

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГРОДНЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»**

**ОТЧЕТ О СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ОПРОСЕ
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ Г. СЛОНИМА**

*(ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
ОБЩЕСТВЕННОГО ПРОЕКТА «ЗДОРОВЫЙ ГОРОД»)*

Проведение опроса:
25.11.2017 - 24.12.2017
Анализ информации и подготовка
итоговых документов:
02.02.2018 – 28.02.2018
Ответственный: социолог отдела
общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ
Высоцкая Марина Иосифовна

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ	3
2.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1.	Самооценка состояния здоровья. Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	5
2.2.	Соблюдение правил и принципов рационального питания	13
2.3.	Стресс, способы противостояния стрессам	14
2.4.	Отношение к вредным привычкам	16
2.5.	Физическая активность	18
	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ	24

1. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность исследования

Социологический опрос населения г. Слонима проведен в рамках подготовительного этапа реализации общественного проекта «Здоровый город». Сравнительный анализ полученных на различных этапах реализации проекта данных позволит выявить динамику самосохранительной активности населения, оценить эффективность проводимых мероприятий.

Объект и предмет исследования

Объект исследования – взрослое население г. Слонима в возрасте 18 лет и старше.

Предмет исследования – поведенческие факторы риска.

Цели и задачи исследования

Цель исследования – изучение особенностей динамики распространенности ведущих поведенческих факторов риска, информированности по основным аспектам здорового образа жизни взрослого населения г. Слонима.

Основные задачи исследования:

1. Изучение самооценок здоровья населения и их динамики.
2. Изучение отношения населения г. Слонима к своему здоровью.
3. Изучение основных направлений самосохранительной активности.
4. Изучение основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья и формирования здорового образа жизни.
5. Изучение физической активности и приверженности населения к занятиям физическими упражнениями и спортом.
6. Изучение уровней распространенности табакокурения, употребления алкоголя.

Методика исследования

Метод исследования – сбор данных методом анкетирования по месту работы или жительства респондентов.

Инструментарий исследования. Опрос проводился с использованием анкеты, содержащей обязательные вопросы для проведения мониторинга с целью оценки поведенческих факторов риска в динамике.

Характеристика выборочной совокупности

Выборка. При проведении опроса предлагается выборка объемом 195 человек.

Опрос взрослого населения. Квотирование населения в соответствии с полом и возрастом составлено на основе данных статистического бюллетеня «Половозрастная структура населения Гродненской области на 1 января 2017 г. и среднегодовая численность населения за 2016 год». Репрезентативность выборки обеспечивается пропорциональным представлением населения

г. Слонима в соответствии с возрастом (по 4 возрастным группам – 18-29 лет; 30-49 лет; 50-59 лет и 60 лет и старше) и полом.

Количество респондентов (взрослое население), которые опрошены, представлено в таблице 1, в число респондентов включены представители различных социальных слоев.

Таблица 1 – Количество респондентов, подлежащих опросу, 18 лет и старше, по возрасту и полу.

	<i>Мужского пола</i>	<i>Женского пола</i>	<i>Всего</i>
18-29 лет	20	14	34
30-49 лет	34	38	72
50-59 лет	18	22	40
60 лет и старше	18	31	49
Итого	90	105	195

По результатам исследования выборка респондентов представлена следующими социально-демографическими характеристиками:

по полу: 53,8 % – женщины, 46,2 % – мужчины;

по возрасту: 17,4 % – 18-29 лет, 36,9 % – 30-49 лет, 20,6 % – 50-59 лет, 25,1 % – 60 лет и старше;

по уровню образования: 4,6 % – базовое, 10,3 % – среднее общее, 56,9 % – среднее специальное, 28,2 % – высшее.

2. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Самооценка состояния здоровья. Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности

В социологических исследованиях состояние здоровья рассматривается, как правило, в терминах самооценок и удовлетворенности. Следует отметить, что самооценка состояния здоровья является интегральным показателем. Он включает в себя оценку не только наличия либо отсутствия симптомов заболеваний, но и психологического благополучия – своих возможностей и качеств.

В таблице 1 представлены данные о самооценках состояния здоровья жителей г. Слонима.

Таблица 1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?» (в % к числу опрошенных, по полу)

	Мужчины	Женщины	Итого
Хорошее	18,9	16,2	17,4
Скорее хорошее	6,7	9,5	8,3
Удовлетворительное	40,0	46,7	43,6
Скорее плохое	12,2	13,3	12,8
Плохое	5,6	2,9	4,1
Затрудняюсь ответить	16,6	11,4	13,8

Респонденты недостаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 25,7 % (из них «хорошим» – 17,4 %, «скорее хорошим» – 8,3 %). Вариант «удовлетворительно» выбрали 43,6 % опрошенных, «плохое» – 16,9 % (из них «скорее плохое» – 12,8 %, «плохое» – 4,1 %). Не смогли определиться с ответом 13,8 % опрошенных (рис. 1).

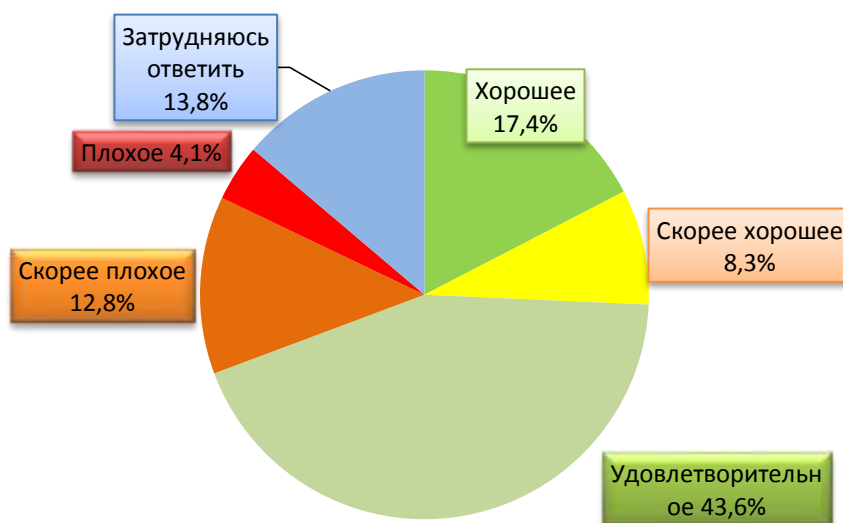


Рисунок 1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Существенных различий в оценке состояния своего здоровья в зависимости от пола респондентов не наблюдается (рис. 2).

