

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

**ОТЧЕТ  
О СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ НА ТЕМУ  
«ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА  
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ»**

Сбор первичной социологической информации:

социологи отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ, специалисты районных и зональных ЦГЭ

Обработка данных, анализ результатов и подготовка итоговых документов:

социолог отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ  
Высоцкая М.И.



# 1. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1. Актуальность исследования

Наиболее важной стратегической задачей системы охраны здоровья является постепенная переориентация ресурсов здравоохранения в сторону профилактики заболеваний. Снижение уровней заболеваемости и смертности от болезней, обусловленных образом жизни, связано, в основном, с уменьшением распространенности таких поведенческих факторов риска, как курение, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, высокий уровень стрессовых нагрузок. Как следствие, образ жизни человека и его отношение к своему здоровью создают фундаментальные основания для профилактики заболеваний.

Современные условия жизни, общепринятые нормы и ценности общества поставили население перед необходимостью изменить отношение к своему здоровью, взяв на себя главную ответственность, выражаемую в соответствующих поведенческих практиках.

Достоверная информация о распространенности факторов риска и их влиянии на здоровье населения необходима для разработки эффективных профилактических мер с определением направлений работы, основных целевых групп и уровней воздействия.

## 1.2. Объект и предмет исследования

Объект исследования – взрослое население г. Гродно и Гродненской области в возрасте 18 лет и старше.

Предмет исследования – поведенческие факторы риска населения.

## 1.3. Цели и задачи исследования

*Цель исследования* – изучение особенностей динамики распространенности ведущих поведенческих факторов риска у взрослого населения г. Гродно и Гродненской области.

*Основные задачи исследования:*

1. Изучение динамики самооценок здоровья населения.
2. Изучение изменений в отношении населения Гродненской области к своему здоровью.
3. Изучение основных направлений самосохранительной активности, форм поведения в отношении здоровья (пищевое поведение, физическая активность, психогигиена и др.).
4. Изучение основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья и формирование здорового образа жизни.

5. Изучение физической активности и приверженности населения к занятиям физическими упражнениями и спортом.

6. Изучение уровней распространенности табакокурения, употребления алкоголя и их динамики.

#### 1.4. Методика исследования

*Метод исследования* – сбор данных методом анкетирования по месту работы (учебы), жительства респондентов.

*Инструментарий исследования.* Анкета содержит 24 вопроса (4 из них относятся к паспортной части). В анкету включены обязательные вопросы для проведения ежегодного мониторинга с целью оценки поведенческих факторов риска в динамике.

#### 1.5. Характеристика выборочной совокупности

При проведении опроса использовалась выборка объемом 6776 человек. Квотирование населения в соответствии с зоной проживания, возрастом составлено на основе данных статистического бюллетеня «Половозрастная структура населения Гродненской области на 1 января 2021 г. и среднегодовая численность населения за 2020 год». Формирование выборочной совокупности произведено путем многоступенчатого кластерного районирования с последующим квотированием по заданным релевантным характеристикам. Предоставленная выборочная совокупность является релевантной для каждого района Гродненской области и г. Гродно

Количество респондентов представлено в таблице 1.5.1.

*Таблица 1.5.1 – Количество респондентов в районах Гродненской области и г. Гродно, по возрасту и месту проведения опроса*

Район	Мужчины	Женщины	Общее количество респондентов
Берестовицкий	143	227	370
Волковысский	174	207	381
Вороновский	187	188	375
Гродненский	190	190	380
г. Гродно	175	206	381
Дятловский	186	186	372
Зельвенский	179	191	370
Ивьевский	183	191	374
Кореличский	165	208	373
Лидский	190	193	383
Мостовский	113	263	376
Новогрудский	181	198	379
Островецкий	168	209	377
Ошмянский	187	190	377
Свислочский	169	200	369
Слонимский	178	203	381

Сморгонский	162	218	<b>380</b>
Щучинский	128	250	<b>378</b>
<b>Итого</b>	<b>3058</b>	<b>3718</b>	<b>6776</b>

По результатам анкетирования выборку составляют респонденты со следующими социально-демографическими характеристиками:

по полу: 54,9 % – женщины, 45,1 % – мужчины;

по возрасту: 18-29 лет – 17,6 %, 30-49 лет – 41,6 %, 50 и более лет – 40,8 %;

по месту проведения опроса: областной центр – 5,6 %, районы Гродненской области – 94,4 %.

## 2. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Самооценка состояния здоровья. Отношение к здоровью.

В проведенном социологическом исследовании состояние здоровья рассматривалось посредством изучения категорий самооценки и удовлетворенности своим здоровьем. 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, системы внутренних ценностей, жизненных установок и ориентиров.

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 38,5 % (из них «хорошим» – 20,1 %, «скорее хорошим» – 18,4 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 44,6 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 7,0 % и 4,5 % соответственно. Не смогли определиться с ответом 5,4 % опрошенных (рис. 2.1.1).

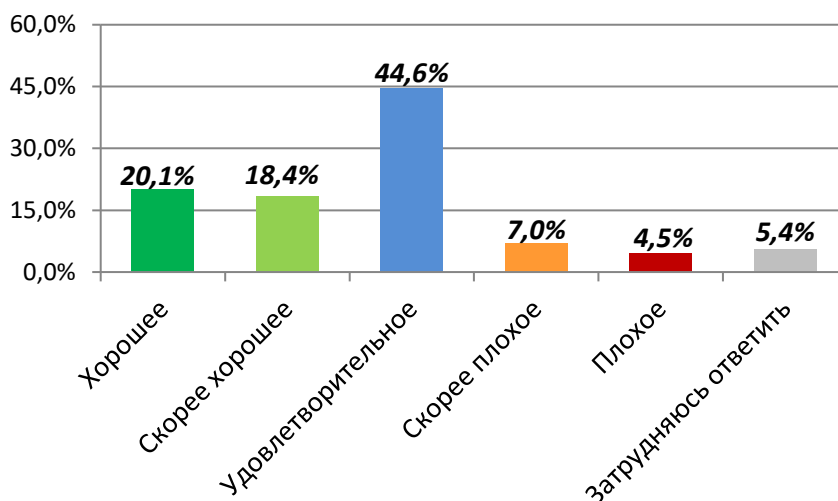


Рисунок 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»  
(в % к числу опрошенных)

Данные о самооценке здоровья жителей Гродненской области в динамике за период с 2017 по 2021 гг. отражены в таблице 2.1.1.

