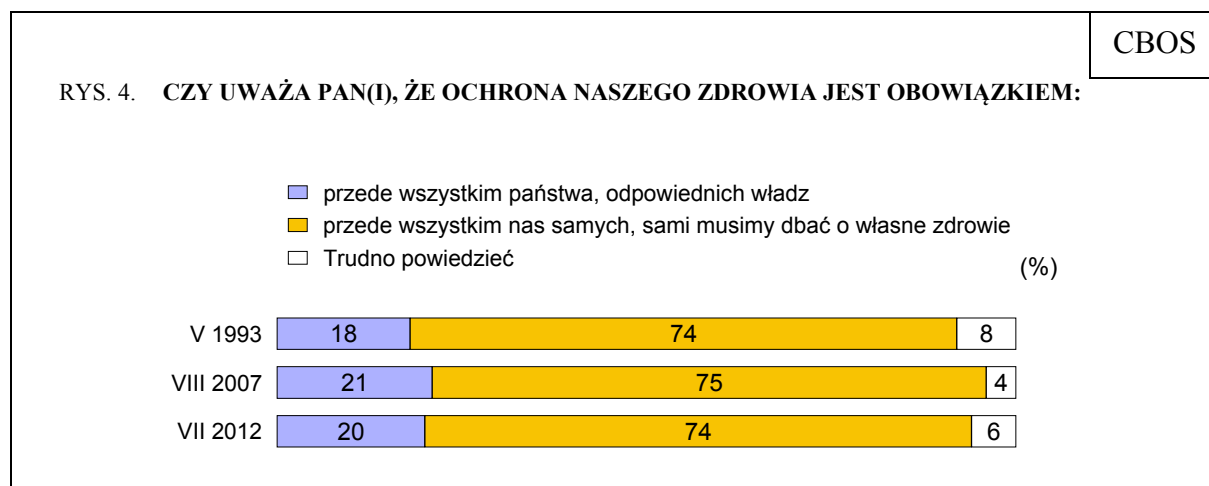


Procenty nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać więcej niż jedno działanie

Osoby oceniające stan swojego zdrowia jako dobry lub bardzo dobry są zdania, że w największym stopniu do jego poprawy przyczyniają się odpowiednie odżywianie (53% wskazań) oraz regularne uprawianie sportu (31%). Wizyty u lekarza znalazły się dopiero na trzeciej pozycji (28%). Ci natomiast, którzy nie są zadowoleni ze swojego zdrowia, wśród aktywności prozdrowotnych wymieniają przede wszystkim regularne kontrole medyczne (47% wskazań), a dopiero później zdrowe odżywianie się (43%). W tej grupie respondentów aktywność fizyczna schodzi na zdecydowanie dalszy plan.

OBOWIĄZEK OCHRONY ZDROWIA

Poglądy na temat odpowiedzialności za ochronę zdrowia Polaków od wielu lat pozostają stabilne. Trzy czwarte badanych (74%) uważa, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa głównie na nas samych – sami musimy dbać o własne zdrowie, natomiast jedna piąta (20%) jest zdania, że to przede wszystkim państwo, odpowiednie władze powinny troszczyć się o zdrowie obywateli. Co szesnasty respondent (6%) nie ma wyrobionej opinii w tej kwestii.



Roszczeniową postawą wobec państwa w zakresie opieki zdrowotnej charakteryzują się głównie osoby mające 65 lat i więcej (32%), w tym przede wszystkim emeryci (28%), a ponadto gospodynie domowe (29%) oraz renciści (25%). Relatywnie częstsza jest ona również wśród respondentów z wykształceniem podstawowym (26%) oraz źle oceniających swoją sytuację materialną (28%). O obowiązku w tym względzie spoczywającym głównie na państwie nieco częściej mówią też osoby określające stan swojego zdrowia jako zły

lub bardzo zły (29%), a więc – jak można się domyślać – korzystające z różnych form opieki zdrowotnej stosunkowo częściej niż te, które wyrażają zadowolenie ze swojego zdrowia (16%).

