

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

Обработка данных, анализ результатов и подготовка итоговых документов:  
специалист 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 28 вопросов (3 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 6584 человека. Квотирование населения в соответствии с зоной проживания, полом и возрастом составлено на основе данных статистического бюллетеня «Половозрастная структура населения Гродненской области на 1 января 2024 г. и среднегодовая численность населения за 2023 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*

	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>	<b>Общее количество респондентов</b>
Берестовицкий	158	211	<b>369</b>
Волковысский	184	197	<b>381</b>
Вороновский	105	269	<b>374</b>
Гродненский	202	178	<b>380</b>
г. Гродно	175	210	<b>385</b>
Дятловский	144	231	<b>375</b>
Зельвенский	214	154	<b>368</b>
Ивьевский	131	222	<b>353</b>
Кореличский	186	186	<b>372</b>
Лидский	190	193	<b>383</b>
Мостовский	146	230	<b>376</b>
Новогрудский	145	136	<b>381</b>
Островецкий	188	189	<b>377</b>
Ошмянский	189	188	<b>377</b>
Свислочский	77	291	<b>368</b>
Слонимский	180	201	<b>381</b>
Сморгонский	190	190	<b>380</b>
Щучинский	189	189	<b>378</b>
<b>Итого</b>	<b>2993</b>	<b>3665</b>	<b>6658</b>

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

по полу: 55,0 % – женщины, 45,0% – мужчины;

по возрасту: 18-29 лет – 18,5 %, 30-49 лет – 45,0 %, 50 лет и более – 36,5 %;

по месту проживания респондентов: городские жители – 58,5 %, сельские жители – 41,3 %, не указали место проживания – 0,2 %.

## 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» – 47,6 % (из них «хорошим» – 26,1 %, «скорее хорошим» – 21,5 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 40,3 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 4,9 % и 1,6 % соответственно. Не смогли определиться с ответом 5,6 % опрошенных (рис. 2.1.1).

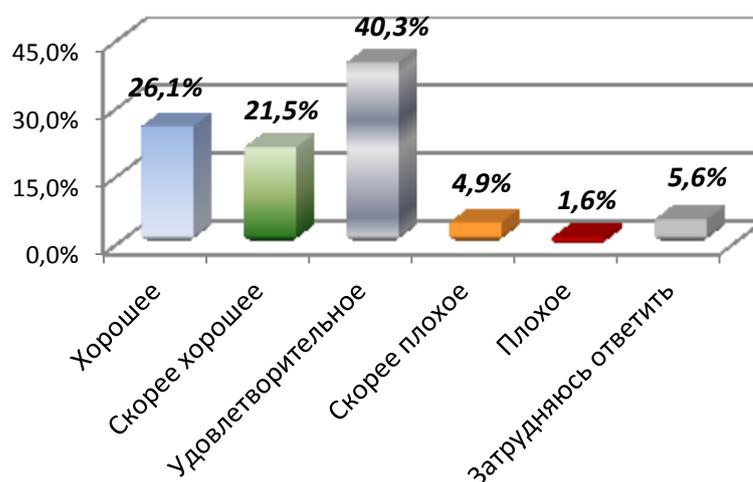


Рисунок 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»  
(в % к числу опрошенных)

Данные о самооценке здоровья жителей Гродненской области в динамике за период с 2020 по 2024 гг. отражены в таблице 2.1.1.

Таблица 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», 2020-2024 гг. (в % к числу опрошенных)

	2020 год	2024 год
Хорошее	23,6	26,1
Скорее хорошее	16,1	21,5
Удовлетворительное	40,9	40,3
Скорее плохое	6,4	4,9
Плохое	3,0	1,6
Затрудняюсь ответить	8,8	5,6

За исследуемый период (2020-2024 гг.) наблюдается положительная динамика в части самооценки состояния собственного здоровья: число респондентов, считающих свое здоровье хорошим и скорее хорошим, выросло с 39,7 % до 47,6 % (рис. 2.1.2).