Таблица 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»,  
2017-2021 гг. (в % к числу опрошенных)

	2017	2019	2021
Хорошее	20,7	16,9	20,1
Скорее хорошее	17,8	12,5	18,4
Удовлетворительное	45,4	46,9	44,6
Скорее плохое	6,8	12,9	7,0
Плохое	2,6	4,6	4,5
Затрудняюсь ответить	6,7	6,2	5,4

Анализ самооценки здоровья за период с 2017 по 2021 гг. позволяет говорить о том, что в среднем более одной трети респондентов достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья. Помимо этого, можно отметить положительную динамику в части самооценки собственного здоровья за период 2019-2021 гг.: увеличение положительной самооценки здоровья с 29,4 % до 38,5 % (рис. 2.1.2).

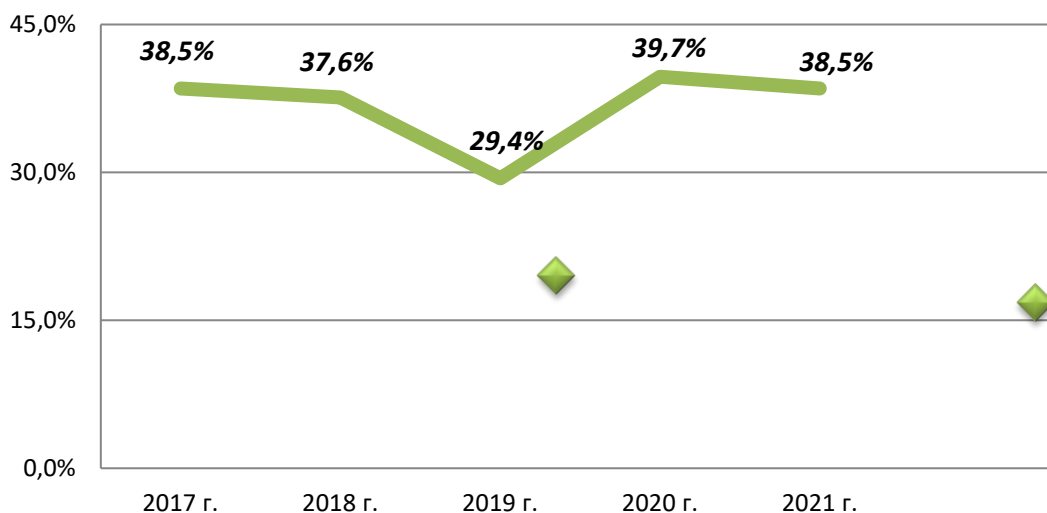


Рисунок 2.1.2 – «Динамика положительной самооценки состояния здоровья (суммарно по категориям «хорошо» и «скорее хорошо», 2017-2021 гг. (в % к числу опрошенных))

В некоторой степени на распределение ответов относительно оценки состояния здоровья влияет место проживания респондентов: опрошенные в областном центре дают более высокую оценку состоянию своего здоровья (таблица 2.1.2).

Таблица 2.1.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Хорошее	16,8	20,3
Скорее хорошее	24,9	18,1
Удовлетворительное	45,7	44,5
Скорее плохое	5,0	7,1
Плохое	5,2	4,4
Затрудняюсь ответить	2,4	5,6

Наблюдаются незначительные различия в самооценке состояния здоровья в зависимости от пола респондентов: респонденты мужского пола чаще оценивали состояние здоровья как «хорошее» или «скорее хорошее», чем респонденты женского пола и реже отмечали вариант ответа «плохое» (таблица 2.1.3).

Таблица 2.1.3 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол	
	Мужской	Женский
Хорошее	22,7	19,0
Скорее хорошее	20,1	17,8
Удовлетворительное	42,2	46,9
Скорее плохое	6,4	6,4
Плохое	2,9	5,2
Затрудняюсь ответить	5,7	4,7

Участникам анкетирования было предложено указать, как изменилось их отношение к собственному здоровью за последний год. 40,7 % опрошенных отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 45,1 % считают, что уделяют и так достаточно внимания своему здоровью.

Вместе с тем, сравнение результатов социологических мониторингов позволяет говорить о том, что в период с 2017 по 2021 гг. наблюдается уменьшение числа респондентов (на 7,4 %), которые считают, что они стали меньше внимания уделять своему здоровью (рис. 2.1.3).