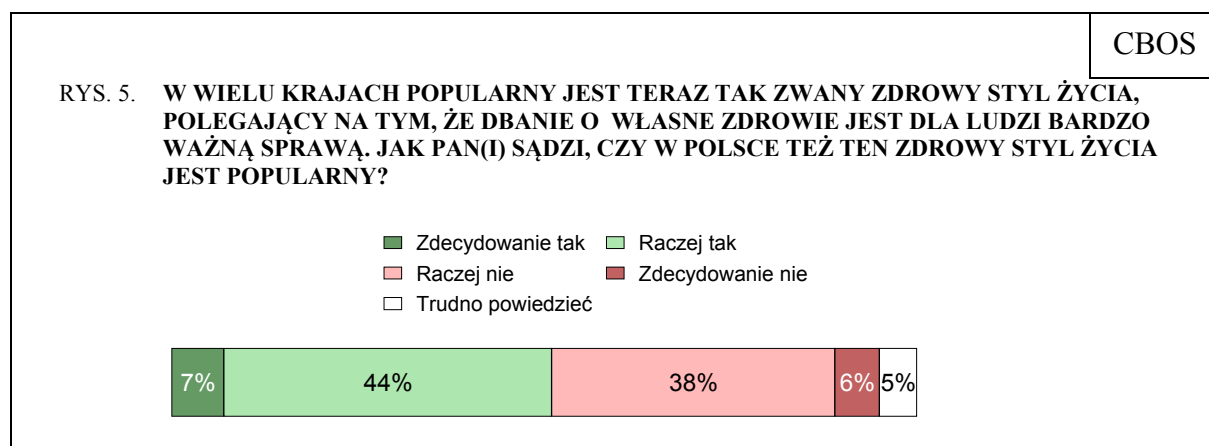
Tabela 4

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	16	79	5
Taki sobie – ani dobry, ani zły	23	72	5
Zły	29	61	10

Przeświadczenie, że ochrona zdrowia powinna być w pierwszej kolejności obowiązkiem każdego człowieka, relatywnie najczęściej wyrażają robotnicy niewykwalifikowani (88%) i rolnicy (88%), a także respondenci w wieku od 25 do 34 lat (83%), uczniowie i studenci (83%) oraz osoby z wyższym wykształceniem (81%) – zob. tabele aneksowe.

ZDROWY STYL ŻYCIA W POLSCE

Nieco ponad połowa dorosłych Polaków (51%) uważa, że w naszym kraju popularny jest tzw. zdrowy styl życia, w tym siedmiu na stu (7%) nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Blisko dwie piąte (38%) przyznaje natomiast, że dla Polaków dbanie o własne zdrowie raczej nie jest ważne, a co szesnasty (6%) sądzi, że nie można mówić o popularności zdrowego stylu życia w Polsce. Co dwudziesty badany (5%) nie ma wyrobionej opinii w tej kwestii.



Przekonanie o prozdrowotnym stylu życia w naszym kraju systematycznie wzrasta. Odsetek badanych dostrzegających symptomy dbałości o zdrowie zwiększył się w ostatnich pięciu latach o 18 punktów, a w porównaniu z rokiem 1993 aż o 32 punkty. Jednocześnie wyraźnie maleje odsetek tych, którzy uważają, że zdrowy styl życia nie jest w Polsce popularny (od 1993 roku spadek o 22 punkty).

Tabela 5

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		VII 2012	
	w procentach					
Zdecydowanie tak	2	19	4	33	7	51
Raczej tak	17		29		44	
Raczej nie	49	66	50	57	38	44
Zdecydowanie nie	17		7		6	
Trudno powiedzieć	15		10		5	

Opinię o popularności prozdrowotnych zachowań w polskim społeczeństwie nieco częściej niż inni wyrażają osoby mające od 35 do 44 lat (58%), badani uzyskujący stosunkowo najwyższe dochody *per capita* (56%), respondenci dobrze oceniający swoją sytuację materialną (56%), a w grupach zawodowych: prywatni przedsiębiorcy (68%) oraz pracownicy administracyjno-biurowi (61%) – zob. tabele aneksowe. Przekonanie o popularności zdrowego stylu życia w Polsce jest wyraźnie częstsze wśród osób deklarujących dbałość o własne zdrowie (54%) niż wśród tych, które nie przywiązują do niej wagi (38%).