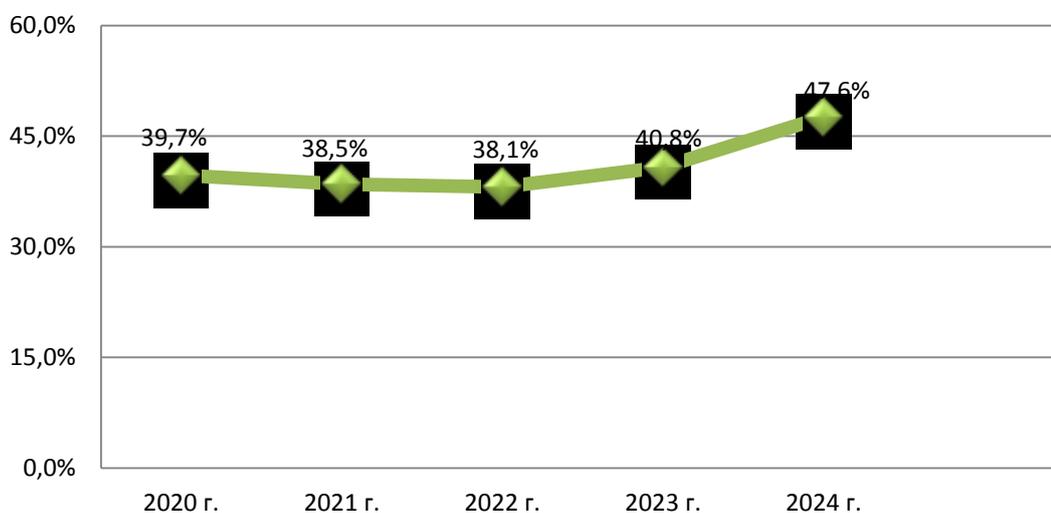


Рисунок 2.1.2 – «Динамика положительной самооценки состояния здоровья (суммарно по категориям «хорошее» и «скорее хорошее», 2020-2024 гг. (в % к числу опрошенных)

Существенных отличий в самооценке состояния здоровья в зависимости от места проживания респондентов не наблюдается (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	25,7	26,1
Скорее хорошее	22,6	21,4
Удовлетворительное	43,4	40,1
Скорее плохое	5,5	4,9
Плохое	1,0	1,7
Затрудняюсь ответить	1,8	5,8
Нет ответа	-	0,6

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 (49,7 % и 45,8 % соответственно) и реже отмечали вариант ответа «удовлетворительное» (36,5 % и 43,4 % соответственно) (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	26,8	25,5
Скорее хорошее	22,9	20,3
Удовлетворительное	36,5	43,4
Скорее плохое	5,5	4,5
Плохое	2,0	1,3
Затрудняюсь ответить	6,3	5,0

Участникам анкетирования было предложено указать, как изменилось их отношение к собственному здоровью за последний год. 42,9 % опрошенных отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 41,4 % считают, что уделяют и так достаточно внимания своему здоровью.

Проведение сравнительного анализа показало, что в период с 2020 по 2024 гг. наблюдается незначительное увеличение числа респондентов, которые за последний год стали меньше внимания уделять здоровью (с 13,3 % до 15,7 %) и соответственно незначительное уменьшение доли опрошенных, которые считают, что и так уделяют достаточно внимания своему здоровью (с 43,5 % до 41,4 %) (рис. 2.1.3).