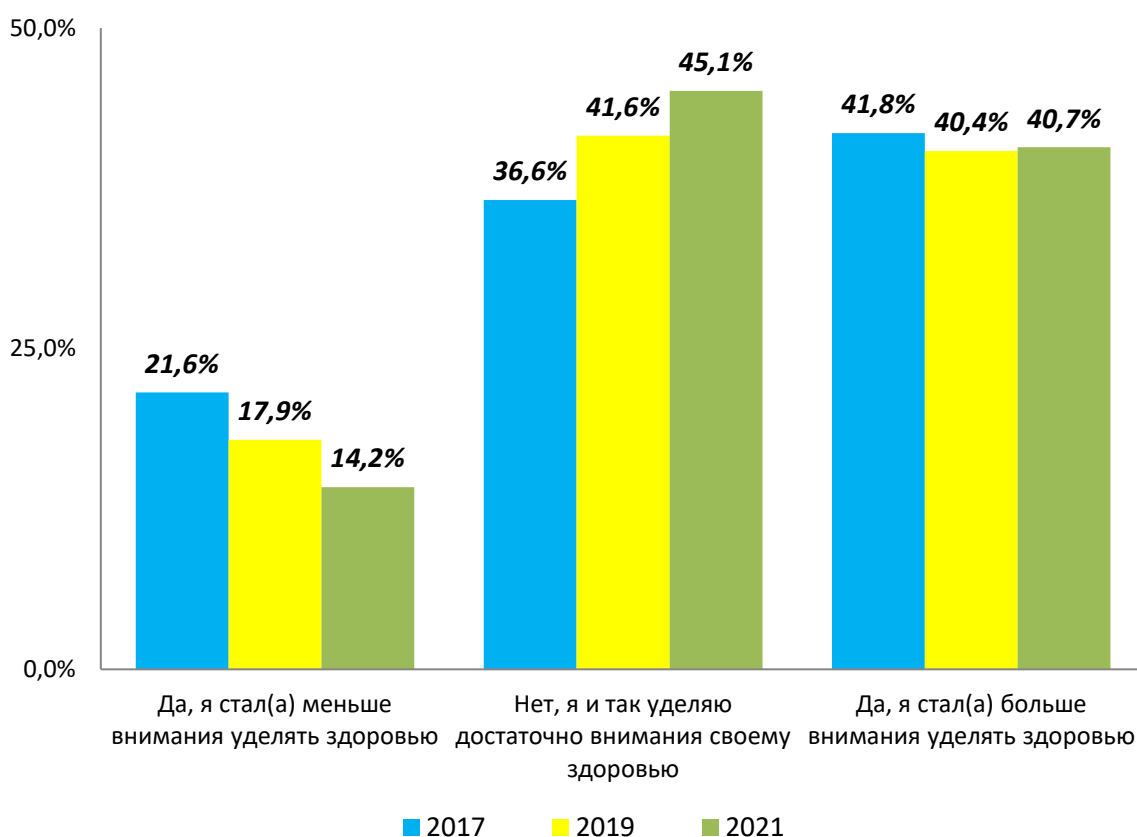


Рисунок 2.1.3 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», 2017-2021 гг. (в % к числу опрошенных)



Анализ полученных данных позволяет говорить о том, что опрошенные в областном центре более внимательны к собственному здоровью, чем опрошенные в районах области: уделяют и так достаточно внимания здоровью или стали уделять больше 90,8 % опрошенных в г. Гродно и 85,5 % в районах (таблица 2.1.4).

*Таблица 2.1.4 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)*

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Да, я стал(а) меньше внимания уделять здоровью	9,2	14,5
Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью	47,0	45,0
Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью	43,8	40,5

Наблюдаются различия в отношении участников опроса к собственному здоровью в зависимости от пола: респонденты женского пола уделяют больше внимания здоровью, чем респонденты мужского пола (таблица 2.1.5).

*Таблица 2.1.5 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», по полу (в % к числу опрошенных)*

	Пол	
	Мужской	Женский
Да, я стал(а) меньше внимания уделять здоровью	15,3	11,8
Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью	51,5	41,3
Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью	33,2	46,9

По мнению участников социологического опроса, на состояние здоровья наибольшее негативное влияние оказывают такие факторы как: материальное положение (35,0 %), образ жизни (34,4 %) и экологические условия (33,7 %). Также в число пяти наиболее распространенных факторов вошли наследственность (31,1 %) и качество медицинской помощи (29,8 %).

Сравнительный анализ ответов респондентов показал, что за исследуемый период (2017-2021гг.) наблюдается существенное уменьшение доли респондентов, отнесших экологические условия (на 9,9 %) и материальное положение (на 5,2 %) к факторам, негативно сказывающимся на здоровье; в то же время выросло значение влияния таких факторов, как жилищные условия (на 9,7 %), наследственность (на 7,2 %), качество медицинской помощи (на 7,0 %) и свой образ жизни (на 4,4 %) (рис. 2.1.4).



Рисунок 2.1.4 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», 2017-2021 гг. (в % к числу опрошенных)

## 2.2. Основные направления самосохранительной активности

В изучении самосохранительной активности важным является то, какое место здоровье занимает в расстановке жизненных приоритетов респондентов. 77,2 % опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью в жизни (рис. 2.2.1). В системе ценностей значительную роль, наряду со здоровьем, играет семья (61,9 %) и душевный покой, комфорт (38,0 %).

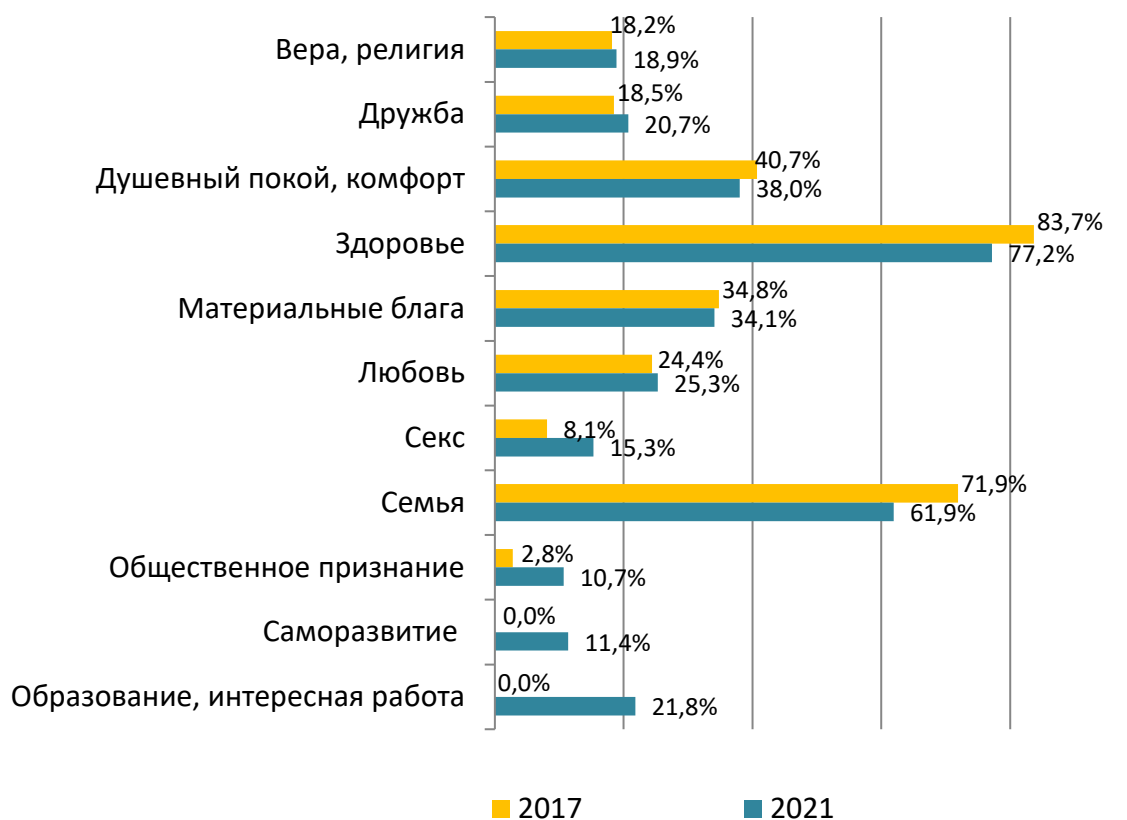


Рисунок 2.2.1. – «Что для Вас в жизни является главным?», 2017-2021 гг.  
(в % к числу опрошенных)

Анализируя данные 2017 и 2021 годов, можно сделать вывод, что значительно снизились позиции таких жизненных ценностей респондентов как здоровье (с 83,7 % в 2017 году до 77,2 % в 2021 году) и семья (с 71,9 % до 61,9 % соответственно). Рост наблюдается по категориям общественное признание и секс.