Tabela 6

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	54	42	4
Nie	38	54	8
Trudno powiedzieć	0	20	80

TROSKA O WŁASNE ZDROWIE

Mimo coraz silniejszego społecznego przekonania, że dbanie o kondycję zdrowotną jest dla Polaków ważne, deklaracje dotyczące troski o stan własnego zdrowia pozostają od pięciu lat stabilne. Cztery piąte badanych (81%) uważa się za osoby dbające o swoje zdrowie, w tym prawie jedna piąta (19%) nie ma co do tego wątpliwości. Do braku troski o swoje zdrowie przyznaje się, tak jak w 2007 roku, niemal co piąty respondent (19%), w tym tylko nieliczni (2%) składają takie deklaracje w sposób zdecydowany.

Patrząc jednak z dłuższej perspektywy czasowej warto podkreślić, że od 1993 roku odsetek osób deklarujących dbałość o zdrowie zwiększył się aż o 23 punkty, w tym o 5 punktów wzrósł odsetek tych, które zdecydowanie twierdzą, że troszczą się o swoje zdrowie. Jednocześnie liczba respondentów nieangażujących się w działania na rzecz prozdrowotnego stylu życia zmniejszyła się o połowę (z 38% do 19%).

Tabela 7

Czy uważa się Pan(i) za osobę dbającą o własne zdrowie?	Wskazania respondentów według terminów badań					
	V 1993		VIII 2007		VII 2012	
	w procentach					
Zdecydowanie tak	14	58	17	80	19	81
Raczej tak	44		63		62	
Raczej nie	30	38	17	19	17	19
Zdecydowanie nie	8		2		2	
Trudno powiedzieć	4		1		0	

Do dbających o własne zdrowie nieco częściej niż pozostali zaliczają się respondenci mający od 18 do 24 lat (90%), w tym zwłaszcza uczniowie i studenci (94%), a ponadto badani praktykujący religijnie kilka razy w tygodniu (89%), prywatni przedsiębiorcy (88%), pracownicy średniego szczebla, w tym technicy (86%), mieszkańcy miast liczących od 101 tys. do 500 tys. ludności (86%), respondenci z wyższym wykształceniem (85%) oraz uzyskujący stosunkowo najwyższe dochody *per capita* (84%). Natomiast przekonanie o zbyt małym wysiłku w kierunku prozdrowotnego stylu życia nieco częściej niż pozostali wyrażają robotnicy niewykwalifikowani (30%), gospodynie domowe (30%), respondenci w wieku 45–54 lata (26%), badani mający niesprecyzowane poglądy polityczne (25%), mieszkańcy

najmniejszych miast (24%) oraz osoby z wykształceniem podstawowym (24%) – zob. tabele aneksowe.

Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy dbałość Polaków o zdrowie ma charakter profilaktyczny czy też interwencyjny, gdyż zarówno wśród tych, którzy określają stan swojego zdrowia jako dobry, jak i wśród niezadowolonych z niego odsetki osób uważających się za dbające o własne zdrowie są porównywalne. Brakiem zaangażowania w działania prozdrowotne stosunkowo najczęściej cechują się ci, którzy stan swojego zdrowia oceniają jako przeciętny.

Tabela 8

Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) stan swojego zdrowia?	Czy uważa się Pan(i) za osobę dbającą o własne zdrowie?		
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Dobry	85	15	0
Taki sobie – ani dobry, ani zły	73	27	0
Zły	82	17	1

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

Tylko 8% ankietowanych twierdzi, że przynajmniej okazjonalnie uprawia jakiś sport w sposób nieco bardziej profesjonalny. Trzy piąte (61%) nigdy lub prawie nigdy nie wykonuje nawet takich ćwiczeń fizycznych, jak gimnastyka czy aerobik, a blisko połowa (45%) w ogóle nie praktykuje takich rodzajów aktywności, jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe itp. Ponad połowie badanych (54%) raczej nie zdarza się zażywać wzmacniających preparatów witaminowych, ziołowych itp., a jedna czwarta (27%) nie ma w zwyczaju chodzić profilaktycznie do dentysty. Prawie co piąty dorosły Polak (17%) nigdy lub prawie nigdy nie znajduje czasu na dłuższy (minimum godzinny) spacer, tyle samo (17%) nie wykonuje profilaktycznych badań lekarskich.