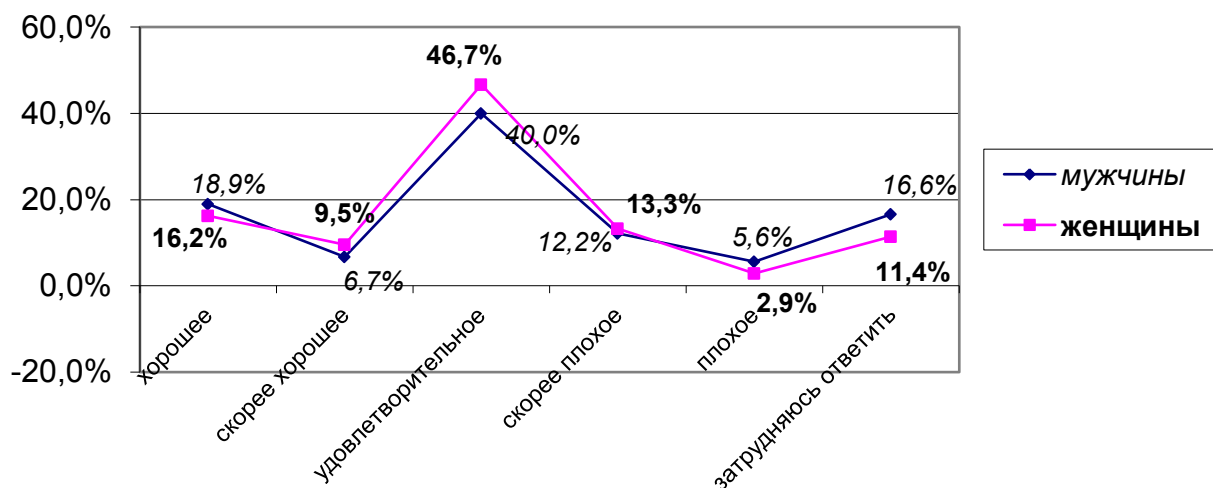


Рисунок 2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных, по полу)

Участникам анкетирования было предложено указать, как изменилось их отношение к своему здоровью за последний год. 43,1 % респондентов считают, что уделяют достаточно внимания своему здоровью, 35,4 % отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 21,5 % – меньше (рис. 3).

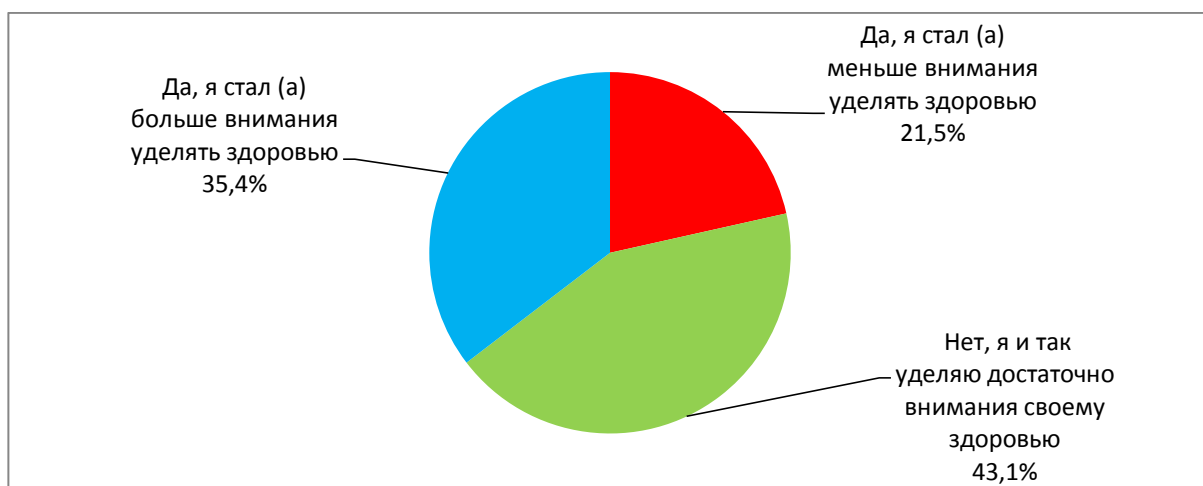


Рисунок 3 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?»
(в % к числу опрошенных)

Женщины чаще мужчин отмечали, что и так уделяют достаточно внимания своему здоровью (50,5 % и 34,4 % соответственно). Однако тех, кто за последний год стал больше внимания уделять своему здоровью, больше среди респондентов-мужчин (46,7 %), чем женщин (25,7 %) (таблица 2).

Таблица 2 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?» (в % к числу опрошенных, по полу)

	Мужчины	Женщины	Итого
Да, я стал (а) меньше внимания уделять здоровью	18,9	23,8	21,5
Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью	34,4	50,5	43,1
Да, я стал (а) больше внимания уделять здоровью	46,7	25,7	35,4

По мнению респондентов, важнейшими негативными факторами, сказывающимися на состоянии здоровья, являются экологические условия (53,8 %) и материальное положение (51,8 %) (рис. 4). Участники опроса не придают достаточного значения таким факторам, как собственный образ жизни и наследственность (их отметило 25,1 % и 21,0 % соответственно), которые уступили по степени влияния на ухудшение здоровья качеству питания (30,8 %) и качеству медицинской помощи (26,2 %).

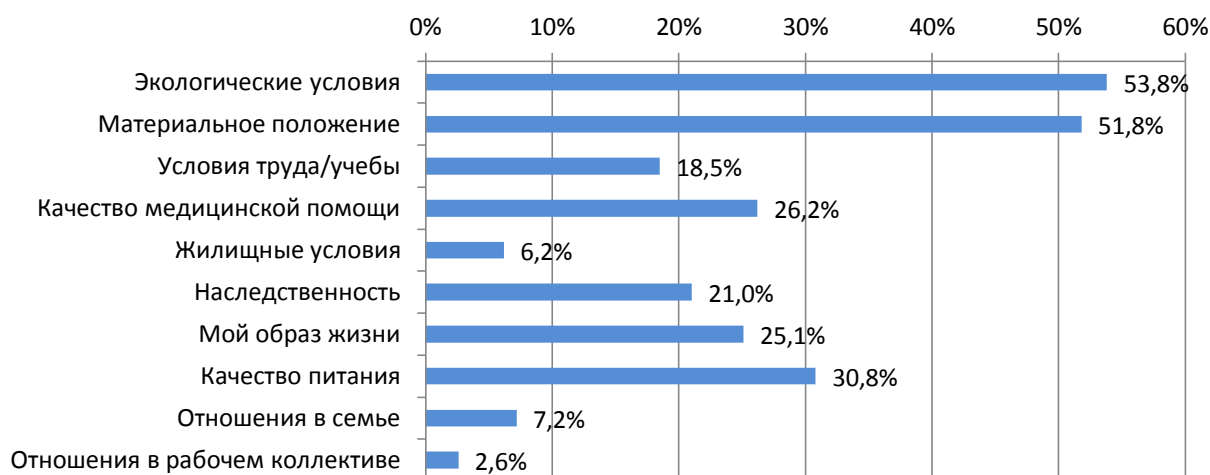


Рисунок 4 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?» (в % к числу опрошенных)

Анализ различий в оценке степени влияния факторов на ухудшение своего здоровья в зависимости от пола показал, что мужчины были несколько критичнее женщин в оценке влияния на ухудшение своего здоровья материального положения (58,9 % и 45,7 % соответственно). Женщины, в отличие от мужчин, чаще относили к значимым факторам ухудшения своего здоровья качество питания (39,0 % и 21,1 % соответственно) и наследственность (24,8 % и 16,7 % соответственно) (таблица 3).

