

## Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków

Przedruk i rozpowszechnianie  
tej publikacji **w całości** dozwolone  
wyłącznie za zgodą CBOS.  
Wykorzystanie **fragmentów**  
**oraz danych empirycznych**  
wymaga podania źródła

Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 14 stycznia 2016 roku



Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej  
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa  
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl  
<http://www.cbos.pl>  
(48 22) 629 35 69

- ▶ Zdrowie jest jednym z podstawowych dóbr cenionych w polskim społeczeństwie. Na zachowanie dobrego zdrowia jako jedną z najważniejszych wartości codziennego życia wskazuje niemal trzy piąte badanych (57%). Wyżej cenione jest jedynie szczęście rodzinne.
- ▶ Polacy niezmiennie są w większości raczej zadowoleni ze swojej kondycji zdrowotnej. Obecnie ponad połowa badanych określa stan swojego zdrowia jako co najmniej dobry, zaś niezadowolenie wyraża jedynie 9% ankietowanych.
- ▶ Zdaniem Polaków, działaniem, które w największym stopniu przyczynia się do poprawy zdrowia, jest właściwe odżywianie się (48% wskazań).
- ▶ Systematycznie i znacząco rośnie przekonanie o popularności prozdrowotnego stylu życia w naszym kraju. Odsetek badanych dostrzegających symptomy dbałości Polaków o zdrowie zwiększył się w ostatnich czterech latach o 13 punktów procentowych, a w porównaniu z rokiem 1993 wzrósł ponad trzykrotnie (z 19% do 64%). Regularnie rośnie także odsetek osób deklarujących dbałość o własne zdrowie (od 1993 roku wzrost o 27 punktów łącznie).
- ▶ Wprawdzie nadal dominuje przekonanie, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa głównie na nas samych (obecnie uważa tak 55% badanych), jednak w porównaniu z 2012 rokiem notujemy aż dwukrotnie więcej opinii, że to przede wszystkim państwo i jego odpowiednie władze powinny troszczyć się o zdrowie obywateli (wzrost wskazań z 20% do 41%).



We wrześniowym badaniu<sup>1</sup> zapytaliśmy Polaków o stan ich zdrowia i znaczenie przypisywane zdrowiu w codziennej egzystencji, a także o ich osobiste zaangażowanie na rzecz zdrowego stylu życia oraz opinie na temat skuteczności niektórych zachowań prozdrowotnych. Dzięki powtarzaniu wielu wskaźników w naszych badaniach od 2007 roku, a niektórych nawet od 1993 roku, możemy obserwować, czy i w jakim zakresie zmienia się w Polsce myślenie o zdrowiu oraz zaangażowanie na jego rzecz.

### **ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ**

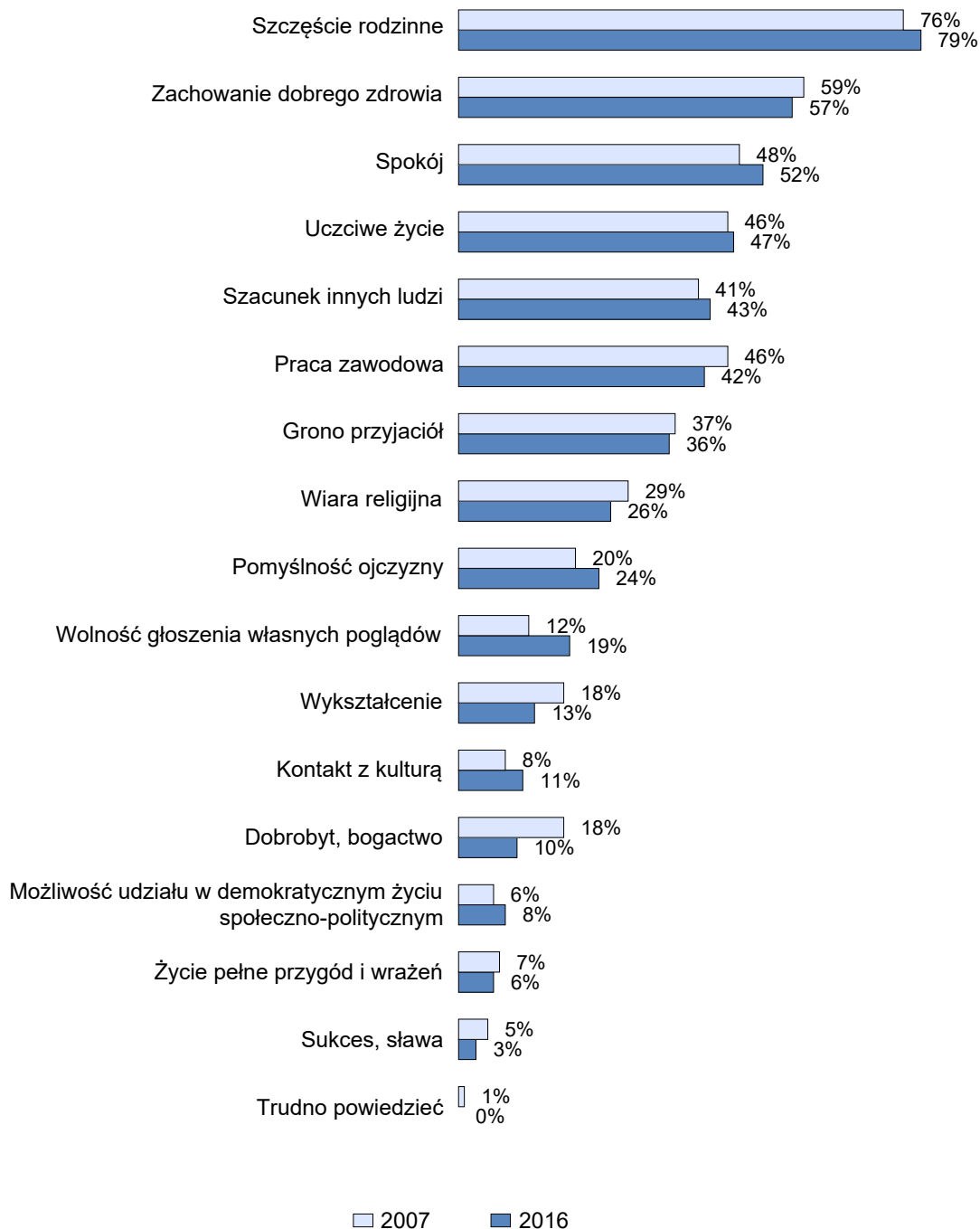
Z deklaracji respondentów wynika, że zdrowie jest jednym z podstawowych dóbr cenionych w polskim społeczeństwie. Na zachowanie dobrego zdrowia jako jedną z najważniejszych wartości codziennego życia wskazuje niemal trzy piąte badanych (57%). Wyżej cenione jest jedynie szczęście rodzinne (79% wskazań).