Наблюдаются различия в ответах респондентов касательно жизненных приоритетов в зависимости от места жительства участников анкетирования. Так, наиболее значимыми жизненными ценностями для респондентов областного центра являются: семья, здоровье и душевный покой, комфорт. В свою очередь у респондентов из районных центров лидирующую позицию занимает такой ценностный ориентир, как здоровье. Следует подчеркнуть, что его отметило 78,1 % опрошенных, что на 15,6 % больше аналогичного показателя по г. Гродно. Со значительным отрывом от здоровья в тройку приоритетных ценностей у жителей районов также вошли семья и душевный покой, комфорт (таблица 2.2.1).

Таблица 2.2.1 – «Что для Вас в жизни является главным?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Вера, религия	12,6	19,3
Дружба	25,5	20,5
Душевный покой, комфорт	51,9	37,1
Здоровье	62,5	78,1
Материальные блага	33,1	34,1
Любовь	17,1	25,8
Образование, интересная работа	23,1	21,7
Секс	13,9	15,4
Семья	66,4	61,6
Общественное признание	1,6	11,2
Саморазвитие	20,2	10,9

Активность респондентов, ориентированная на улучшение здоровья, прежде всего проявляется в попытке увеличить свою физическую активность, привести в норму свой вес, уменьшить употребление жиров, соли и сахара. Опрос показал, что в течение года успешно осуществили свою попытку сократить потребление соли, сахара или жиров 19,2 % и 14,5 % респондентов. Увеличили свою физическую активность 18,5 % опрошенных, снизили вес 12,6 % участников опроса (рис. 2.2.2).

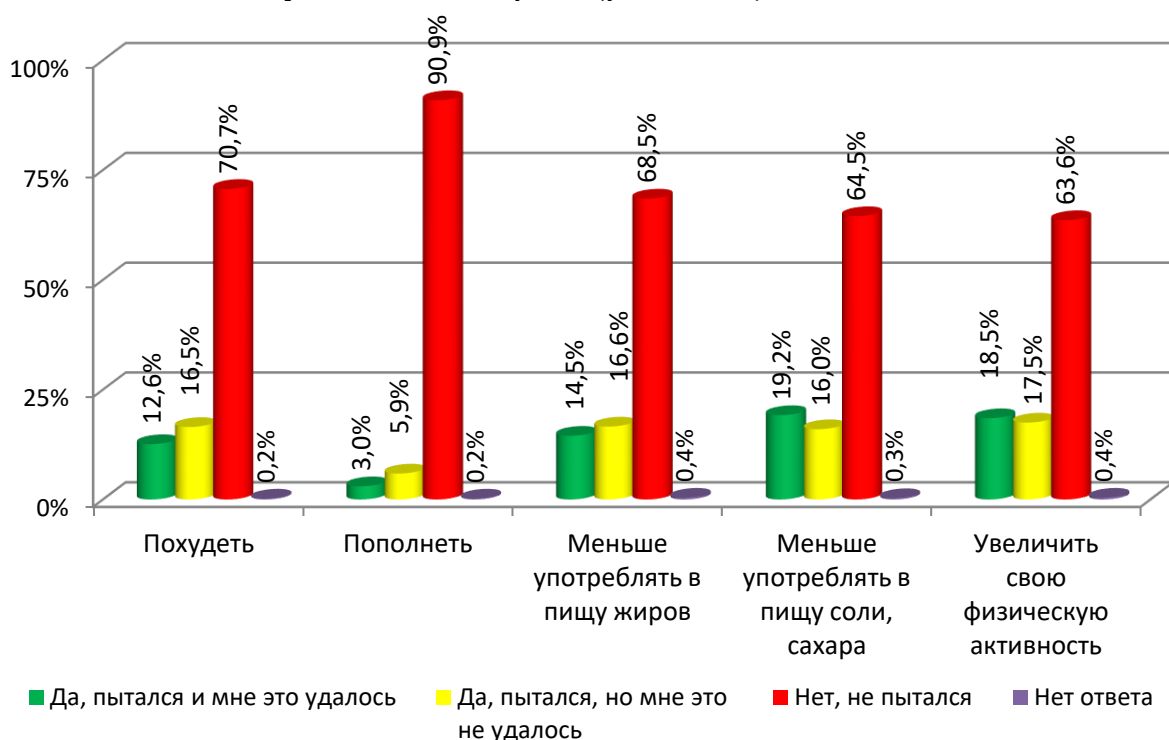


Рисунок 2.2.2 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...» (в % к числу опрошенных)

Сравнительный анализ показателей за 2017 и 2021 годы выявил снижение активности, направленной на улучшение здоровья, т.е. респонденты значительно реже предпринимали попытки похудеть, пополнить, меньше употреблять в пищу жиров, соли, сахара или увеличить физическую активность (таблица 2.2.2).

Таблица 2.2.2 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...» 2017-2021 гг. (в % к числу опрошенных)

	2017 год	2021 год		2017 год	2021 год
<b>Похудеть</b>			<b>Меньше употреблять в пищу жиров</b>		
Да, пытался и мне это удалось	17,7	12,6	Да, пытался и мне это удалось	23,2	14,5
Да, пытался, но мне это не удалось	18,4	16,5	Да, пытался, но мне это не удалось	17,5	16,6
Нет, не пытался	61,7	70,7	Нет, не пытался	54,3	68,5
Нет ответа	2,2	0,2	Нет ответа	5,0	0,4
<b>Пополнить</b>			<b>Меньше употреблять в пищу соли, сахара</b>		
Да, пытался и мне это удалось	2,0	3,0	Да, пытался и мне это удалось	23,4	19,2
Да, пытался, но мне это не удалось	3,7	5,9	Да, пытался, но мне это не удалось	18,3	16,0
Нет, не пытался	84,0	90,9	Нет, не пытался	55,3	64,5
Нет ответа	10,2	0,2	Нет ответа	3,0	0,3
<b>Увеличить свою физическую активность</b>					
Да, пытался и мне это удалось	22,3	18,5			
Да, пытался, но мне это не удалось	19,7	17,5			
Нет, не пытался	54,3	63,6			
Нет ответа	3,7	0,4			

По итогам социологического опроса наблюдается положительная динамика в части обращения респондентов к медицинским работникам при появлении первых симптомов заболевания: в 2017 году доля таких респондентов составила 54,8 %, в 2021 году – 62,1 %. При этом наблюдается некоторое снижение числа респондентов, использующих витаминно-минеральные комплексы исключительно по рекомендации врачей (с 34,1 % в 2017 г., до 31,5 % в 2021 г.) (рис. 2.2.4).