Таблица 3 - «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?» (по полу, в % к числу опрошенных)

	Мужчины	Женщины	Итого
Экологические условия	54,4	53,3	53,8
Материальное положение	58,9	45,7	51,8
Условия труда/учебы	18,9	18,1	18,5
Качество медицинской помощи	26,7	25,7	26,2
Жилищные условия	8,9	3,8	6,2
Наследственность	16,7	24,8	21,0
Мой образ жизни	23,3	26,7	25,1
Качество питания	21,1	39,0	30,8
Отношения в семье	4,4	9,5	7,2
Отношения в рабочем коллективе	2,2	2,9	2,6

Участникам опроса было предложено ответить на вопрос «Что значит для Вас понятие «здоровый образ жизни?». Полученные ответы показали, что в «здоровый образ жизни» респонденты включили отсутствие вредных привычек (52,3 %), полноценный отдых (49,2 %), правильное питание (45,6 %), занятия физической культурой и спортом (31,8 %), соблюдение режима дня (26,7 %) (таблица 4).

Женщины чаще мужчин отождествляли «здоровый образ жизни» с отсутствием вредных привычек (60,0 % и 43,3 %).

Таблица 4 - «Что значит для Вас понятие «здоровый образ жизни?» (по полу, в % к числу опрошенных)

	Мужчины	Женщины	Итого
Полноценный отдых	48,9	49,5	49,2
Соблюдение режима дня	22,2	30,5	26,7
Правильное питание	44,4	46,7	45,6
Отсутствие вредных привычек	43,3	60,0	52,3
Занятия физической культурой и спортом	31,1	32,4	31,8

На вопрос «Является ли Ваш образ жизни здоровым?» 10,8 % респондентов отметили вариант «Да, однозначно», 62,6 % – «В какой-то степени» и более ¼ (26,6 %) опрошенных не считают свой образ жизни здоровым.

Существенных различий в ответах респондентов в зависимости от пола не выявлено: доли мужчин и женщин, считающих свой образ жизни здоровым, составили 10,0 % и 11,4 % соответственно, вариант ответа «В какой-то степени» отметили 61,1 % и 63,8 % соответственно (рис. 5).

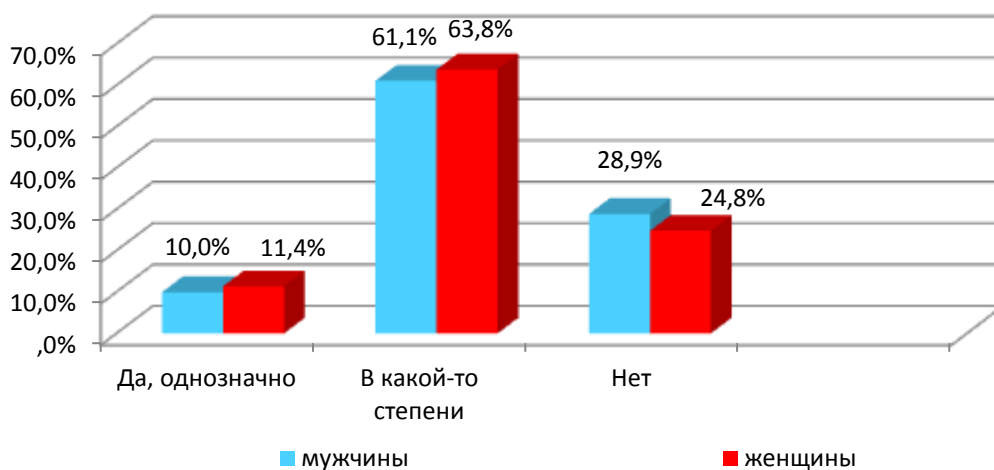


Рисунок 5 – «Как Вы считаете, является ли Ваш образ жизни здоровым?»
(по полу, в % к числу опрошенных)

77,4 % опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью (рис. 6). В системе жизненных приоритетов значительную роль, наряду со здоровьем, играют семья (55,9 %), душевный покой, комфорт (40,0 %) и материальные блага (39,0 %). Наименьшее значение респонденты придают общественному признанию (0,5 %), саморазвитию (6,7 %) и сексу (7,7 %).



Рисунок 6. –«Что для Вас в жизни является главным?»
в % к числу опрошенных)

Здоровье, как главную жизненную ценность, отметили 89,5 % женщин и 63,3 % мужчин, душевный покой и комфорт женщины отмечали также чаще мужчин (43,8 % и 35,6 % соответственно). Мужчины чаще опрошенных женщин отмечали образование, интересную работу и любовь (рис. 7).