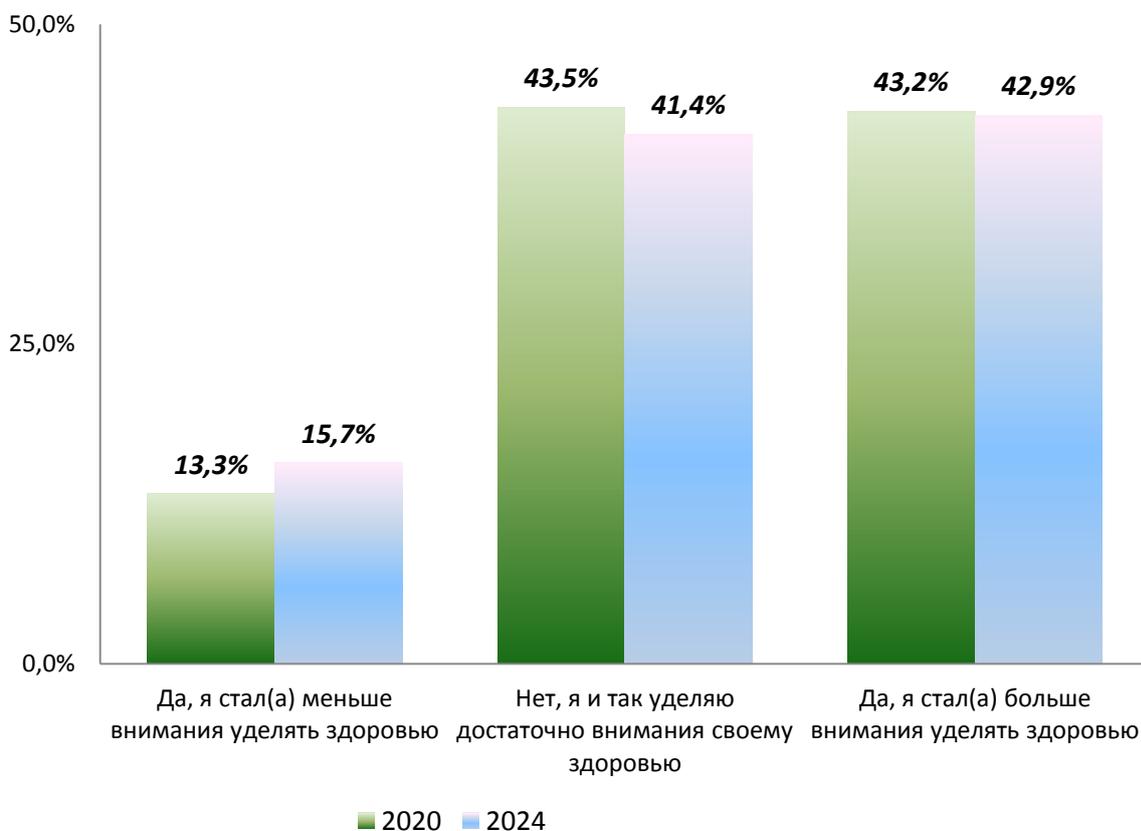


Рисунок 2.1.3 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», 2020-2024 гг. (в % к числу опрошенных)

Анализ полученных данных показал, что респонденты, опрошенные в районах, чаще опрошенных в областном центре отмечали, что за последний год стали больше внимания уделять здоровью (43,2 % 37,9 % соответственно) и реже опрошенных в областном центре отмечали вариант ответа «Да, я стал меньше внимания уделять здоровью» (15,5 % и 18,7 % соответственно) (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	18,7	15,5
Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью	43,4	41,3
Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью	37,9	43,2

Наблюдаются различия в отношении участников опроса к собственному здоровью в зависимости от пола: респонденты мужского пола чаще респондентов женского пола указывали, что уделяют и так достаточно внимания здоровью (43,0 % и 40,1 % соответственно), в тоже время респонденты женского пола чаще отмечали, что за последний год стали более внимательны к собственному здоровью, чем респонденты мужского пола (45,0 % и 40,2 % соответственно) и реже, чем опрошенные мужчины, отмечали вариант ответа «Да, я стала(а) меньше внимания уделять здоровью» (14,9 % и 16,8 % соответственно) (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	16,8	14,9
Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью	43,0	40,1
Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью	40,2	45,0

По мнению участников социологического опроса, на состояние здоровья наибольшее негативное влияние оказывают такие факторы, как экологические условия (36,2 %), собственный образ жизни (30,4 %) и качество медицинской помощи (27,4 %). Также в число наиболее распространенных негативных факторов вошли материальное положение (26,6 %), качество питания (25,5 %) и наследственность (22,5 %).

Сравнительный анализ ответов участников опроса показал, что за исследуемый период (2020-2024 гг.) выросло с 27,9 % до 30,4 % число респондентов, считающих собственный образ жизни негативно влияющим фактором на состояние здоровья в настоящее время. Наблюдается уменьшение доли респондентов, отнесших к негативно влияющим на здоровье факторам материальное положение (с 37,5 % до 26,6 %) (рис. 2.1.4).



Рисунок 2.1.4 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», 2020-2024 гг. (в % к числу опрошенных)

Наблюдаются различия в ответах респондентов относительно негативно влияющих на здоровье факторов в зависимости от места проведения опроса: опрошенные в г. Гродно значительно чаще опрошенных в районах к данным факторам относили собственный образ жизни (44,7 % и 29,6 % соответственно) и экологические условия (44,9 % и 35,6 % соответственно). Существенно различается число респондентов, отнесших к данным факторам качество медицинской помощи: в г. Гродно данный фактор отметили 15,3 % опрошенных, в районах – 28,1 % (таблица 2.1.6).