Tabela 9

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	4	2	1	92
- uprawia Pan(i) ćwiczenia fizyczne, takie jak: gimnastyka, aerobik, siłownia	8	20	9	2	61
- zażywa Pan(i) wzmacniające preparaty witaminowe, ziołowe itp.	12	12	16	6	54
- uprawia Pan(i) takie aktywności, jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe itp.	11	29	14	1	45
- chodzi Pan(i) profilaktycznie do dentysty	0	1	32	40	27
- spaceruje Pan(i) co najmniej przez godzinę	37	31	13	2	17
- wykonuje Pan(i) profilaktyczne badania lekarskie (morfologia, USG, EKG itp.)	0	1	25	57	17

Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Ponadto trzy piąte Polaków (61%) minimum raz dziennie pije kawę (w tym 15% wypija w ciągu dnia kilka kaw), niemal jedna trzecia (30%) minimum raz dziennie miewa sytuacje stresowe, ponad jedna czwarta (27%) przyznaje się do codziennego palenia papierosów, a co ósmy badany (12%) twierdzi, że codziennie spożywa posiłek tuż przed snem.

Połowa respondentów (50%) minimum raz w tygodniu sypia krócej niż sześć godzin na dobę, w tym dla co jedenastego (9%) regułą jest sen krótszy niż sześciogodzinny. Jedna trzecia ankietowanych (33%) minimum raz w tygodniu jada mniej niż trzy posiłki na dobę, w tym co czternasty (7%) zwykle nie jada więcej niż dwa razy dziennie. Prawie co trzeci badany (30%) minimum raz w tygodniu spożywa alkohol, a co dziesiąty (10%) najrzadziej raz na siedem dni żywi się w barach i restauracjach szybkiej obsługi.

Tabela 10

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	61	14	4	1	20
- miewa Pan(i) sytuacje stresowe	30	41	21	3	5
- zdarza się Panu(i) palić papierosy	27	4	3	1	65
- zdarza się Panu(i) jeść tuż przed snem	12	38	15	1	34
- zdarza się Panu(i) spać krócej niż 6 godzin na dobę	9	41	24	2	24
- zdarza się Panu(i) jeść mniej niż 3 posiłki na dobę	7	26	14	2	51
- zdarza się Panu(i) pić alkohol	2	28	42	5	23
- zdarza się Panu(i) żywić w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald's, KFC itp.	0	10	26	7	57

Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Ostatnie lata przyniosły jednak pewne znaczące zmiany, które wskazują na nieco bardziej prozdrowotny styl życia Polaków. W stosunku do roku 2007 wzrosła liczba respondentów przynajmniej okazjonalnie uprawiających takie aktywności, jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze czy gry zespołowe (z 45% do 55%), przy czym z 6% do 11% zwiększył się odsetek tych, którzy deklarują codzienną tego typu aktywność, a z 22% do 29% – minimum raz w tygodniu. Inną pozytywną zmianą jest zmniejszenie się liczby osób, którym nigdy lub prawie nigdy nie zdarza się spacerować przynajmniej przez godzinę (z 22% do 17%), a jednocześnie wzrost liczby tych, które długi spacer mają wpisany w codzienny rytm dnia (z 30% do 37%). W ciągu ostatnich pięciu lat zwiększył się też (o 5 punktów, do 39%) odsetek osób mniej lub bardziej regularnie gimnastykujących się, uprawiających aerobik lub ćwiczących na siłowni, w tym z 21% do 28% wzrosła liczba tych, które tego typu aktywnością wykazują się nie rzadziej niż raz w tygodniu. W porównaniu z rokiem 2007 Polacy nieco bardziej regularnie się odżywiają. Liczba badanych, którym przynajmniej kilka razy w roku zdarza się jeść mniej niż trzy posiłki na dobę, zmniejszyła się z 52% do 47%, przy czym jednak nieznacznie przybyło osób, które każdego dnia spożywają nie więcej niż dwa posiłki (z 5% do 7%).

