

RAPORT STYLE ZDROWIA POLAKÓW 2013

Natalia Skowrońska
SKN ZP

PRÓBA, METODOLOGIA

Raport powstał w oparciu o wyniki badania przeprowadzonego na ogólnopolskiej próbie 1013 osób w wieku 16-80 lat reprezentatywnej pod względem płci, wieku, regionu i wielkości miejsca zamieszkania.

W grupie wiekowej 18-64 lata wykorzystana została metodologia CAWI (wywiady realizowane w internecie) zaś w grupie wiekowej 65-80 wykorzystano metodologię CATI (wywiady realizowane przez telefon).

Dzieli ona Polaków na osiem grup o zbliżonym podejściu do zagadnień związanych ze zdrowiem



Relacje z innymi



Czas wolny



Podejście do
zdrowia



Praca / życie
prywatne



Używki



Aktywność
fizyczna



Relacje z innymi

58% nie jest zadowolonych ze swojego życia seksualnego

10% czuje się samotnie



Czas wolny

83% ogląda w czasie wolnym telewizję

31% gra w czasie wolnym w gry video

27% chodzi w czasie wolnym do kina

42% korzysta w czasie wolnym z sieci społecznościowych

31% chodzi w czasie wolnym na mecze i inne wydarzenia sportowe



Podejście do zdrowia

Aż **82%** Polaków uważa, że ich zdrowie leży w ich własnych rękach

50% regularnie wykonuje badanie lekarskie

6% wierzy w informacje dotyczące zdrowia udzielane przez lekarzy

60% wierzy w informacje dotyczące zdrowia pojawiające się w mediach

81% ma świadomość, że mogłoby poprawić swój stan zdrowia



Praca

10% pracuje w granicach 30 godzin tygodniowo

32% kocha swoją pracę



Używki

88% nie sięga po papierosy

83% pije alkohol nie częściej niż raz w tygodniu



Aktywność fizyczna

24% podejmuje aktywność fizyczną tylko wtedy, gdy chce zrzucić wagę

20% cierpi na otyłość

46% twierdzi, że opinia innych ludzi na temat ich wyglądu jest dla nich ważna

33% jest dumne ze swojego wyglądu



POPRAWNI OPTYMIŚCI

ZDROWIE

52%

przestrzega zaleceń lekarzy co do diety



57%

wykonuje regularne badania lekarskie

51%

regularnie przyjmuje suplementy diety

Rzuciło palenie

34%



58%

Nigdy nie paliło

SPORT

30%

uprawia w czasie wolnym sport

40%

wybiera ćwiczenia lub spacer, aby rozładować stres



62%

ćwiczy regularnie

92%

twierdzi, że ćwiczenia są ważne i prowadzą do dłuższego i zdrowszego życia

14%



samodzielni przedsiębiorcy

46%



kocha swoją pracę

5%



to wegetarianie

76%



ma małą grupkę przyjaciół, z którymi jest naprawdę blisko

TOWARZYSZY HEDONIŚCI

22% 

uważa, że media próbują nam dyktować, jak mamy żyć

54% 

uważa na to, co je, więc nie potrzebuje diet



ALKOHOL

46% pije co najmniej raz w tygodniu, w tym 20% 2-3 razy w tygodniu

NIE MA W TEJ GRUPIE OSÓB PIJĄCYCH CODZIENNIE

ZDROWIE

50%

regularne badania

37%

stucham zaleceń lekarzy w zakresie diety

81%

moje zdrowie leży w moich własnych rękach

41%

regularnie przyjmuje witaminy i minerały jako suplementy diety

33%

jako ludzie musimy być świadomi kwestii związanych z naszym zdrowiem

74%

robię wszystko, co powinienem dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia

PALENIE

52%

to palacze okazjonalni, sięgają po papierosa w towarzystwie

46%

pali regularnie

35%

uważa, że ostrzeżenia o szkodliwości palenia są wyolbrzymione

48%

nie wierzy, że palenie może się negatywnie odbić na ich zdrowiu

NIEPOCIESZENI PODJADACZE



POGODNI MĘDRCY

ZDROWIE

84%

wykonuje regularnie badania



31%

wierzy, że ich zdrowie leży w ich własnych rękach

71%

Stucha zaleceń lekarzy w zakresie diety

53%

przyjmuje witaminy i minerały w postaci suplementów diety

55%

uważa, że jako ludzie musimy być świadomi kwestii związanych z naszym zdrowiem

97%

jest przekonane, że robią wszystko, co powinni dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia

76% jest dumne ze swojego wyglądu



62% nie przejmuje się opinią na temat ich wyglądu

38%

ma 65-80 lat

54%

to emeryci

91%

zadowolonych z życia

33%

wierzy, że wszystko i tak jest zapisane w genach

67%

uważa na to, co je więc nie potrzebują diety

60%

rezygnuje z kolacji

84%

jada nieduże porcje

87%

zwraca uwagę na dużą zawartość owoców i warzyw w codziennej diecie

14%

uważa, że ich dieta jest bogata w tłuszcz

41%

chętnie kupuje żywność organiczną

6%

doświadcza efektu jo-jo

53%

nie jada codziennie mięsa



23% w ogóle nie pija alkoholu

ZMĘCZENI HEROSI

ZDROWIE / DIETA

26%

nie dba o zróżnicowaną dietę

37%

nie dba o bogactwo owoców i warzyw w diecie



63%

zdarza się opuszczać posiłki

29%

nie ma poczucia, że ich zdrowie leży w ich własnych rękach

11% sypia nie więcej niż 4 godziny na dobę

5% nie zaśnie bez pigułki nasennej



17%

jest wieczorem tak zmęczone, że nie może zasnąć



SAMOTNOŚĆ

27% puste gniazda

19% single

14% czują się samotni

20%

aktywnie poszukuje informacji na temat sposobów dbania o zdrowie

60%

zwraca uwagę na opinię innych o swoim wyglądzie

29%

dumnych ze swojego wyglądu

47%

czuje się bardzo zestresowane w ciągu dnia

9%

w stresie sięga po środki uspokajające



55%

w stresie ma poczucie, że nic się nie da zrobić

6%

stresuje się zdrowiem

POZORNI TWARDZIELE

JEDZENIE / PICIE

73%

je to, co chce i kiedy chce,
nie zwracając uwagi na wagę



37%

pije co najmniej
3 filiżanki kawy dziennie

61%

nie sprawdza wartości odżywczej
kupowanych produktów

8%

sięga po napoje energetyczne

7% w stresie sięga
po środki uspokajające

9% w stresie sięga
po alkohol

16% relaksuje się przy
drinku i papierosie

ZDROWIE

13%

uważa, że zajmowanie się
zdrowiem jest dla hipochondryków



67%

nie stosuje się do zaleceń
lekarzy odnośnie diety

54%

dba o zdrowie tylko wtedy, kiedy
naprawdę musi

61%

nie wykonuje regularnych badań

84%

spędza wolny
czas na oglądaniu
telewizji

26%

chodzi na mecze
w roli kibiców

40%

w ogóle
nie ćwiczy

ŚWIADOMI INDYWIDUALIŚCI

ZDROWIE

79%

nie robi regularnych badań krwi i poziomu cukru



74%

uważa, że mogliby robić więcej dla zdrowia, ale nie czują motywacji

62%

nie bada się regularnie

84%

uważa, że ich zdrowie leży w ich własnych rękach

DIETA

90%

uważa na to, co je, więc nie potrzebują diet



63%

sprawdza zawartość odżywczą produktów, po które sięgają

63%

nie jada kolacji

68%

ogranicza wielkość porcji

60%



regularnie ćwiczy
38% podejmuje umiarkowany wysiłek raz w tygodniu

46%



kocha swoją pracę

ZNAJOMI



41%

ma wielu znajomych ale nie ma przyjaciół

27%

nie czuje, że może się podzielić swoimi sprawami z bliskimi

53%

ma grupę bliskich przyjaciół

ZDESPEROWANI BUNTOWNICY

ZDROWIE

50%

zazwyczaj leczy się sama,
bo sami wiedzą,
co jest dla nich najlepsze



65%

nie przyjmuje witamin
i minerałów w postaci
suplementów diety

38%

uważa, że opowieści o pozytywnym wpływie witamin i minerałów na zdrowie są wymyślone przez koncerny farmaceutyczne, które chcą koniecznie nam sprzedać swoje produkty