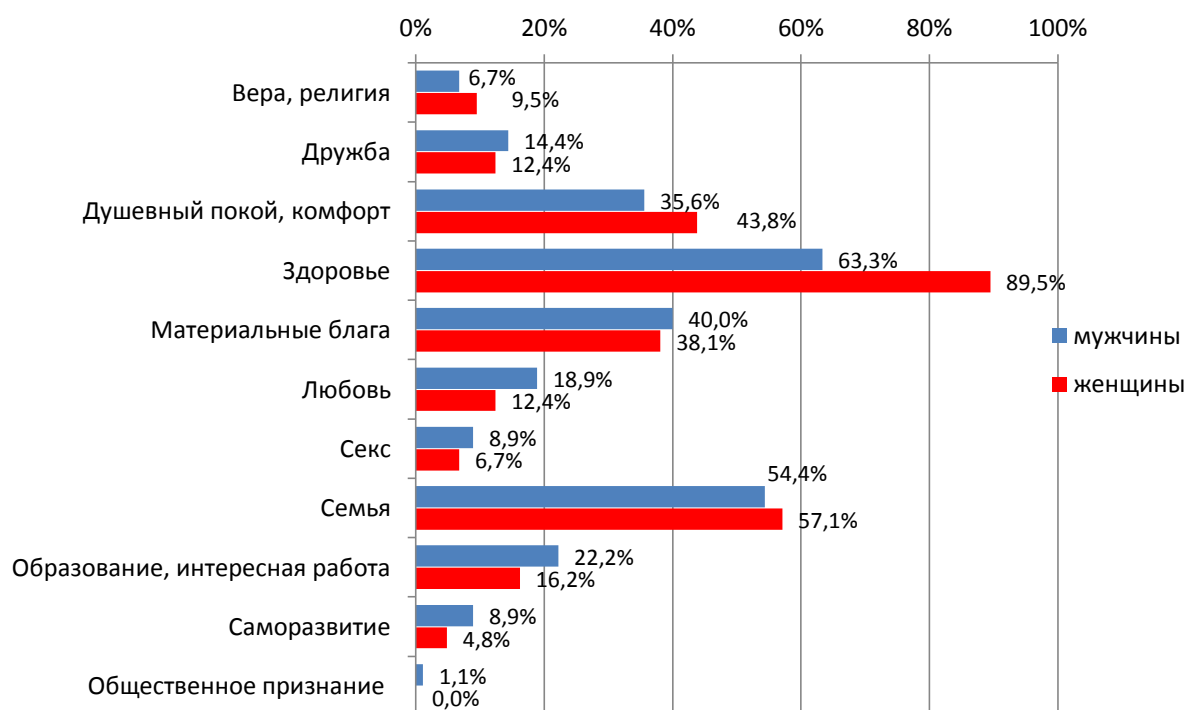


Рисунок 7 – «Что для Вас в жизни является главным?»
(по полу, в % к числу опрошенных)

Результаты опроса показали, что активность респондентов, ориентированная на улучшение здоровья, проявляется в попытках увеличить свою физическую активность (отметили 40,0 % опрошенных), привести в норму свой вес (похудеть пытались 35,4 %), уменьшить употребление жиров (42,0 %), соли и сахара (43,6 %). Большинство из предпринятых попыток были успешны (рис.8).

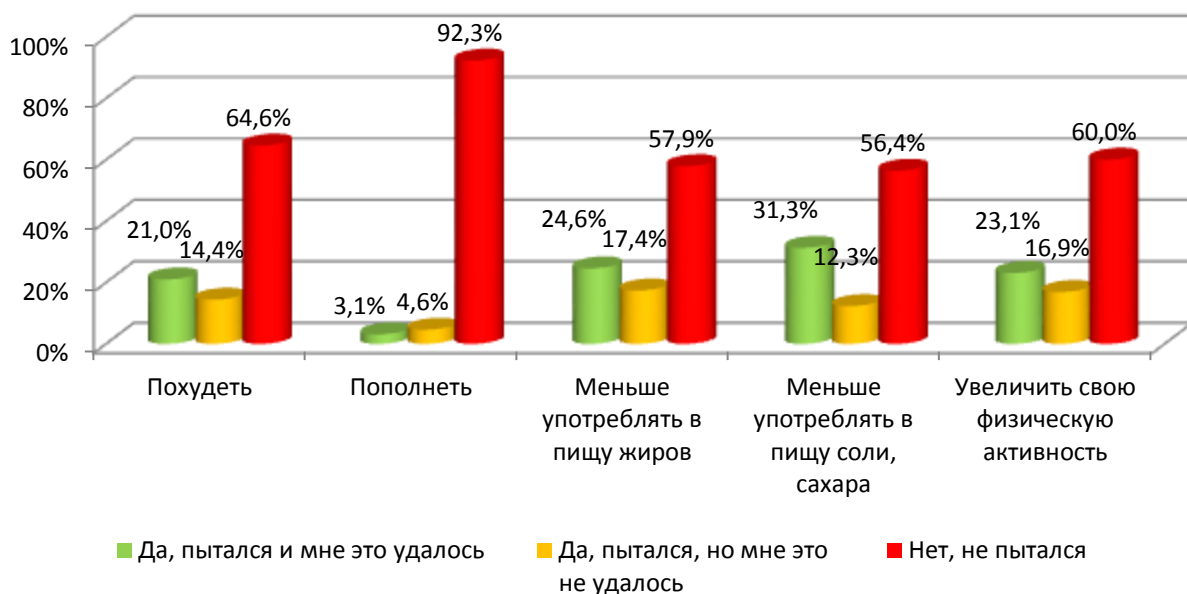


Рисунок 8 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...»
(в % к числу опрошенных)

Доля тех, кто пытался в течение года похудеть, меньше употреблять соли, сахара и жиров, увеличить свою физическую активность выше среди женщин. У женщин отмечается не только выше уровень самосохранительной активности, но и процент достижения поставленных целей (таблица 5).

Таблица 5 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез:» (по полу, в % к числу опрошенных)

	Мужчины	Женщины
Похудеть		
Да, пытался и мне это удалось	13,3	27,6
Да, пытался, но мне это не удалось	8,9	19,0
Нет, не пытался	77,8	53,3
Пополнеть		
Да, пытался и мне это удалось	4,4	1,9
Да, пытался, но мне это не удалось	-	8,6
Нет, не пытался	95,6	89,5
Меньше употреблять в пищу жиров		
Да, пытался и мне это удалось	18,9	30,9
Да, пытался, но мне это не удалось	11,1	17,5
Нет, не пытался	70,0	51,6
Меньше употреблять в пищу соли и сахара		
Да, пытался и мне это удалось	20,0	41,0
Да, пытался, но мне это не удалось	11,1	13,3
Нет, не пытался	68,9	45,7
Увеличить свою физическую активность		
Да, пытался и мне это удалось	15,6	29,5
Да, пытался, но мне это не удалось	16,7	17,1
Нет, не пытался	67,8	53,3

При появлении первых симптомов заболевания 43,1 % опрошенных стараются сразу обратиться за медицинской помощью к врачу, в их число вошло 46,7 % респондентов мужского пола и 40,0 % – женского пола. Женщины при первых симптомах заболевания чаще мужчин прибегают к самолечению как с помощью лекарственных средств, так и средств народной медицины: лечатся самостоятельно с помощью лекарственных средств 55,2 % женщин и 44,4 % мужчин, с помощью средств народной медицины – 23,8 % женщин и 16,7 % мужчин (таблица 6).

Таблица 6 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?» (по полу, в % от числа опрошенных)

	Мужчины	Женщины	Итого
Обращаюсь к врачу	46,7	40,0	43,1
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	44,4	55,2	50,3
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	16,7	23,8	20,5
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов	6,7	8,6	7,7

Витаминно-минеральные комплексы 26,2 % респондентов принимают только по рекомендации врачей, 21,5 % – несколько раз в год, 28,7 % – один раз в год. Не используют вовсе витаминно-минеральные комплексы 23,6 %.