Tabela 11

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	
	2007	2012	2007	2012	2007	2012	2007	2012	2007	2012
	w procentach									
- uprawia Pan(i) profesjonalne, intensywne treningi sportowe	1	1	3	4	3	2	2	1	91	92
- uprawia Pan(i) ćwiczenia fizyczne, takie jak: gimnastyka, aerobik, siłownia	6	8	15	20	10	9	3	2	66	61
- zażywa Pan(i) wzmacniające preparaty witaminowe, ziołowe itp.	11	12	11	12	18	16	7	6	53	54
- uprawia Pan(i) takie aktywności jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe itp.	6	11	22	29	13	14	4	1	55	45
- chodzi Pan(i) profilaktycznie do dentysty	0	0	1	1	30	32	43	40	26	27
- spaceruje Pan(i) co najmniej przez godzinę	30	37	31	31	15	13	2	2	22	17
- wykonuje Pan(i) profilaktyczne badania lekarskie (morfologia, USG, EKG itp.)	0	0	1	1	27	25	59	57	13	17

Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”

W ciągu ostatnich pięciu lat oprócz prozdrowotnych zmian zauważalne są również pewne symptomy antyzdrowotne. W tym okresie wzrosła liczba respondentów, którym nie zdarza się wykonywać profilaktycznych badań lekarskich (z 13% do 17%), zwiększyły się odsetki osób codziennie przeżywających sytuacje stresowe (o 5 punktów, do 30%), spożywających alkohol przynajmniej raz w tygodniu (o 5 punktów, do 30%). W stosunku do poprzedniego pomiaru nieznacznie zwiększyła się też (z 39% do 43%) liczba Polaków żywiących się w barach i restauracjach szybkiej obsługi, przy czym wzrost dotyczy głównie sporadycznego (maksymalnie raz w miesiącu) korzystania z tego typu lokali gastronomicznych.

Tabela 12

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	
	2007	2012	2007	2012	2007	2012	2007	2012	2007	2012
	w procentach									
- pije Pan(i) kawę	60	61	17	14	5	4	1	1	17	20
- miewa Pan(i) sytuacje stresowe	25	30	42	41	23	21	2	3	8	5
- zdarza się Panu(i) palić papierosy	27	27	5	4	2	3	1	1	65	65
- zdarza się Panu(i) jeść tuż przed snem	10	12	42	38	14	15	3	1	31	34
- zdarza się Panu(i) spać krócej niż 6 godzin na dobę	7	9	44	41	20	24	5	2	25	24
- zdarza się Panu(i) jeść mniej niż 3 posiłki na dobę	5	7	28	26	19	14	4	2	44	51
- zdarza się Panu(i) pić alkohol	1	2	24	28	41	42	5	5	29	23
- zdarza się Panu(i) żywić w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald's, KFC itp.	1	0	9	10	21	26	8	7	61	57

Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”



Nie ulega wątpliwości, że świadomość znaczenia zdrowia w codziennym życiu jest w polskim społeczeństwie bardzo duża. Dość powszechne są deklaracje dbania o własne zdrowie, a także coraz częstsze przekonanie, że w naszym kraju popularny jest tzw. zdrowy styl życia. Moda ta, która w pewnym stopniu, jak wynika z deklaracji, znajduje potwierdzenie chociażby w nieco częstszej niż pięć lat temu aktywności fizycznej Polaków, może tłumaczyć wzrost zadowolenia z własnej kondycji zdrowotnej w ostatnich pięciu latach.

Deklaracje dotyczące faktycznych zachowań pro- i antyzdrowotnych, mimo pozytywnych symptomów, wskazują jednak również na pewne negatywne aspekty, co sprawia, że wysoka subiektywna wartość przypisywana zdrowiu nadal nie znajduje wyraźnego odzwierciedlenia w praktyce życia codziennego Polaków. Jak wynika z deklaracji, codzienne życie jest coraz bardziej stresujące i mimo pewnej poprawy nadal niełatwo znaleźć czas na aktywność fizyczną czy też na profilaktykę medyczną.

Opracował
Rafał BOGUSZEWSKI