68%

nie jest dumne
ze swojego wyglądu



45%

nie ćwiczy

61%

twierdzi, że opinia innych
na temat ich wyglądu
nie jest dla nich ważna

ALKOHOL

31%

sięga po alkohol częściej
niż raz w tygodniu



21%

sięga po wino
i papierosa dla relaksu

29%

nie wyobraża sobie zabawy
bez alkoholu

15%

próbowało ograniczać
ilość wypijanego alkoholu,
ale bez powodzenia

20%

sięga po alkohol w sytuacjach stresowych

21%

pali
papierosy



48%

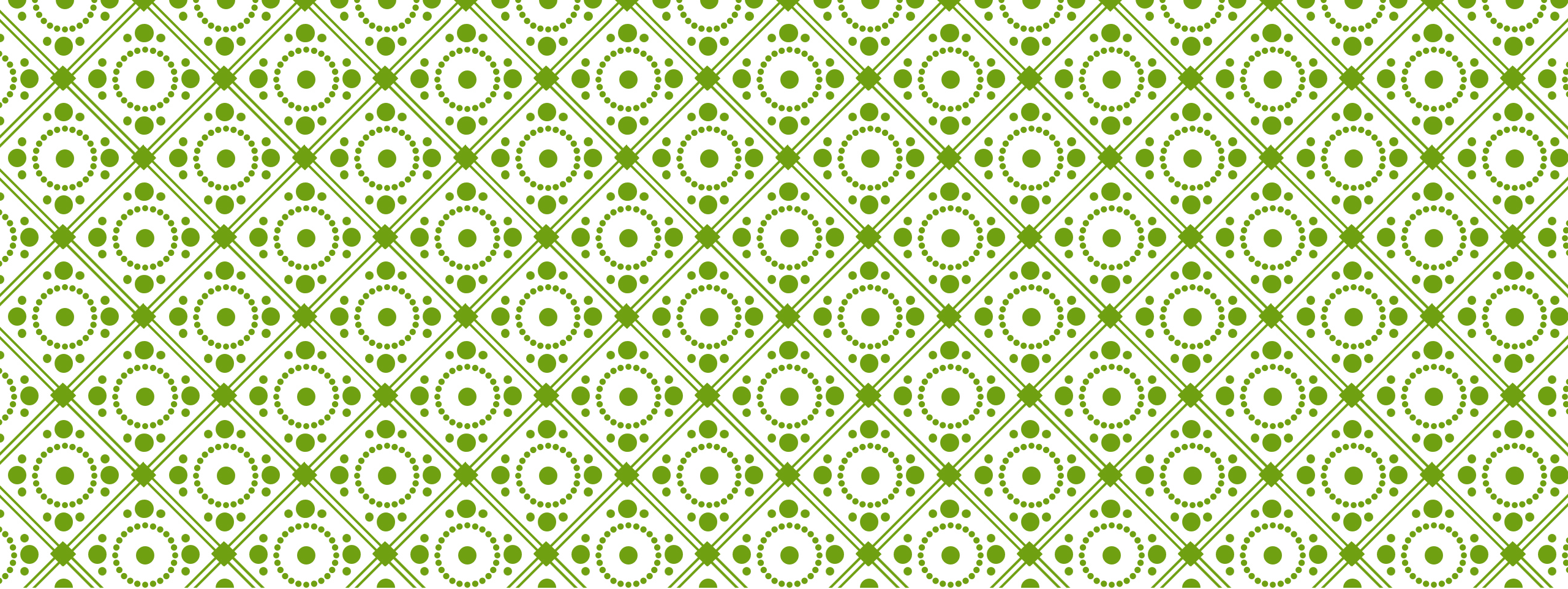
neguje niekorzystny wpływ palenia na zdrowie

41%

nie chce
rzucić palenia

ŹRÓDŁO:

Raport „Style zdrowia Polaków 2013”,
USP Zdrowie



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