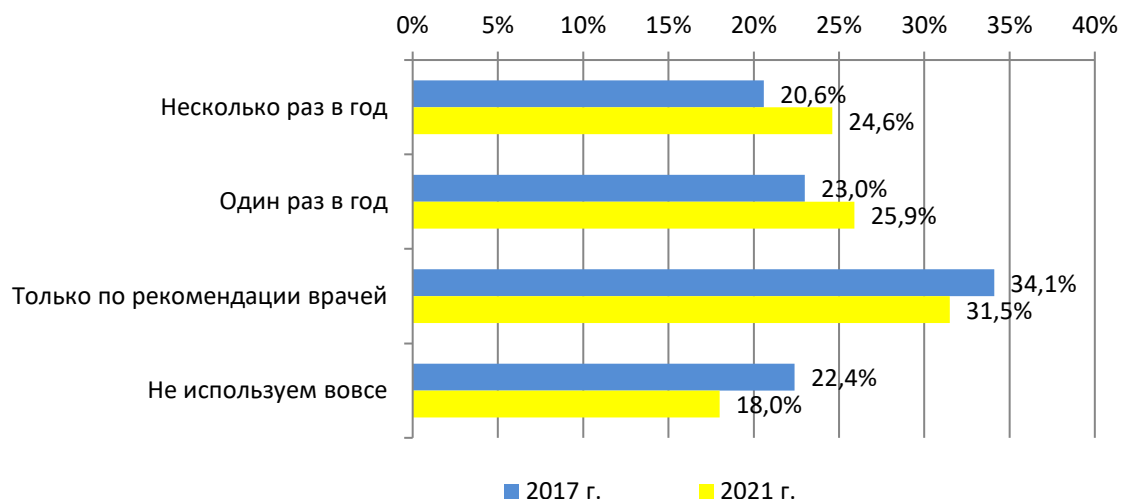


Рисунок 2.2.4– «Как часто используете Вы или члены Вашей семьи витаминно-минеральные комплексы?», 2017-2021 гг. (в % к числу опрошенных)

### 2.3. Соблюдение правил и принципов рационального питания

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (56,2 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (41,9 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (41,5 %).

За период с 2017 по 2021 гг. наблюдается отрицательная динамика в части уменьшения числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 53,3 % в 2017 году до 41,5 % в 2021 году), соблюдающих умеренность в употреблении продуктов питания (с 45,8 % до 41,9 % соответственно), употребляющих натуральные продукты (без добавок, консервантов) (с 38,8 % до 29,6 % соответственно), старающихся разнообразить рацион питания (с 32,1 % до 36,8 % соответственно); в тоже время наблюдается рост числа респондентов, питающихся как придется (с 13,4 % до 17,3 % соответственно) (рис. 2.3.1).



Рисунок 2.3.1 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2017-2021 гг., (в % к числу опрошенных)

Для оценки сбалансированности питания респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют рыбу и морепродукты, фрукты и овощи (таблица 2.3.1). Согласно полученным результатам, имеет место недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей. Так в ежедневном рационе фрукты присутствуют у каждого четвертого респондента, овощи – у каждого третьего.

Таблица – 2.3.1 – «Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты?» (в % к числу опрошенных)

	Ежедневно		Несколько раз в неделю		Несколько раз в месяц		Несколько раз в год		Никогда	
	2017	2021	2017	2021	2017	2021	2017	2021	2017	2021
Фрукты	37,7	27,3	49,5	46,1	8,7	21,6	3,7	4,7	0,4	0,3
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	48,4	35,2	37,7	48,5	11,6	12,9	2,0	2,0	0,3	0,7
Рыба, морепродукты	3,3	5,0	37,5	36,0	45,8	41,9	12,1	13,8	1,3	2,4

За исследуемый период (2017-2021 гг.) наблюдается существенное уменьшение числа респондентов, ежедневно употребляющих фрукты (на 10,4 %) и овощи (13,2 %) (таблица 2.3.1).

## 2.4. Стресс, способы противостояния стрессам

Согласно результатам социологического опроса 47,7 % опрошенных редко испытывают чувство напряженности, стресса или сильной подавленности. 43,2 % участников анкетирования часто испытывают стресс в повседневной жизни. Никогда не сталкиваются с таким чувством 9,1 % респондентов.

Подверженность участников социологического опроса стрессовым факторам в динамике за период с 2017 по 2021 гг. представлена на рис. 2.4.1: наблюдается рост числа респондентов, часто испытывающих чувство напряженности, стресса (на 7,1 %) и соответственно уменьшение числа лиц, редко испытывающих стресс (на 9,9 %); на 2,8 % выросло число никогда не испытывающих чувство напряженности.