Mniej więcej połowa ankietowanych za bardzo istotne w codziennej egzystencji uznaje spokój (52%) oraz uczciwe życie (47%). Nieco mniej ważne okazują się: szacunek innych ludzi (43%), praca zawodowa (42%) oraz grono przyjaciół (36%). Mniej więcej co czwarty respondent sądzi, że istotne są wiara religijna (26%) oraz pomyślność ojczyzny (24%), a co piąty – wolność głoszenia własnych poglądów (19%). Na wyraźnie dalszym planie znalazły się: wykształcenie (13%), kontakt z kulturą (11%), dobrobyt i bogactwo (10%), możliwość udziału w demokratycznym życiu społeczno-politycznym (8%), życie pełne przygód i wrażeń (6%) oraz sukces i sława (3%).

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (316) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 8–15 września 2016 roku na liczącej 981 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

RYS. 1. LUDZIE KIERUJĄ SIĘ W ŻYCIU RÓŻNYMI WARTOŚCIAMI. Z PODANEJ LISTY PROSZĘ WSKAZAĆ NA 5 WARTOŚCI, KTÓRE UWAŻA PAN(I) ZA NAJWAŻNIEJSZE W SWOIM CODZIENNYM ŻYCIU



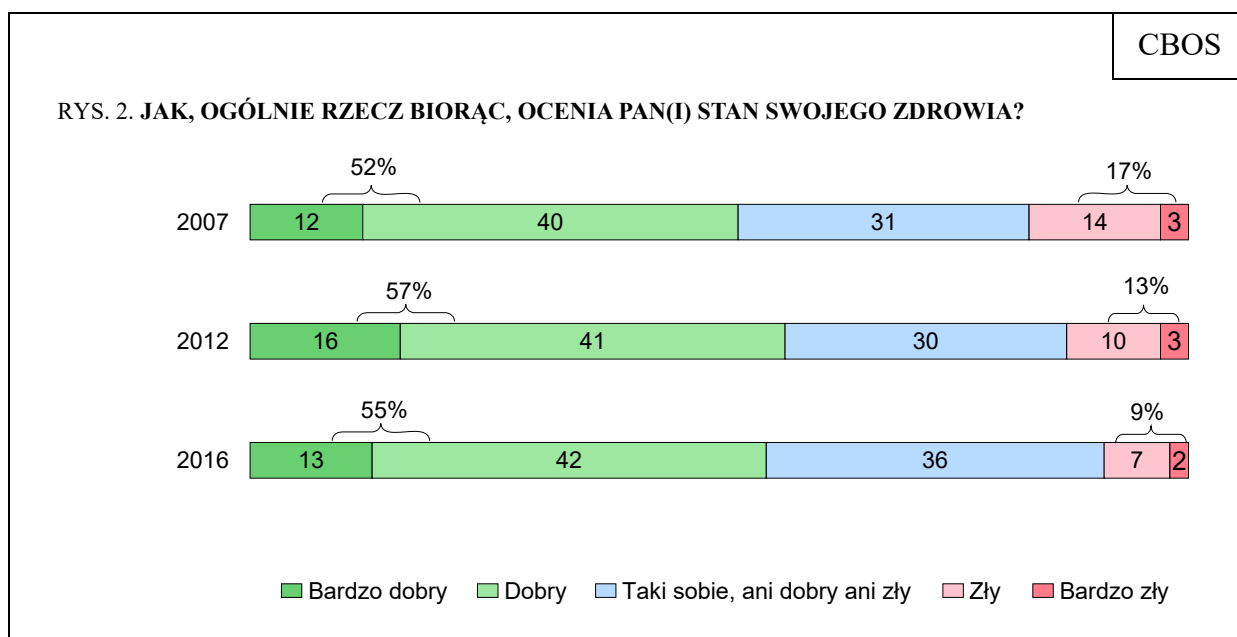
W ciągu ostatnich dziewięciu lat hierarchia wartości cenionych przez Polaków jest dość stała, a zmiany są niewielkie. Obecnie istotnie rzadziej niż w 2007 roku Polacy do najważniejszych wartości w codziennym życiu zaliczają dobrobyt i bogactwo (spadek wskazań o 8 punktów procentowych), wykształcenie (spadek o 5 punktów), pracę zawodową

(spadek o 4 punkty) oraz wiarę religijną (spadek o 3 punkty). Na znaczeniu zyskały natomiast wolność głoszenia własnych poglądów (wzrost o 7 punktów), pomyślność ojczyzny (wzrost o 4 punkty), spokój (wzrost o 4 punkty), szczęście rodzinne (wzrost o 3 punkty) oraz kontakt z kulturą (wzrost o 3 punkty). Zdrowie utrzymało się na drugim miejscu – z minimalnym spadkiem wskazań (o 2 punkty procentowe).

Wartość zdrowia nieco częściej niż inni podkreślają osoby z wyższym wykształceniem, mieszkańcy miast liczących poniżej 20 tys. mieszkańców oraz od 100 tys. do mniej niż 500 tys., a także respondenci niezadowoleni ze swojej sytuacji materialnej. W grupach społeczno-zawodowych zdrowie cenią przede wszystkim renciści, kadra kierownicza i specjaliści wyższego szczebla, pracownicy usług oraz gospodynie domowe (zob. tabela aneksowa 1).