Респонденты мужского пола чаще, чем женщины, отмечали, что вовсе не используют витаминно-минеральные комплексы (26,7 % и 21,0 % соответственно) (рис.9).

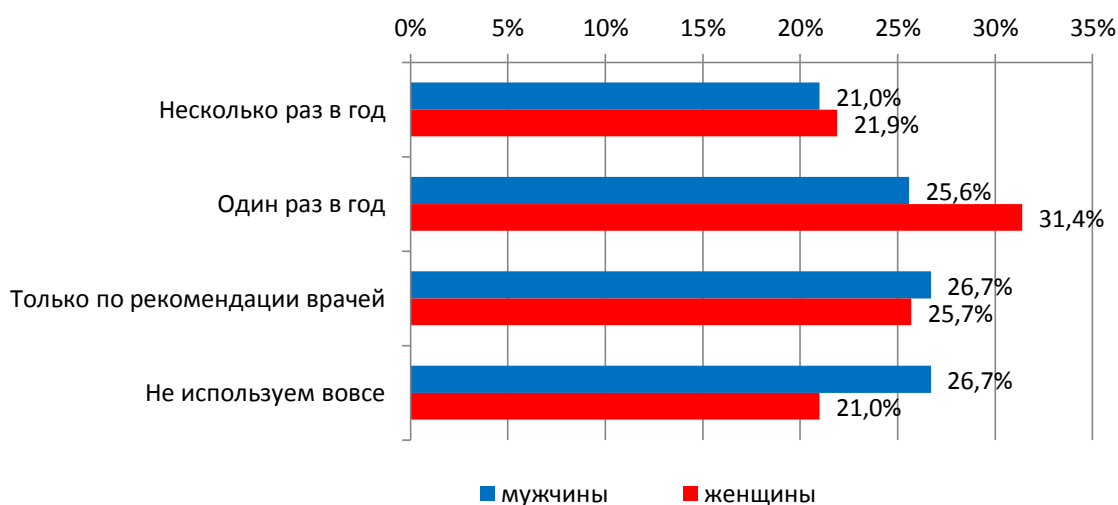


Рисунок 9– «Как часто используете Вы или члены Вашей семьи витаминно-минеральные комплексы?» (по полу, в % к числу опрошенных)

2.2. Соблюдение правил и принципов рационального питания

Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (48,2 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (39,5 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (35,9 %). Около 1/3 участников опроса ограничивают употребление соли и сахара (рис. 10).



Рисунок 10 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?»
(в % к числу опрошенных)

К соблюдению принципов рационального питания женщины подходят более сознательно, чем мужчины (рис. 11).



Рисунок 11 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?»
(по полу, в % к числу опрошенных)

Для оценки качества питания респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют рыбу и морепродукты, фрукты и овощи. Содержание этих продуктов в рационе является своеобразным маркером того, действительно ли питание респондентов является рациональным и сбалансированным (таблица 7).

Таблица – 7 «Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты?» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
Фрукты	16,9	40,0	28,7	14,4	-
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	27,2	52,3	15,9	3,1	1,5
Рыба, морепродукты	2,6	28,7	49,7	14,9	4,1

2.3. Стресс, способы противостояния стрессам

Часто испытывают стресс в повседневной жизни 35,9 % опрошенных, 53,8 % – редко, 10,3 % – никогда (рис.12).

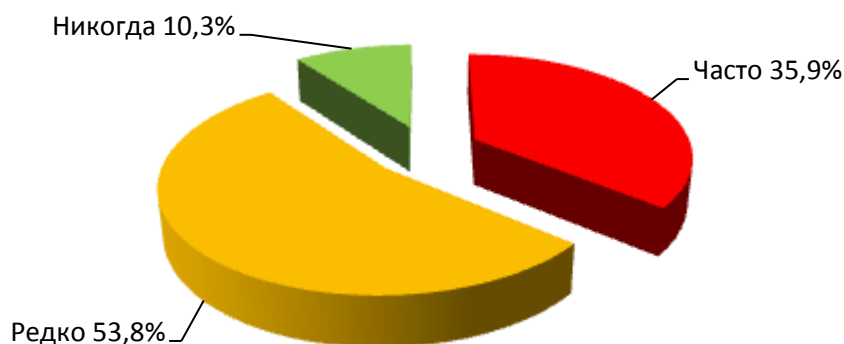


Рисунок 12 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?» (в % к числу опрошенных)

Доля тех, кто часто испытывает чувство напряженности и стресса, выше у мужчин (43,3 %), чем у женщин (29,5 %) (рисунок 13). Никогда не испытывают стресс практически равные доли мужчин и женщин: 10,0 % и 10,5 % соответственно.

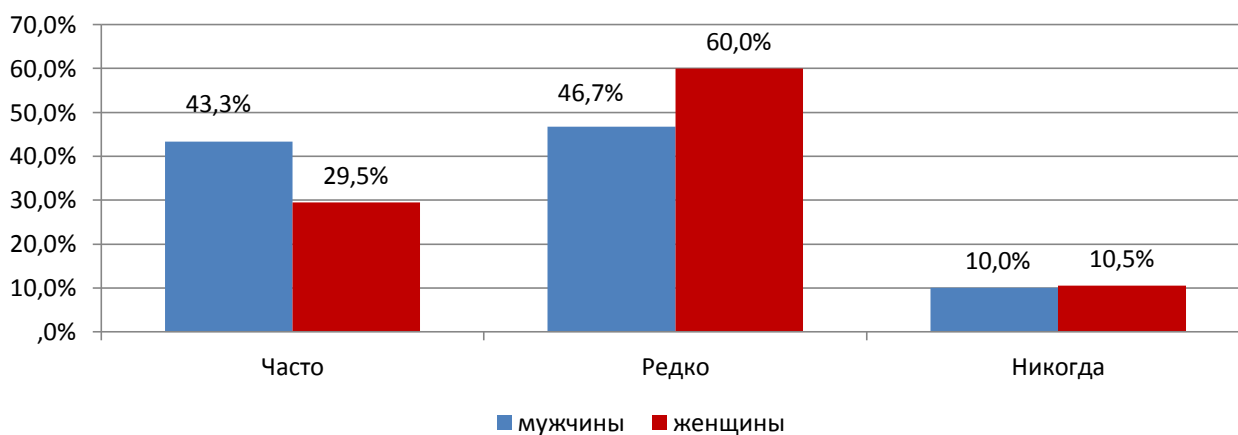


Рисунок 13. – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?»
(по полу, в % к числу опрошенных)

Анализ полученных данных показал, что наиболее распространенными способами снятия стресса у респондентов являются: сон (41,5 %), общение (35,4 %) и прогулки на свежем воздухе (34,4 %).