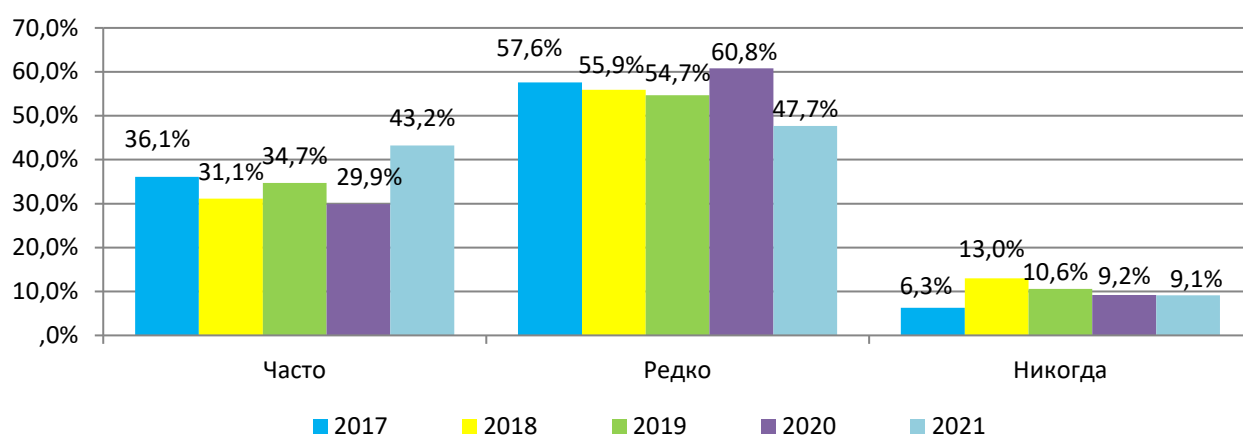


Рисунок 2.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?», результаты опросов 2017-2021 гг. (в % к числу опрошенных)

Важнейшим фактором для здоровья человека является не только интенсивность и частота стрессовых нагрузок, но и способность управлять ими. Прогулки на свежем воздухе, как способ снятия напряжения, выбирают 37,2 % респондентов, физический труд, работу на даче – 32,9 %, спорт и физкультуру – 15,5%. Согласно ответам респондентов распространенным способом снятия стресса является также сон (37,0 %) (рис. 2.4.2).

За исследуемый период (2017-2021 гг.) наблюдается рост числа респондентов, использующих такие способы снятия стресса, как социальные сети (с 12,8 % до 23,8 %), еда, сладкое (с 12,7 % до 20,6 %) и курение (с 10,8 % до 15,7 %); снизилось значение таких способов снятия стресса, как посещение храма (с 20,6 % до 16,8 %) и сон (с 39,9 % до 37,0 %).





Рисунок 2.4.2 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают...», 2017-2021 гг.  
(в % к числу опрошенных)

Наблюдаются различия в ответах респондентов в зависимости от места проживания опрошенных. Так, опрошенные в областном центре значительно чаще выбирали такие способы снятия стресса, как прогулки на свежем воздухе

Таблица 2.4.1 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают...», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Спорт и физкультура	15,7	15,5
Алкоголь	9,9	12,0
Уединение	36,7	25,6
Общение	34,1	33,8
ТВ, видео	26,8	24,0
Музыка	49,6	26,4
Курение	13,6	15,8
Сон	44,9	36,6
Прогулки на свежем воздухе	54,9	36,2
Посещение храма	11,0	17,1
Физический труд, работа на даче	24,4	33,4
Еда, сладкое	14,7	21,0
Чтение книг, газет, журналов	20,7	15,7
Социальные сети	31,2	23,3
Туризм, путешествия	12,6	9,6

## 2.5. Отношение к вредным привычкам

Полученные данные о табакокурении позволяют произвести следующую группировку респондентов (рис. 2.5.1.):

некурящие (66,0 %), в том числе: 38,1 % – никогда не пробовали курить, 13,5 % – курили, но бросили, 14,4 % – пробовали курить несколько раз;

курящие (33,7 %), в том числе: 10,7% – курят иногда, 11,2 % – курят до 10 сигарет в день, 8,8 % – курят до 20 сигарет в день, 3,0 % – курят более 20 сигарет в день;

не ответили на вопрос о курении 0,3 % респондентов.

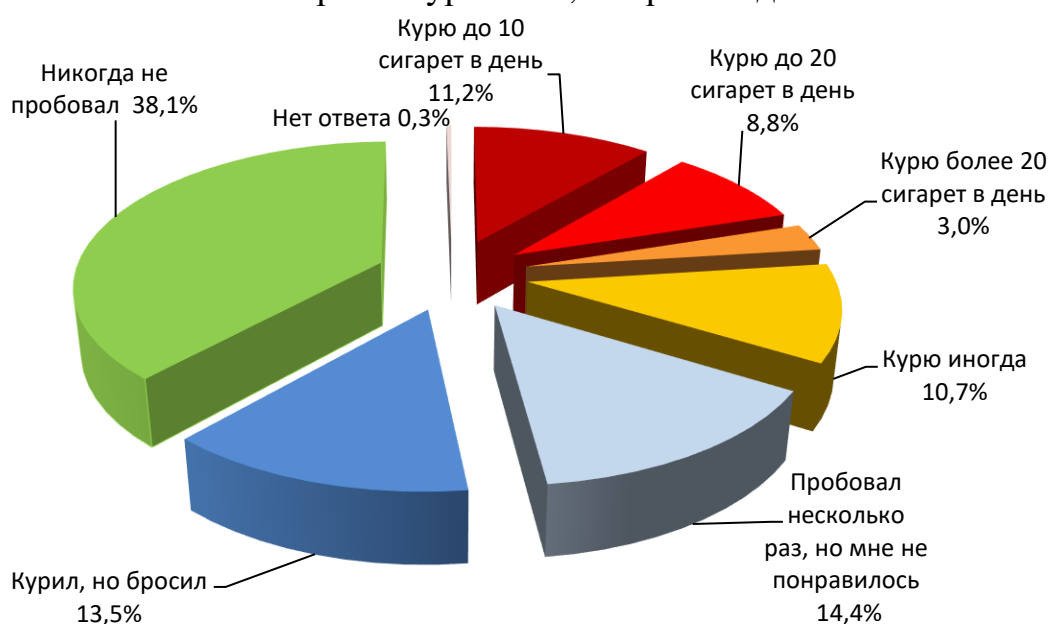


Рисунок 2.5.1. – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных)

Динамика табакокурения за 2017-2021 гг. представлена на рис. 2.5.2.