### STAN ZDROWIA POLAKÓW

Polacy nadal są w większości zadowoleni ze swojej kondycji zdrowotnej. Obecnie ponad połowa badanych (55%, spadek o 2 punkty procentowe od 2012 roku) określa stan swojego zdrowia jako co najmniej dobry, w tym co ósmy (13%, spadek o 3 punkty) jest nim bardzo usatysfakcjonowany. Niezadowolenie wyraża 9% ankietowanych (spadek o 4 punkty), a ponad jedna trzecia (36%, wzrost o 6 punktów) ocenia swoje zdrowie jako takie sobie – ani dobre, ani złe.



Ocena stanu zdrowia zróżnicowana jest – co oczywiste – przede wszystkim w zależności od wieku badanych. W grupie osób mających 65 lat i więcej tylko jedna czwarta wyraża zadowolenie ze swojej kondycji zdrowotnej, blisko jedna piąta ocenia ją negatywnie (18%), a ponad połowa (57%) – jako przeciętną. Najmłodszy ankietowany (w wieku od 18 do 34 lat) dość powszechnie deklaruje zadowolenie w tym względzie (80% – 85%) i w zasadzie nie zdarza im się określać stanu 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        | 85   | 15         | 0   |
| 25–34             | 80   | 18         | 1   |
| 35–44             | 69   | 25         | 6   |
| 45–54             | 55   | 40         | 4   |
| 55–64             | 38   | 45         | 18  |
| 65 lat i więcej   | 25   | 57         | 18  |

O swojej kondycji zdrowotnej stosunkowo najgorzej wypowiadają się renciści (33% deklaracji niezadowolenia) oraz emeryci (16%), a także osoby źle oceniające własne warunki materialne (20%) oraz najslabiej wykształcone (19%) – zob. tabela aneksowa 2.

### **DZIAŁANIA PROZDROWOTNE**

Zdaniem ankietowanych, zachowaniem, które w największym stopniu przyczynia się do poprawy zdrowia, jest właściwe odżywianie się, a więc np. częste spożywanie warzyw i owoców czy ograniczanie tłuszczów zwierzęcych (48% wskazań). Niespełna co trzeci respondent do działań prozdrowotnych zalicza przede wszystkim regularne wizyty u lekarza oraz unikanie sytuacji stresowych (po 30% wskazań), natomiast mniej więcej co czwarty za takie zachowania uznaje w pierwszej kolejności niepalenie papierosów (23%), regularne uprawianie gimnastyki (24%) oraz inne formy aktywności fizycznej, w tym spacer, wycieczki rowerowe itp. (27%). Co dziewiąty ankietowany (11%) jest przekonany, że na poprawę zdrowia może wpływać abstynencja alkoholowa. Za ledwie dwóch na stu badanych (2%) za niezbędne dla zachowania dobrego zdrowia uznaje regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych (zob. tabela aneksowa 3).



RYS. 3. Z PONIŻSZEJ LISTY PROSZĘ WYBRAĆ DWA RODZAJE DZIAŁAŃ, KTÓRE, PANA(I) ZDANIEM, W NAJWIĘKSZYM STOPNIU PRZYCZYNIĄ SIĘ DO POPRAWY ZDROWIA LUDZI



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

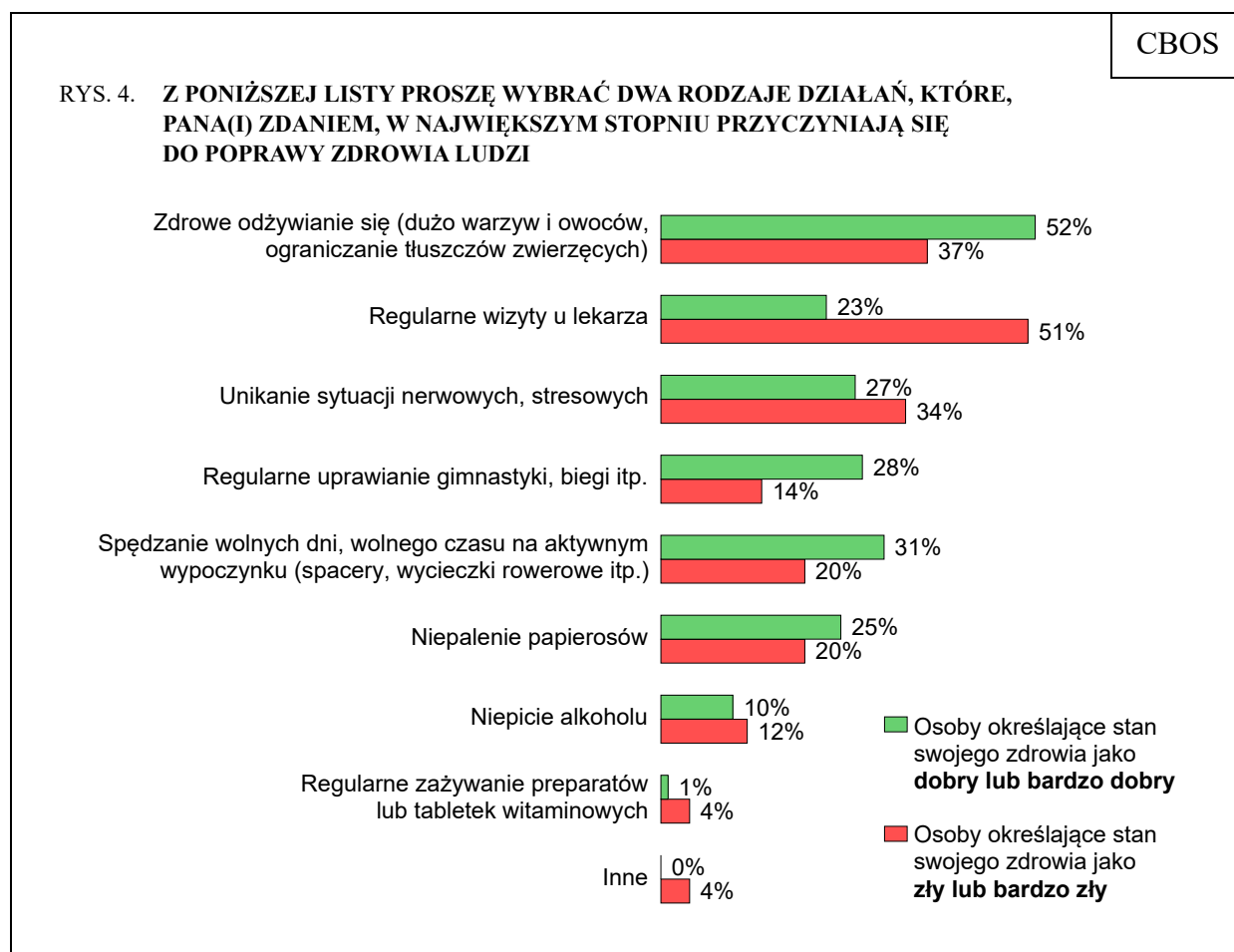
W dłuższej perspektywie trudno zaobserwować jednoznaczny trend wskazujący na systematyczny wzrost lub spadek znaczenia określonych zachowań prozdrowotnych. Od dziewięciu lat ich hierarchia jest podobna, natomiast porównując aktualne wskazania z notowanymi w 1993 roku, można stwierdzić spadek liczby przekonanych, że do poprawy zdrowia ludzi przyczynia się zdrowe odżywianie (z 56% do 48%), wzrosło zaś znaczenie przypisywane w tym kontekście regularnym wizytom u lekarza (z 24% do 30%) oraz systematycznemu uprawianiu gimnastyki, biegów itp. (z 15% do 24%).