Таблица 8 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают:...» (по полу, в % к числу опрошенных)

Спорт и физкультура	9,7
Алкоголь	4,1
Уединение	21,5
Общение	35,4
ТВ, видео	22,6
Музыка	20,5
Курение	7,7
Сон	41,5
Прогулки на свежем воздухе	34,4
Посещение храма	16,9
Физический труд, работа на даче	28,7
Еда, сладкое	11,3
Чтение книг, газет, журналов	16,9
Социальные сети	15,4
Туризм, путешествия	13,3

Распределение ответов респондентов на вопрос «Снять стресс, напряжение Вам помогают:...» в зависимости от пола (рис. 14):

женщины для снятия напряжения чаще выбирают сон (51,4 %), общение (42,9 %), прогулки на свежем воздухе (34,3 %), уединение (28,6 %), музыку (26,7 %), посещение храма (25,7 %);

мужчины – физический труд, работу на даче (36,7 %), сон (30,0 %), телевидение (28,9 %), общение (26,7 %), чтение (21,1 %).



Рисунок 14. – «Снять стресс, напряжение Вам помогают:...»
(по полу, в % к числу опрошенных)

2.4. Отношение к вредным привычкам

Полученные данные о табакокурении позволяют произвести следующую группировку респондентов (рис. 15):

некурящие (75,9 %), в том числе: 48,2 % – никогда не пробовали курить, 11,8 % – курили, но бросили, 15,9 % – пробовали курить несколько раз, но не понравилось;

курящие (24,1 %), в том числе: 6,7 % – курят иногда, 10,3 % – курят до 10 сигарет в день, 5,6 % – курят до 20 сигарет в день, 1,5 % – курят более 20 сигарет в день.

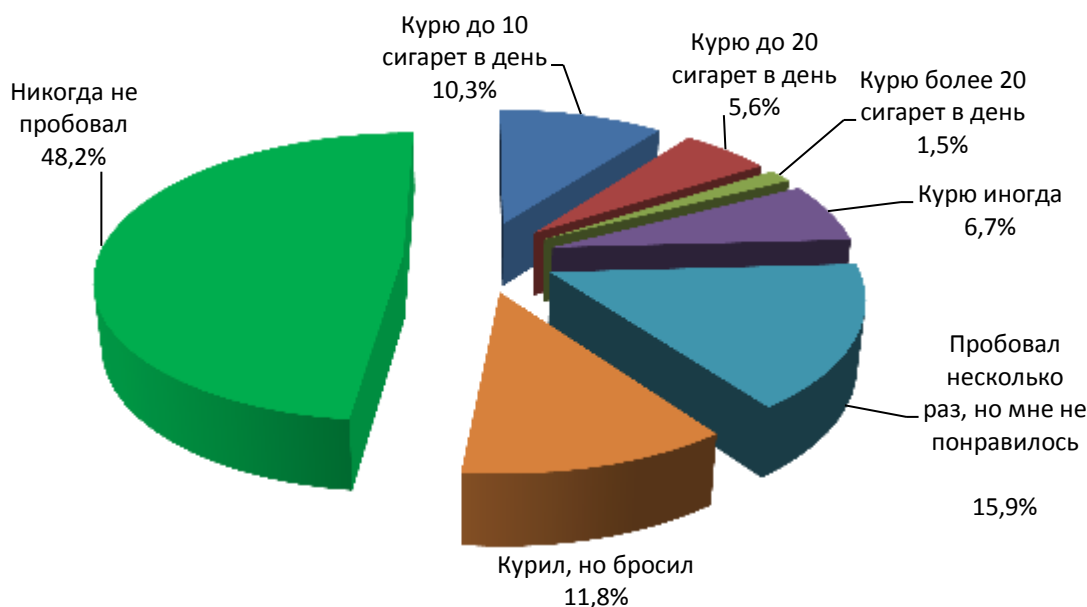


Рисунок 15 – «Курите ли Вы?»
(в % к числу опрошенных)

Доля курящих выше у мужчин, чем у женщин: курит с различной интенсивностью 33,3 % опрошенных мужчин и 16,3 % женщин (рис. 16).

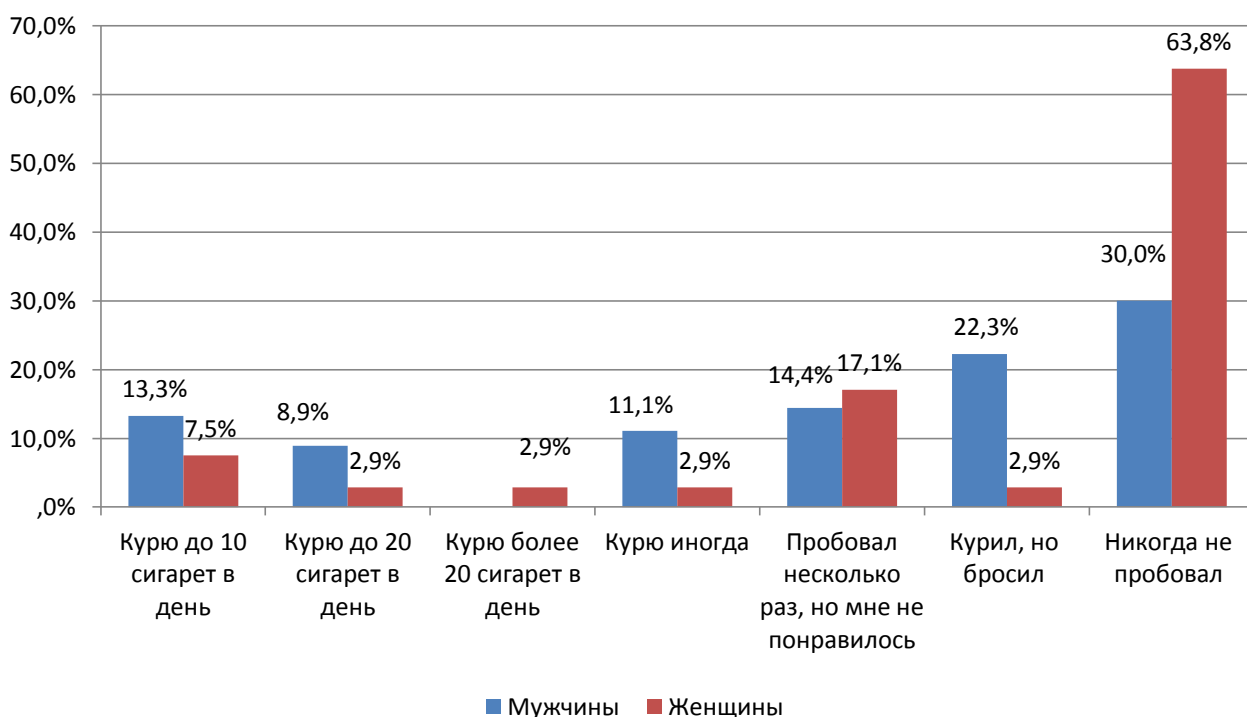


Рисунок 16 – «Курите ли Вы?»
(по полу, в % к числу опрошенных)

14,9 % курящих респондентов в течение года предпринимали попытки бросить курить. В настоящее время желание бросить курить испытывают 19,1 % опрошенных курильщиков.