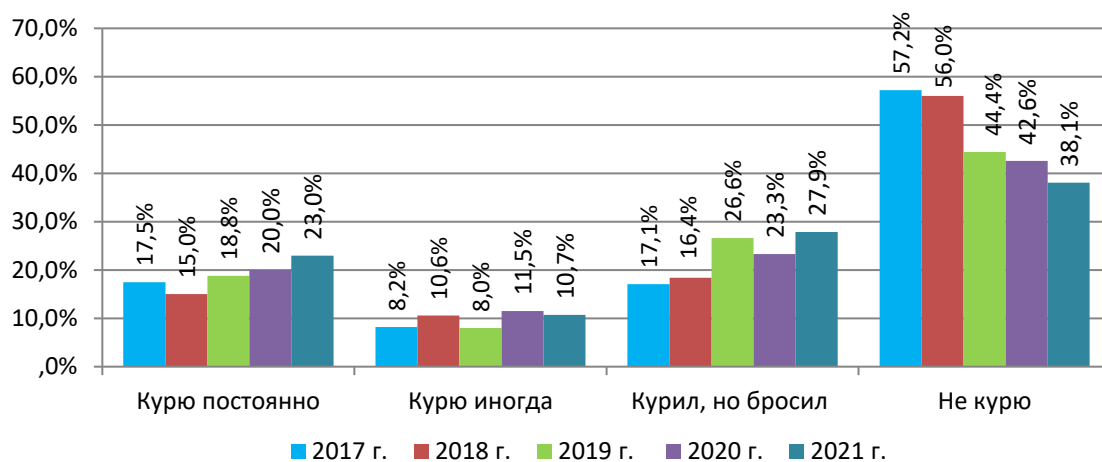


Рисунок 2.5.2 – «Курите ли Вы?», 2017-2021 гг. (в % к числу опрошенных)

Полученные в ходе опроса данные показали, что курит с различной частотой практически 1/2 часть респондентов мужского пола (49,8 %) и 1/5 часть респондентов женского пола (20,3 %) (таблица 2.5.1).

Таблица 2.5.1 – «Курите ли Вы?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол	
	Мужской	Женский
Курю до 10 сигарет в день	16,6	6,4
Курю до 20 сигарет	15,7	2,9
Курю более 20 сигарет в день	5,1	1,1
Курю иногда	12,4	9,9
Пробовал несколько раз, но мне не понравилось	14,4	15,1
Курил, но бросил	18,9	9,2
Никогда не пробовал	16,9	54,9
Нет ответа	-	0,5

Число курящих среди опрошенных в г. Гродно составило 30,7 %, среди опрошенных в районах области – 33,9 %.

Таблица 2.5.2 – «Курите ли Вы?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	Г. Гродно	Районы
Курю до 10 сигарет в день	11,3	11,2
Курю до 20 сигарет	7,1	8,9
Курю более 20 сигарет в день	2,1	3,0
Курю иногда	10,2	10,8
Пробовал несколько раз, но мне не понравилось	19,4	14,1
Курил, но бросил	11,0	13,6
Никогда не пробовал	34,2	38,3
Нет ответа	4,7	0,03

Около 1/4 курящих респондентов (26,8 %) в течение года предпринимали попытки бросить курить. В настоящее время имеют желание отказаться от табакокурения 25,8 % курящих респондентов.

Потребление респондентами алкогольных напитков в течение 2017-2021 гг. отражено в таблице 2.5.1. В сравнении с данными опроса 2017 года, наблюдается незначительное увеличение числа респондентов, часто (ежедневно и несколько раз в неделю) употребляющих пиво (на 3,4 %), легкие вина (на 3,9 %) и крепкие алкогольные напитки (на 1,6 %). В тоже время имеет место рост количества участников социологического опроса, отказавшихся от употребления пива (на 8,8 %).

Таблица 2.5.1 – «Как часто Вы употребляете..?» 2017-2021 гг. (в % к числу опрошенных)

	Пиво			Легкие вина			Крепкие алкогольные напитки		
	2017	2019	2021	2017	2019	2021	2017	2019	2021
Ежедневно	0,8	2,1	3,1	0,2	0,4	1,4	0,8	0,5	1,3
Несколько раз в неделю	8,4	9,3	9,5	1,5	2,8	4,2	4,0	3,5	5,1
Несколько раз в месяц	27,0	22,5	20,0	16,9	17,7	16,4	18,6	14,8	16,9
Несколько раз в год	29,0	24,8	23,5	49,5	43,0	47,3	40,7	38,6	43,1
Не употребляю	34,8	41,3	43,6	31,9	36,1	30,6	35,9	42,5	33,3

92,3 % респондентов никогда не пробовали наркотические, токсические вещества. 1,2 % утвердительно ответили на вопрос о знакомстве с наркотическими, токсическими веществами. 6,5 % опрошенных испытали затруднение при ответе на данный вопрос.

## 2.6. 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 2.6.1). Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни являются прогулки в быстром темпе не менее 20 минут в день.

Таблица – 2.6.1 – «Сколько дней в неделю Вы обычно...?» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Никогда	Нет ответа
Совершаете прогулки в быстром темпе не менее 20 минут	41,8	25,3	18,8	14,0	0,1
Ездите на велосипеде	12,3	18,4	23,7	45,4	0,2
Делаете утреннюю зарядку	11,2	14,8	19,7	54,0	0,3
Совершаете пробежки	5,0	9,0	16,7	68,5	0,8
Посещаете бассейн	1,9	8,6	17,6	71,8	0,1
Посещаете тренажерный/фитнес зал	2,3	9,2	13,2	75,1	0,2
Занимаетесь игровыми видами спорта	2,7	7,2	15,7	74,3	0,1

Факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными, представлены на рисунке 2.6.1. Наиболее значимые из них: нехватка свободного времени (47,8 %), обязанности по домашнему хозяйству (45,4 %), утомленность работой (40,2 %), собственная лень (29,5 %). Респонденты указали также на причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов: недостаточное количество спортивных объектов (17,7 %), высокие цены, отсутствие скидок (9,8 %).