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 | VII 2012 | IX 2016   |
|  | w procentach                                 |           |          |           |
| Zdrowe odżywianie się (dużo warzyw i owoców, ograniczanie tłuszczów zwierzęcych)   | 56   | 43        | 50       | <b>48</b> |
| Regularne wizyty u lekarza   | 24   | 31        | 34       | <b>30</b> |
| Unikanie sytuacji nerwowych, stresowych  | 33   | 30        | 29       | <b>30</b> |
| Regularne uprawianie gimnastyki, biegi itp.  | 15   | 23        | 25       | <b>24</b> |
| Spędzanie wolnych dni, wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (spacery, wycieczki rowerowe itp.)   | 28   | 24        | 23       | <b>27</b> |
| Niepalenie papierosów  | 24   | 30        | 21       | <b>23</b> |
| Niepicie alkoholu  | 14   | 14        | 9        | <b>11</b> |
| Regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych   | 2  | 2         | 3        | <b>2</b>  |
| Inne   | 1  | 1         | 1        | 0         |

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

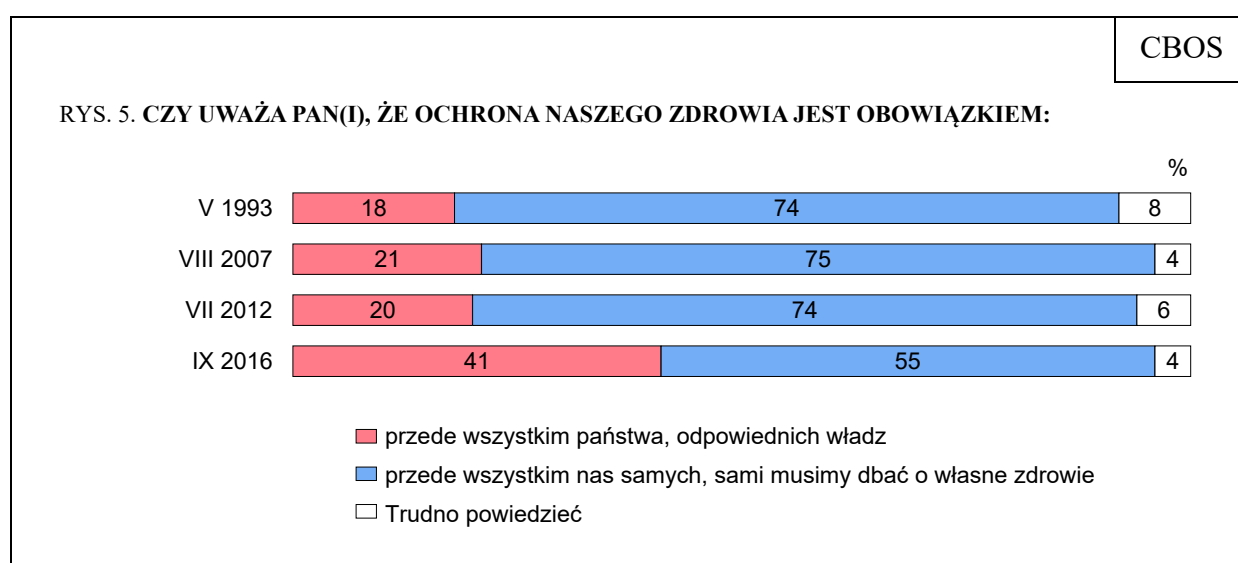
Warto zauważyć, że – tak jak w przypadku wcześniejszych pomiarów – opinie respondentów na temat skuteczności działań prozdrowotnych w znacznym stopniu zależą od ich własnej kondycji zdrowotnej. Osoby oceniające stan swojego zdrowia jako dobry lub bardzo dobry zdecydowanie częściej niż te, które wyrażają niezadowolenie ze swojej kondycji zdrowotnej, stoją na stanowisku, że do poprawy zdrowia w największym stopniu przyczyniają się: odpowiednie odżywianie (różnica 15 punktów procentowych), regularne uprawianie sportu (różnica 14 punktów) oraz spędzanie wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (różnica 11 punktów). Natomiast badani niezadowoleni ze swojego zdrowia zdecydowanie częściej niż osoby niemające w tym względzie powodów do narzekań spośród aktywności prozdrowotnych wymieniają regularne kontrole medyczne (różnica 28 punktów procentowych) oraz unikanie sytuacji stresowych (różnica 7 punktów). Aktywność fizyczna jako działanie prozdrowotne schodzi w tej grupie respondentów zdecydowanie na dalszy plan.