Данные об употреблении алкоголя респондентами представлены в таблице 9.

Таблица 9 – «Как часто Вы употребляете...?» (в % к числу опрошенных)

	Пиво	Легкие вина	Крепкие алкогольные напитки
Ежедневно	1,5	-	-
Несколько раз в неделю	8,2	2,6	2,6
Несколько раз в месяц	23,1	23,1	15,9
Несколько раз в год	19,0	37,9	36,9
Не употребляю	48,2	36,4	44,6

Доля тех, кто не употребляет алкогольные напитки, выше среди женщин (таблица 10).

Таблица 10 – «Как часто Вы употребляете...?» (по полу, в % к числу опрошенных)

	Пиво		Легкие вина		Крепкие алкогольные напитки	
	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
Ежедневно	3,3	-	-	-	-	-
Несколько раз в неделю	13,3	3,8	3,3	1,9	5,6	-
Несколько раз в месяц	26,7	20,0	20,0	25,7	26,7	6,7
Несколько раз в год	15,6	21,9	28,9	45,7	33,3	40,0
Не употребляю	41,1	54,3	47,8	26,7	34,4	53,3

98,5 % респондентов никогда не пробовали наркотические, токсические вещества. Долю тех, кто пробовал наркотические, токсические вещества составили 3,3 % опрошенных мужчин. Среди женщин при ответе на вопрос «Пробовали ли Вы когда-либо наркотические, токсические вещества?» никто не отметил вариант ответа «Да».

2.4. Физическая активность

Для оценки физической активности респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они совершают определенные действия, связанные с регулярными и продолжительными физическими нагрузками (таблица 11). Проведенный анализ выявил недостаточную физическую активность участников опроса. Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни являются прогулки в быстром темпе не менее 30 минут в день: 30,3 % совершают их каждый день, 17,9 % – несколько раз в неделю. Ежедневно делают утреннюю зарядку 7,2 %, несколько раз в неделю – 12,8 %. Не так часто респонденты практикуют езду на велосипеде: 5,7 % – ежедневно, 4,1 % – несколько раз в неделю (рис. 17).

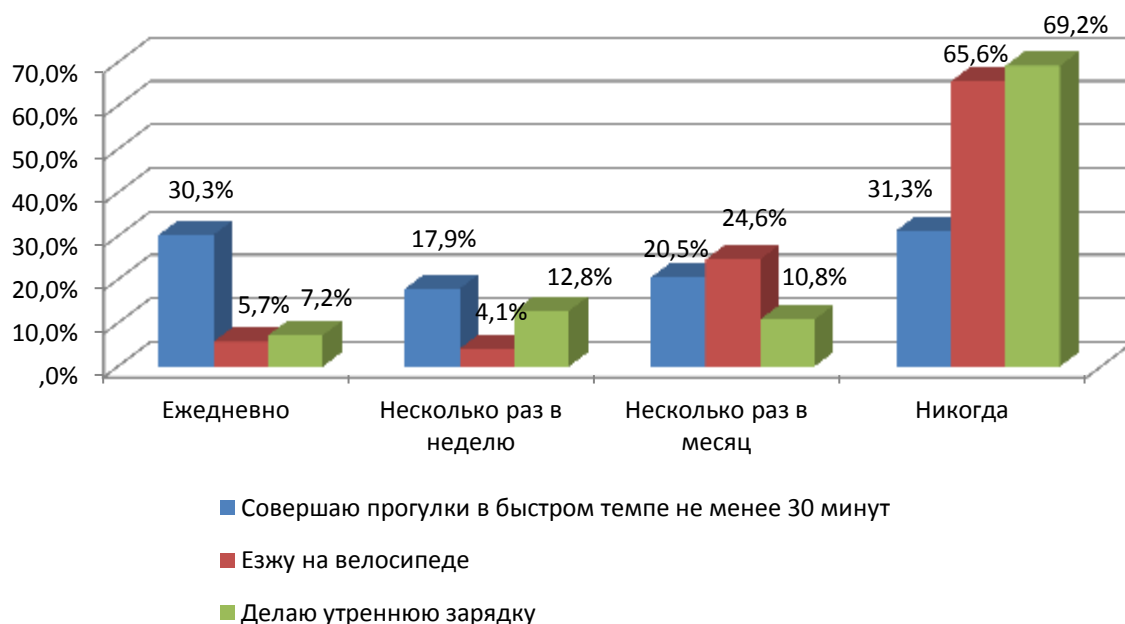


Рисунок 17 – «Сколько дней в неделю Вы обычно..?»
(в % к числу опрошенных)

Респонденты не часто совершают пробежки, посещают бассейн и тренажерный зал, занимаются игровыми видами спорта (таблица 12).

Таблица 12 – «Сколько дней в неделю Вы обычно...» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Никогда
Совершаете прогулки в быстром ритме не менее 30 минут	30,3	17,9	20,5	31,3
Ездите на велосипеде	5,7	4,1	24,6	65,6
Делаете утреннюю зарядку	7,2	12,8	10,8	69,2
Совершаете пробежки	3,1	3,6	11,8	81,5
Посещаете бассейн	0,5	3,6	16,9	79,0
Посещаете тренажерный зал, фитнес	1,5	5,1	10,8	82,6
Занимаетесь игровыми видами спорта	-	1,5	35,9	62,6

Мужчины чаще женщин каждый день или несколько раз в неделю занимаются активными видами деятельности: ездят на велосипеде (мужчины – 16,7 %, женщины – 3,8 %), делают утреннюю зарядку (мужчины – 23,3 %, женщины – 7,1 %), совершают пробежки (мужчины 10,0 %, женщины – 3,8 %). Больше число женщин составляет долю тех, кто часто посещает бассейн и тренажерные залы (таблица 13).