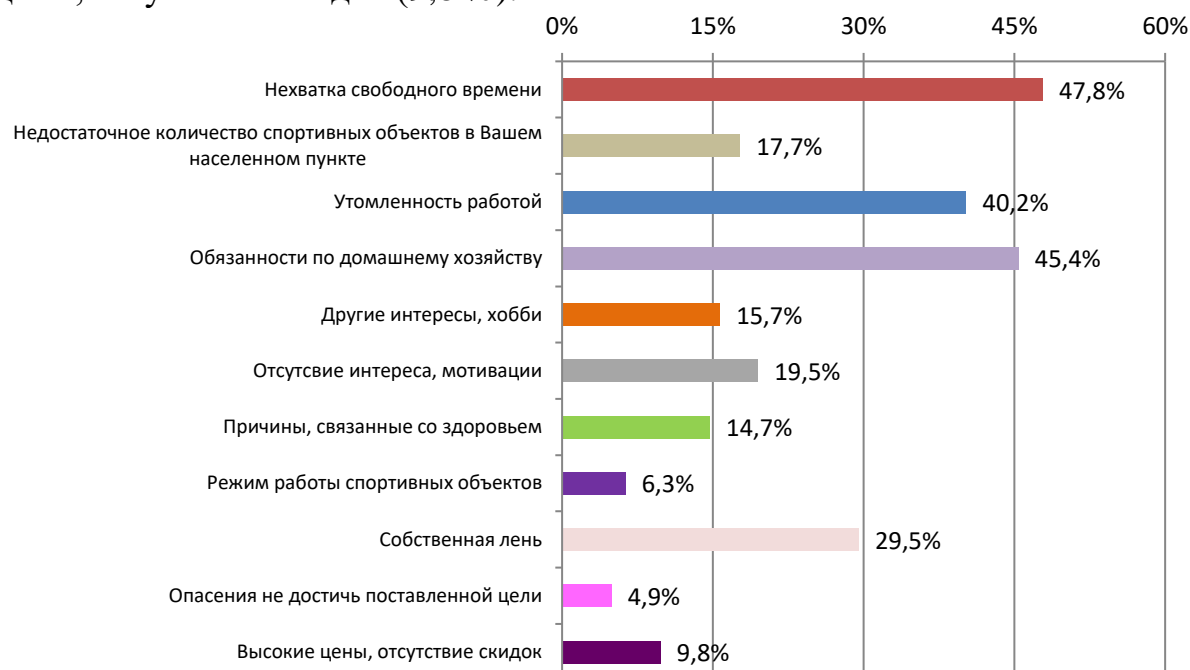


Рисунок 2.6.1 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным(ой)?» (в % к числу опрошенных)

Вместе с тем, к физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (47,9 %), стремление лучше выглядеть (33,5 %) а также самовыражение, интерес, хобби (30,8 %) (рис. 2.6.2).

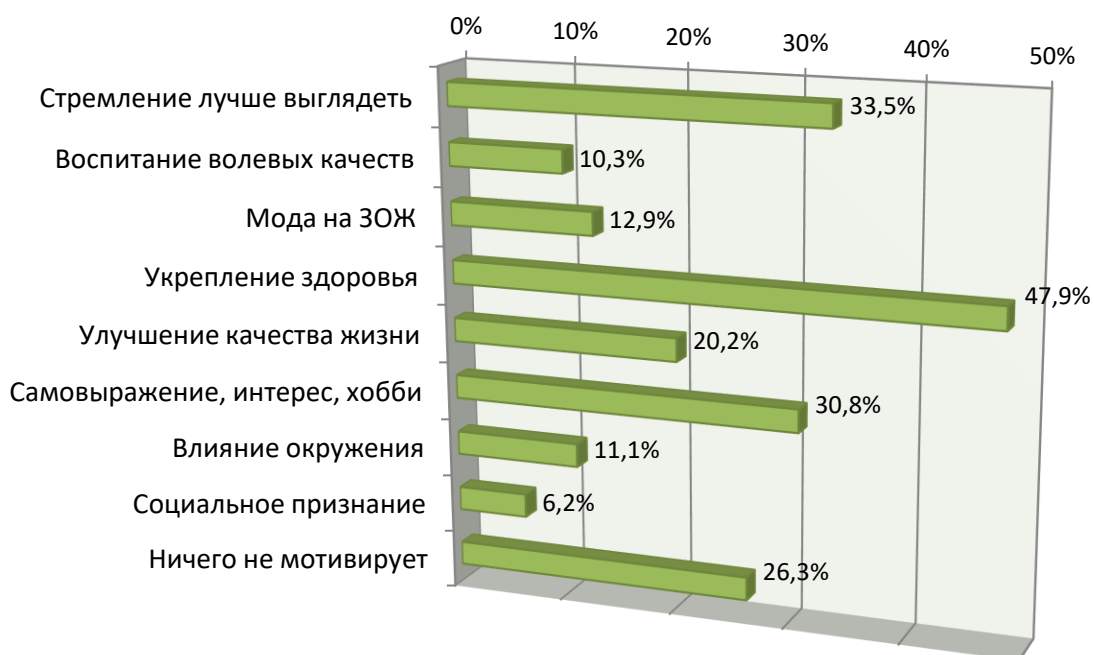


Рисунок 2.6.2 – «Что Вас мотивирует к физической активности?»  
(в % к числу опрошенных)

Следует выделить и ту группу респондентов, которые незамотивированы быть физически активными. По результатам анкетирования число таких участников опроса составило 26,3 %.

## ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 38,5 % (из них «хорошим» – 20,1 %, «скорее хорошим» – 18,4 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 44,6 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 7,0 % и 4,5 % соответственно.

Уже на протяжении многих лет здоровье занимает высокое место в расстановке жизненных приоритетов жителей Гродненской области: 77,2 % респондентов отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью в жизни.

Прослеживается положительная динамика самосохранительного поведения жителей Гродненской области:

в течение года успешно осуществили свою попытку сократить потребление соли, сахара или жиров 19,2 % и 14,5 % респондентов. Увеличил свою физическую активность практически каждый пятый опрошенный (18,5 %), снизили массу тела 12,6 % респондентов;

в части обращения респондентов к медицинским работникам (при появлении первых симптомов заболевания). В 2017 году доля таких респондентов составляла 54,8 %, в 2021 году – 62,1 %.

Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (56,2 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (41,9 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (41,5 %).

За период с 2017 по 2021 гг. наблюдается отрицательная динамика в части уменьшения числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 53,3 % в 2017 году до 41,5 % в 2021 году), соблюдающих умеренность в употреблении продуктов питания (с 45,8 % до 41,9 % соответственно), употребляющих натуральные продукты (без добавок, консервантов) (с 38,8 % до 29,6 % соответственно), старающихся разнообразить рацион питания (с 32,1 % до 36,8 % соответственно); в тоже время наблюдается рост числа респондентов, питающихся как придется (с 13,4 % до 17,3 % соответственно).

Опрос показал, что к физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (47,9 %) и стремление лучше выглядеть (33,5 %). Вместе с тем, определены факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными. Наиболее значимые из них: нехватка свободного времени (47,8 %), обязанности по домашнему хозяйству (45,4 %), утомленность работой (40,2 %) и собственная лень (29,5 %).