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

## OBOWIĄZEK OCHRONY ZDROWIA

Poglądy Polaków na temat odpowiedzialności za ochronę zdrowia, dotąd stabilne, w ostatnich latach wyraźnie się zmieniły. Wprawdzie nadal dominuje przekonanie, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa głównie na nas samych – sami musimy dbać o własne zdrowie (obecnie uważa tak 55% badanych), jednak od ostatniego pomiaru (z 2012 roku) podwoił się odsetek opinii, że to przede wszystkim państwo i jego odpowiednie władze powinny troszczyć się o zdrowie obywateli (wzrost wskazań z 20% do 41%). Czterech na stu badanych (4%, spadek o 2 punkty procentowe) nie ma wyrobionej opinii w tej kwestii.



O tym, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa głównie na państwie, najczęściej przekonane są osoby określające stan swojego zdrowia jako zły lub bardzo zły (54%). Im wyższy poziom zadowolenia z własnego stanu zdrowia, tym częściej podzielane jest przekonanie, że jego ochrona powinna spoczywać przede wszystkim na samych obywatelach – opinię taką wyraża 60% osób zadowolonych ze swojej kondycji zdrowotnej.

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  | 37   | 60   | 3                 |
| Taki sobie – ani dobry, ani zły                                | 43   | 52   | 5                 |
| Zły  | 54   | 35   | 11                |

Oczekiwanie, że to głównie państwo będzie ponosić odpowiedzialność za ochronę zdrowia obywateli, wyrażają przede wszystkim osoby w wieku od 55 do 64 lat (53% wskazań), renciści (54%) i emeryci (50%). Natomiast przeświadczenie, że ochrona własnego zdrowia powinna być w pierwszej kolejności obowiązkiem każdego człowieka, relatywnie częściej wyrażają najmłodszy badani (71% wskazań), w tym uczniowie i studenci (66%), a ponadto respondenci o najwyższych dochodach *per capita* (67%) – zob. tabela aneksowa 4.

### ZDROWY STYL ŻYCIA W POLSCE

Niemal dwie trzecie dorosłych Polaków (64%) uważa, że w naszym kraju popularny jest tzw. zdrowy styl życia, w tym co dziewiąty (11% ogółu) nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Niespełna jedna trzecia (31%) przyznaje natomiast, że dla Polaków dbanie o własne zdrowie nie jest ważne, z czego 3% zdecydowanie zaprzecza, by można było mówić o popularności zdrowego stylu życia w Polsce. Co dwudziesty badany (5%) nie ma wyrobionej opinii w tej kwestii.

Przekonanie o popularności prozdrowotnego stylu życia w naszym kraju systematycznie i znacząco rośnie. Odsetek badanych dostrzegających symptomy dbałości o zdrowie zwiększył się od 2012 roku aż o 13 punktów procentowych, a w porównaniu z rokiem 1993 wzrósł ponad trzykrotnie (z 19% do 64%). Jednocześnie wyraźnie ubywa badanych, którzy uważają, że zdrowy styl życia nie jest w Polsce popularny (od 1993 roku nastąpił spadek odsetka takich opinii o 35 punktów procentowych).

Tabela 4

| W wielu krajach popularny jest 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 zdrowy styl życia jest popularny? | Wskazania respondentów według terminów badań |    |           |    |          |    |         |    |
|--|--|----|-----------|----|----------|----|---------|----|
|  | V 1993                                       |    | VIII 2007 |    | VII 2012 |    | IX 2016 |    |
|  | w procentach                                 |    |           |    |          |    |         |    |
| Zdecydowanie tak   | 2  | 19 | 4         | 33 | 7        | 51 | 11      | 64 |
| Raczej tak   | 17   |    | 29        |    | 44       |    | 53      |    |
| Raczej nie   | 49   | 66 | 50        | 57 | 38       | 44 | 28      | 31 |
| Zdecydowanie nie   | 17   |    | 7         |    | 6        |    | 3       |    |
| Trudno powiedzieć  | 15   |    | 10        |    | 5        |    | 5       |    |

Opinię o popularności prozdrowotnych zachowań w polskim społeczeństwie częściej niż inni wyrażają młodsi respondenci – w wieku od 18 do 34 lat (75%–78%), badani dobrze oceniający swoją sytuację materialną (70%) i uzyskujący relatywnie wysokie, choć nie najwyższe dochody *per capita* (70%), a w grupach społeczno-zawodowych przede wszystkim

uczniowie i studenci (87%), personel średniego szczebla (76%), osoby zatrudnione w sektorze usług (77%), prywatni przedsiębiorcy (73%) oraz pracownicy administracyjno-biurowi (72%) – zob. tabela aneksowa 5. Przekonanie o popularności zdrowego stylu życia w Polsce jest wyraźnie częstsze wśród osób deklarujących dbałość o własne zdrowie (67%) niż wśród tych, którzy nie przywiązują zbytnej wagi do tej kwestii (49%).

Tabela 5

| Czy uważa się Pan(i) za osobę dbającą o własne zdrowie? | W wielu krajach popularny jest teraz tzw. 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   | 67  | 29  | 4                 |
| Nie   | 49  | 48  | 3                 |
| Trudno powiedzieć                                       | 31  | 19  | 50                |

### TROSKA O WŁASNE ZDROWIE

Wzrost społecznego przekonania, że dbanie o kondycję zdrowotną jest dla Polaków ważne, wiąże się również w pewnym stopniu ze wzrostem deklaracji dotyczących troski o stan własnego zdrowia. W ciągu ostatnich czterech lat z 81% do 85% wzrósł odsetek badanych uważających się za osoby dbające o swoje zdrowie, w tym z 19% do 24% wzrosła liczba tych, którzy nie mają co do tego wątpliwości. Do braku troski o swoje zdrowie przyznaje się obecnie 14% respondentów (od 2012 roku spadek o 5 punktów procentowych), w tym bardzo nieliczni (1%) składają takie deklaracje w sposób zdecydowany.