Таблица – 13 «Сколько дней в неделю Вы обычно...?» (в % к числу опрошенных)

Совершаете прогулки в быстром темпе не менее 30 минут	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год
Мужчины	30,0	18,9	16,7	34,4
Женщины	30,5	17,1	23,8	28,6

Ездите на велосипеде	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год
Мужчины	10,0	6,7	23,3	60,0
Женщины	1,9	1,9	25,7	70,5

Делаете утреннюю зарядку	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год
Мужчины	8,9	14,4	15,6	61,1
Женщины	5,7	1,4	6,7	76,2

Совершаете пробежки	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год
Мужчины	4,4	5,6	10,0	80,0
Женщины	1,9	1,9	13,3	82,9

Посещаете бассейн	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год
Мужчины	1,1	-	21,1	77,8
Женщины	-	6,7	13,3	80,0

Посещаете тренажерный зал, фитнес	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год
Мужчины	2,2	2,2	14,4	81,2
Женщины	1,0	7,6	7,6	83,8

Занимаетесь игровыми видами спорта	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год
Мужчины	-	1,1	63,3	35,6
Женщины	-	1,9	12,4	85,7

Факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными, представлены на рисунке 18. Наиболее частые: нехватка свободного времени (40,5 %), обязанности по домашнему хозяйству (34,4 %), утомленность работой (29,2 %). Участники опроса достаточно самокритичны: 23,6 % отметили такой фактор, как собственную лень. Причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов, респонденты указывали значительно реже: недостаточное количество спортивных объектов (6,7 %), высокие цены, отсутствие скидок (7,7 %), режим работы спортивных объектов (0,5 %).



Рисунок 18 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным(ой)?»
(в % к числу опрошенных)

Анализ данных опроса показал различия в ответах респондентов на вопрос о факторах, мешающих быть более физически активными, в зависимости от пола респондентов (таблица 14). Так, женщины чаще мужчин объясняют недостаточную физическую активность причинами, связанными с обязанностями по домашнему хозяйству (48,6 % и 17,8 % соответственно), состоянием здоровья (21,9 % и 15,6 % соответственно), высокими ценами и отсутствием скидок (11,4 % и 3,3 % соответственно). Мужчины составили большую долю среди тех респондентов, которые отметили такие факторы, как: нехватка свободного времени (отметили 46,7 % мужчин и 35,2 % женщин), утомленность работой (37,8 % и 21,9 % соответственно), другие интересы, хобби (11,1 % и 3,8 % соответственно), недостаточное количество спортивных объектов (10,0 % и 3,8 % соответственно).

Таблица 14 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным(ой)?» (по полу в % к числу опрошенных)

	Мужчины	Женщины
Нехватка свободного времени	46,7	35,2
Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте	10,0	3,8
Утомленность работой	37,8	21,9
Обязанности по домашнему хозяйству	17,8	48,6
Другие интересы, хобби	11,1	3,8
Отсутствие интереса, мотивации	8,9	6,7
Причины, связанные со здоровьем	15,6	21,9
Режим работы спортивных объектов	-	1,0
Собственная лень	24,4	22,9
Социальное признание, авторитет	7,8	3,8
Высокие цены, отсутствие скидок	3,3	11,4

ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

Респонденты недостаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 25,7 % (из них «хорошим» – 17,4 %, «скорее хорошим» – 8,3 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 43,6 % опрошенных, «скорее плохое» – 12,8 %, «плохое» – 4,1 %. Не смогли определиться с ответом 13,8 % опрошенных.

43,1 % респондентов считают, что уделяют достаточно внимания своему здоровью, 35,4 % отметили, что за последний год стали больше внимания уделять здоровью, 21,5 % – меньше.

По мнению респондентов, важнейшими негативными факторами, сказывающимися на состоянии здоровья, являются экологические условия (53,8 %) и материальное положение (51,8 %). Участники опроса не придают достаточного значения таким факторам, как собственный образ жизни и наследственность (их отметили 25,1 % и 21,0 % соответственно), которые уступили по степени влияния на ухудшение здоровья качеству питания (30,8 %) и качеству медицинской помощи (26,2 %).

В понятие «здоровый образ жизни» респонденты в первую очередь включают отсутствие вредных привычек (52,3 %), полноценный отдых (49,2 %), правильное питание (45,6 %), занятия физической культурой и спортом (31,8 %) и соблюдение режима дня (26,7 %).

10,8 % респондентов считают, что их образ жизни однозначно является здоровым, 62,6 % – в какой-то степени и более $\frac{1}{4}$ (26,6 %) опрошенных не считают свой образ жизни здоровым.

77,4 % опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью. В системе жизненных приоритетов значительную роль, наряду со здоровьем, играют семья (55,9 %), душевный покой, комфорт (40,0 %) и материальные блага (39,0 %).

Активность респондентов, ориентированная на улучшение здоровья, проявляется в попытках увеличить свою физическую активность (отметили 40,0 % опрошенных), привести в норму свой вес (похудеть пытались 35,4 %), уменьшить употребление жиров (42,0 %), соли и сахара (43,6 %).

Витаминно-минеральные комплексы 26,2 % респондентов принимают только по рекомендации врачей, 21,5 % – несколько раз в год, 28,7 % – один раз в год. Не используют вовсе витаминно-минеральные комплексы 23,6 %.

Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (48,2 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (39,5 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (35,9 %). Около 1/3 участников опроса ограничивают употребление соли и сахара.

Часто испытывают стресс в повседневной жизни 35,9 % опрошенных, 53,8 % – редко, 10,3 % – никогда.

Анализ полученных данных показал, что наиболее распространенными способами снятия стресса у респондентов являются: сон (41,5 %), общение (35,4 %) и прогулки на свежем воздухе (34,4 %).

Доля некурящих респондентов составила 75,9 %, в том числе: 48,2 % – никогда не пробовали курить, 11,8 % – курили, но бросили, 15,9 % – пробовали курить несколько раз. Курят 24,1 %, в том числе: 6,7 % – курят иногда, 10,3 % – курят до 10 сигарет в день, 5,6 % – курят до 20 сигарет в день, 1,5 % – курят более 20 сигарет в день.

14,9 % курящих респондентов в течение года предпринимали попытки бросить курить. В настоящее время желание бросить курить испытывают 19,1 % опрошенных курильщиков

Полученные в ходе опроса данные выявили достаточно низкую физическую активность участников опроса. Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни являются прогулки в быстром темпе не менее 30 минут в день: 30,3 % совершают их каждый день, 17,9 % – несколько раз в неделю. Ежедневно делают утреннюю зарядку 7,2 %, несколько раз в неделю – 12,8 %. Не так часто респонденты практикуют езду на велосипеде: 5,7 % – ежедневно, 4,1 % – несколько раз в неделю.

Наиболее значимые факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными: нехватка свободного времени (40,5 %), обязанности по домашнему хозяйству (34,4 %), утомленность работой (29,2 %). Участники опроса достаточно самокритичны: 23,6 % отметили такой фактор, как собственную лень. Причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов, респонденты указали значительно реже: недостаточное количество спортивных объектов (6,7 %), высокие цены, отсутствие скидок (7,7 %), режим работы спортивных объектов (0,5 %).