Tabela 6

| Czy uważa się Pan(i) za osobę dbającą o własne zdrowie? | Wskazania respondentów według terminów badań |    |           |    |          |    |         |    |
|---|--|----|-----------|----|----------|----|---------|----|
|   | V 1993                                       |    | VIII 2007 |    | VII 2012 |    | IX 2016 |    |
|   | w procentach                                 |    |           |    |          |    |         |    |
| Zdecydowanie tak  | 14   | 58 | 17        | 80 | 19       | 81 | 24      | 85 |
| Raczej tak  | 44   |    | 63        |    | 62       |    |         |    |
| Raczej nie  | 30   | 38 | 17        | 19 | 17       | 19 | 13      | 14 |
| Zdecydowanie nie  | 8  |    | 2         |    | 2        |    |         |    |
| Trudno powiedzieć                                       | 4  |    | 1         |    | 0        |    | 1       |    |

Patrząc z dłuższej perspektywy czasowej warto podkreślić, że od 1993 roku odsetek osób deklarujących dbałość o zdrowie zwiększył się aż o 27 punktów procentowych, w tym o 10 punktów wzrósł odsetek badanych, którzy zdecydowanie twierdzą, że troszczą się o

swoje zdrowie. Jednocześnie liczba respondentów nieangażujących się w działania na rzecz zdrowia zmniejszyła się niemal trzykrotnie (z 38% do 14%).

Do osób dbających o własne zdrowie częściej zaliczają się kobiety niż mężczyźni. Częściej niż inni deklaracje takie składają również osoby najstarsze, a w grupach społeczno-zawodowych uczniowie i studenci, pracownicy średniego szczebla, emeryci i renciści. Z kolei osoby w wieku od 35 do 54 lat, z wykształceniem zasadniczym zawodowym, niezadowoleni ze swojej sytuacji materialnej i niepraktykujący religijnie nieco częściej niż pozostali deklarują brak starań, by zachować dobry stan zdrowia. Biorąc pod uwagę status zawodowy można stwierdzić, że pod względem braku dbałości o własną kondycję wyróżniają się robotnicy (niewykwalifikowani i wykwalifikowani), prywatni przedsiębiorcy oraz kadra kierownicza i specjaliści wyższego szczebla (zob. tabela aneksowa 6).

Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy dbałość Polaków o zdrowie ma charakter raczej profilaktyczny czy też interwencyjny, gdyż zarówno wśród tych, którzy określają stan swojego zdrowia jako dobry, jak i wśród z niego niezadowolonych odsetki osób uważających się za dbające o własne zdrowie są porównywalne (odpowiednio 88% i 85%). Zgodnie z deklaracjami badanych, brakiem zaangażowania w działania prozdrowotne stosunkowo najczęściej cechują się ci, którzy stan swojego zdrowia oceniają jako przeciętny, choć również i w tej grupie zdecydowana większość stwierdza, że dba o własne zdrowie (81% wskazań).

Tabela 7

| 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  | 88  | 11  | 1                 |
| Taki sobie – ani dobry, ani zły                                | 81  | 18  | 1                 |
| Zły  | 85  | 14  | 1                 |

Realnym wskaźnikiem oceny zdrowia jako wartości nie są jednak deklaracje, lecz codzienne pro- lub antyzdrowotne zachowania badanych, będące wyrazem typowego dla nich stylu życia, który oczywiście 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 ciągle nie są zbyt powszechne.

Zdecydowana większość Polaków (88%) nie uprawia żadnego sportu w sposób profesjonalny. Niemal trzy piąte (58%) nigdy lub prawie nigdy nie wykonuje nawet ćwiczeń gimnastycznych ani nie uprawia aerobiku, a ponad jedna trzecia (37%) w ogóle nie podejmuje

aktywności takich jak bieganie, pływanie, jazda na rowerze, sportowe gry zespołowe itp. Połowie badanych (51%) raczej nie zdarza się zażywać wzmacniających preparatów witaminowych lub ziołowych, a jedna czwarta (23%) nie ma w zwyczaju chodzić profilaktycznie do dentysty. Prawie co piąty dorosły Polak (18%) nigdy lub prawie nigdy nie znajduje czasu na dłuższy (minimum godzinny) spacer, a co jedenasty (9%) nie wykonuje profilaktycznych badań lekarskich.

Tabela 8

| Proszę powiedzieć, mniej więcej jak często:  | Minimum raz dziennie | Minimum raz na tydzień | Minimum kilka razy w roku | Minimum raz na kilka lat | Nigdy lub prawie nigdy |
|--|----------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|
|  | w procentach         |                        |                           |                          |                        |
| – uprawia Pan(i) profesjonalne, intensywne treningi sportowe                                     | 1                    | 5                      | 3                         | 3                        | 88                     |
| – uprawia Pan(i) ćwiczenia fizyczne, takie jak: gimnastyka, aerobik, siłownia                    | 8                    | 22                     | 10                        | 2                        | 58                     |
| – zażywa Pan(i) wzmacniające preparaty witaminowe, ziołowe itp.                                  | 15                   | 14                     | 16                        | 4                        | 51                     |
| – uprawia Pan(i) takie aktywności, jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe itp. | 11                   | 34                     | 16                        | 2                        | 37                     |
| – chodzi Pan(i) profilaktycznie do dentysty  | 0                    | 1                      | 35                        | 41                       | 23                     |
| – spaceruje Pan(i) co najmniej przez godzinę   | 33                   | 34                     | 13                        | 2                        | 18                     |
| – wykonuje Pan(i) profilaktyczne badania lekarskie (morfologia, USG, EKG itp.)                   | 0                    | 1                      | 31                        | 59                       | 9                      |

Wykluczono odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Ponadto jedna czwarta Polaków (25%) codziennie pali papierosy, niewiele mniejszy odsetek badanych (23%) minimum raz dziennie narażony jest na sytuacje stresowe, a co siódmy (14%) każdego dnia pije słodzone napoje gazowane. Niemal połowa respondentów (49%) minimum raz w tygodniu sypia krócej niż sześć godzin na dobę, w tym dla co dwunastego (8%) regułą jest sen krótszy niż sześciogodzinny. Niemal co drugi ankietowany (46%) co najmniej raz w tygodniu jada posiłek tuż przed snem, w tym dla co jedenastego (9%) jest to stały zwyczaj. Niespełna co trzeci badany (30%) minimum raz w tygodniu jada mniej niż trzy posiłki na dobę, w tym co jedenasty (9%) zwykle nie jada więcej niż dwa razy dziennie. Co czwarty ankietowany (26%) minimum raz w tygodniu spożywa alkohol, a co szesnasty (6%) najrzadziej raz na siedem dni żywi się w restauracjach i barach szybkiej obsługi.

Tabela 10

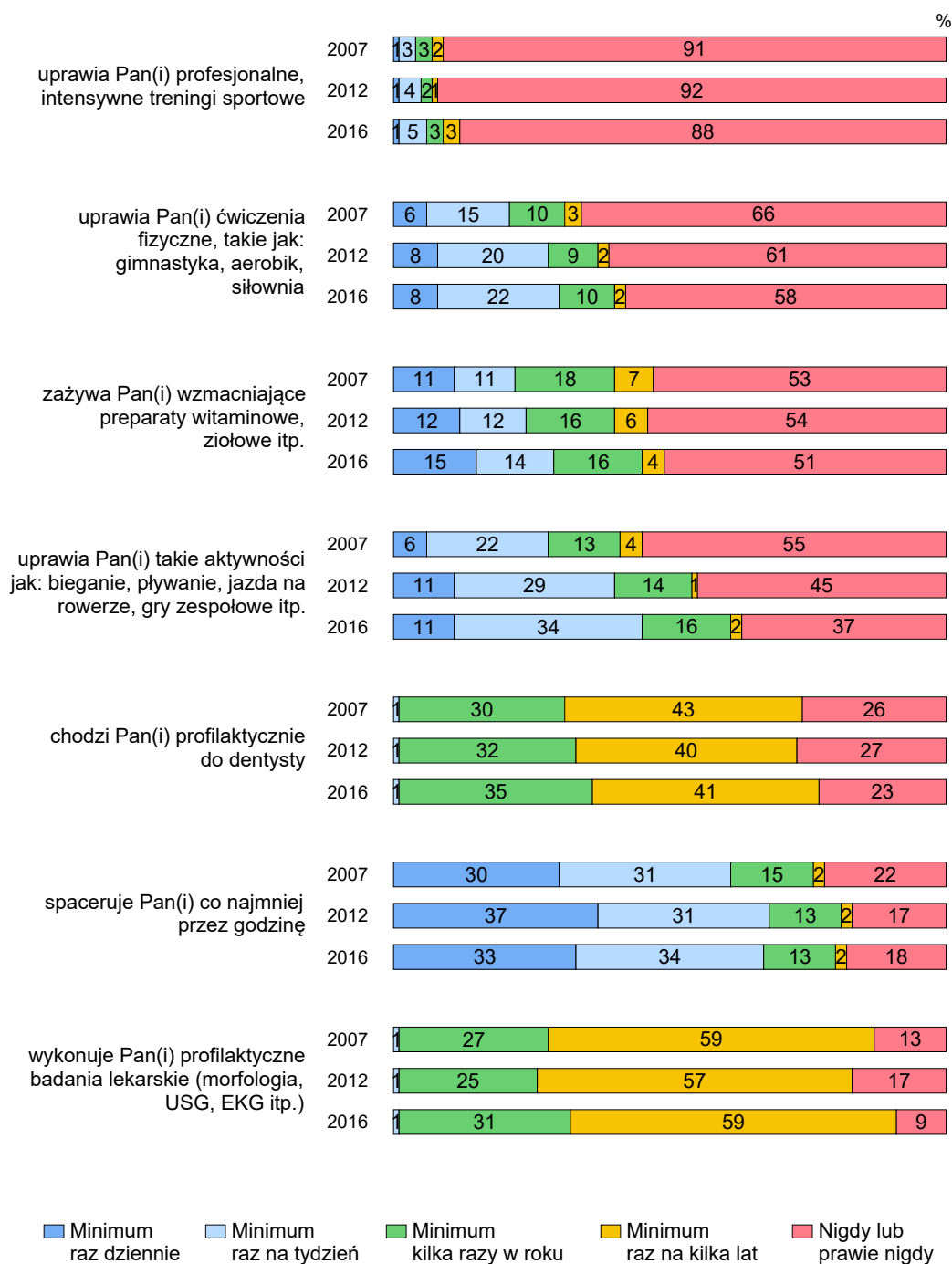
| Proszę powiedzieć, mniej więcej jak często:  | Minimum raz dziennie | Minimum raz na tydzień | Minimum kilka razy w roku | Minimum raz na kilka lat | Nigdy lub prawie nigdy |
|--|----------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|
|  | w procentach         |                        |                           |                          |                        |
| – pije Pan(i) słodzone napoje gazowane   | 14                   | 27                     | 20                        | 2                        | 37                     |
| – miewa Pan(i) sytuacje stresowe   | 23                   | 47                     | 21                        | 4                        | 5                      |
| – zdarza się Panu(i) palić papierosy   | 25                   | 3                      | 3                         | 2                        | 67                     |
| – zdarza się Panu(i) jeść tuż przed snem   | 9                    | 37                     | 18                        | 2                        | 34                     |
| – zdarza się Panu(i) spać krócej niż 6 godzin na dobę  | 8                    | 41                     | 22                        | 2                        | 27                     |
| – zdarza się Panu(i) jeść mniej niż 3 posiłki na dobę  | 9                    | 21                     | 14                        | 3                        | 53                     |
| – zdarza się Panu(i) pić alkohol   | 2                    | 24                     | 43                        | 4                        | 27                     |
| – zdarza się Panu(i) żywić w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald's, KFC itp. | 0                    | 6                      | 36                        | 6                        | 52                     |

Wykluczono odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Okazuje się, że wprawdzie deklarowane konkretne działania prozdrowotne Polaków odbiegają od generalnych deklaracji dbania o własne zdrowie (które są dość powszechne), jednak również w tym zakresie dają się zaobserwować pewne konkretne zmiany wskazujące na coraz bardziej prozdrowotny styl życia Polaków. W stosunku do roku 2012 wzrosła liczba respondentów mniej lub bardziej regularnie wykonujących profilaktyczne badania lekarskie (z 83% do 91%), chodzących zapobiegawczo do dentysty (z 73% do 77%), podejmujących takie aktywności jak bieganie, pływanie, jazda na rowerze czy sportowe gry zespołowe (z 55% do 63%), uczęszczających na zajęcia fitness lub siłownię (z 39% do 42%), a także trenujących w sposób bardziej profesjonalny (z 8% do 12%).

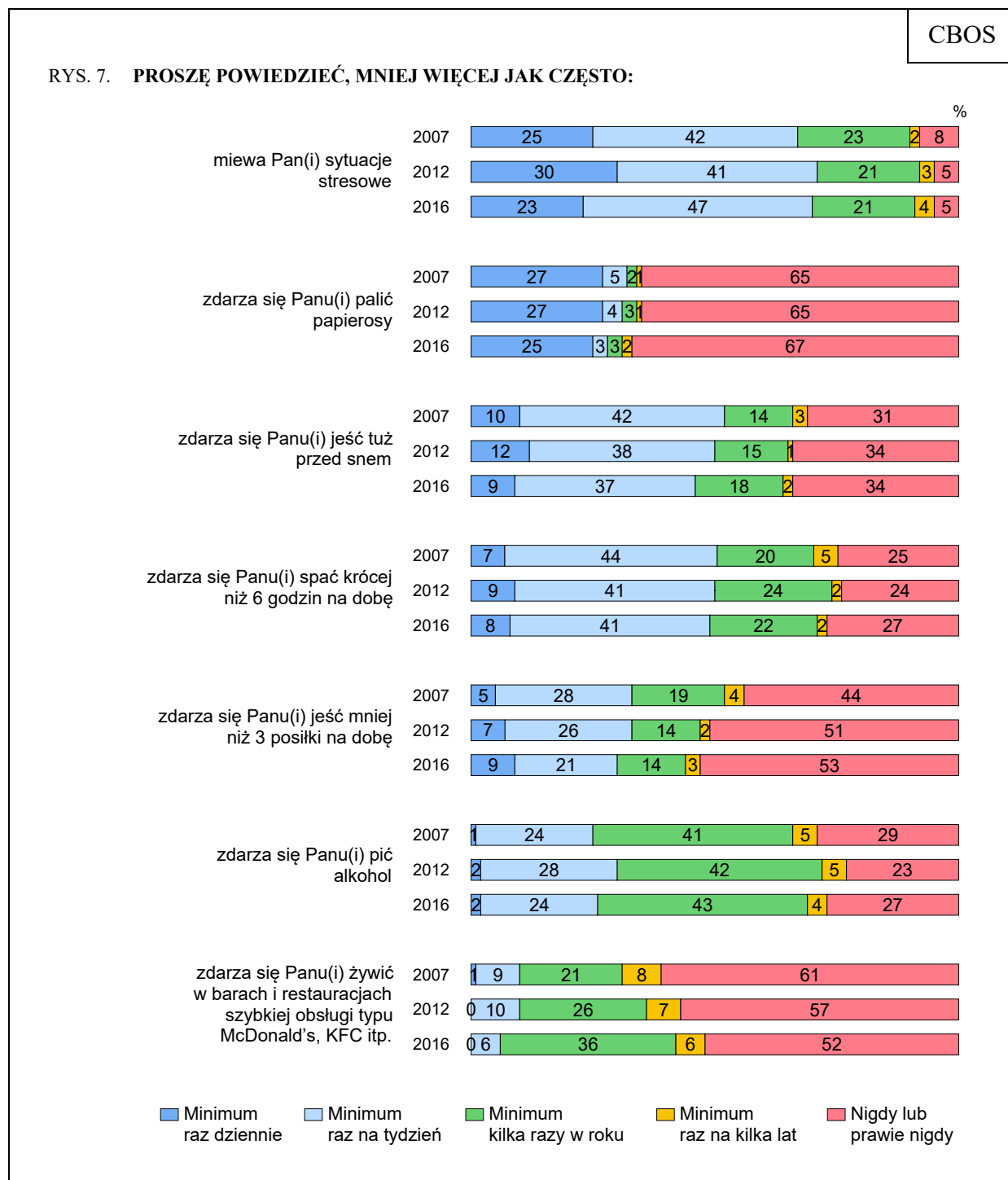


RYS. 6. PROSZĘ POWIEDZIEĆ, MNIEJ WIĘCEJ JAK CZĘSTO:



Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Z badania wynika, że minimalnie zmniejsza się także skłonność Polaków do zachowań antyzdrowotnych, o czym świadczy nieco mniejsza niż cztery lata temu deklarowana częstość doświadczania sytuacji stresowych, palenia papierosów, picia alkoholu, jedzenia tuż przed snem czy też żywienia się w restauracjach i barach szybkiej obsługi, choć należy zauważyć, iż generalnie odsetek osób, którym zdarza się jeść w tego typu lokalach gastronomicznych, systematycznie wzrasta.



Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”



Zdrowie niezmiennie utrzymuje się na czele najbardziej cenionych przez Polaków wartości, a przekonanie o popularności prozdrowotnego stylu życia systematycznie i znacząco rośnie. Odsetek badanych dostrzegających symptomy dbałości Polaków o swoje zdrowie wzrósł od roku 1993 ponad trzykrotnie (z 19% do 64%), zaś odsetek ankietowanych określających samych siebie jako dbających o zdrowie zwiększył się w tym czasie z 58% do 85%. Opinie te, co prawda, nie do końca przekładają się na deklaracje konkretnych zachowań prozdrowotnych, ale również i w tym wymiarze można zauważyć pewną poprawę. Przybywa Polaków deklarujących m.in. mniej lub bardziej profesjonalne uprawianie sportu i innych aktywności fizycznych.

Większa wyrażana dbałość o własne zdrowie związana jest ze spadkiem odsetka respondentów niezadowolonych ze swojej kondycji zdrowotnej (z 17% w 2007 roku do 7% obecnie). Co jednak ciekawe, wprawdzie nadal dominuje przekonanie, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa głównie na nas samych, jednak w porównaniu z rokiem 2012 aż dwukrotnie więcej jest opinii, że to przede wszystkim państwo i jego odpowiednie władze powinny troszczyć się o zdrowie obywateli (wzrost wskazań z 20% do 41%). Stanowisko takie wyrażane jest tym częściej, im gorsza jest ocena własnej kondycji zdrowotnej.

Opracował  
Rafał BOGUSZEWSKI