Таблица 2.1.6 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Экологические условия	44,9	35,6
Материальное положение	22,3	26,9
Условия труда/учебы	24,4	20,5
Качество медицинской помощи	15,3	28,1
Жилищные условия	2,6	10,0
Наследственность	26,8	22,2
Мой образ жизни	44,7	29,6
Качество питания	21,8	25,7
Отношения в семье	4,7	7,0
Отношения в рабочем коллективе	14,8	6,3

В некоторой степени на распределение ответов относительно факторов, негативно сказывающихся на состоянии здоровья, влияет пол респондентов (таблица 2.1.7). Однако, несмотря на некоторые различия, респонденты мужского пола, как и респонденты женского пола в первую очередь к негативно влияющим на здоровье факторам отнесли экологические условия (32,8 % и 38,9 % соответственно) и собственный образ жизни (30,0 % и 30,8 % соответственно).

Таблица 2.1.7 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол	
	Мужской	Женский
Экологические условия	32,8	38,9
Материальное положение	28,3	25,3
Условия труда/учебы	21,9	19,8
Качество медицинской помощи	25,1	29,2
Жилищные условия	11,1	8,3
Наследственность	20,5	24,1
Мой образ жизни	30,0	30,8
Качество питания	22,9	27,6
Отношения в семье	7,4	6,5
Отношения в рабочем коллективе	6,0	7,4

## 2.2. Основные направления самосохранительной активности

В изучении самосохранительной активности важным является то, какое место здоровье занимает в расстановке жизненных приоритетов респондентов. 76,0 % 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 (61,2 %) и душевный покой, комфорт (36,9 %).

Проведя сравнительный анализ данных опросов 2020 и 2024 годов, можно сделать выводы: значительно снизилась позиция здоровья как жизненной ценности респондентов (с 83,5 % до 76,0 %), и выросла значимость такой ценности, как семья (с 49,8 % до 61,2 %). Наблюдается уменьшение доли респондентов, считающих материальные блага главными жизненными ценностями (с 43,0 % до 26,5 %).



Рисунок 2.2.1. – «Что для Вас в жизни является главным?», 2020-2024 гг.  
(в % к числу опрошенных)

К наиболее важным жизненным ценностям опрошенные как в областном центре, так и в районах отнесли здоровье, семью и душевный покой, комфорт. В то же время наблюдаются и некоторые различия в частоте выбора жизненных приоритетов в зависимости от места жительства участников анкетирования. Так, к главной жизненной ценности здоровье отнесли 86,8 %

опрошенных в областном центре и 75,4 % – в районах области. Семья же является главной жизненной ценностью для 74,3 % респондентов в г. Гродно и 60,4 % в районах (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	11,2	20,5
Дружба	27,0	21,0
Душевный покой, комфорт	41,8	36,6
Здоровье	86,8	75,4
Материальные блага	27,8	26,5
Любовь	27,5	24,8
Образование, интересная работа	21,0	13,9
Семья	74,3	60,4
Общественное признание	3,1	3,3
Саморазвитие	20,3	10,1
Секс	7,8	7,4

Наблюдаются некоторые различия в определении главных жизненных ценностей в зависимости от пола респондентов: здоровье считают главным в жизни 79,6 % респондентов женского пола и 71,7 % респондентов мужского пола, семью – 65,3 % опрошенных женщин и 56,0 % опрошенных мужчин, душевный покой, комфорт – 41,6 % и 31,1 % соответственно (таблица 2.2.2).

*Таблица 2.2.2 – «Что для Вас в жизни является главным?», по полу (в % к числу опрошенных)*

	Пол	
	Мужской	Женский
Вера, религия	18,2	21,3
Дружба	25,7	17,9
Душевный покой, комфорт	31,1	41,6
Здоровье	71,7	79,6
Материальные блага	29,2	24,3
Любовь	22,1	27,3
Образование, интересная работа	12,6	15,8
Семья	56,0	65,3
Общественное признание	3,6	3,1
Саморазвитие	10,4	36,1
Секс	11,9	3,7

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 сахара 22,2 % опрошенных, соли – 18,3 %, жиров – 14,4 %. Увеличили свою физическую активность 23,3 % респондентов, снизили вес 18,5 % участников опроса (рис. 2.2.2).

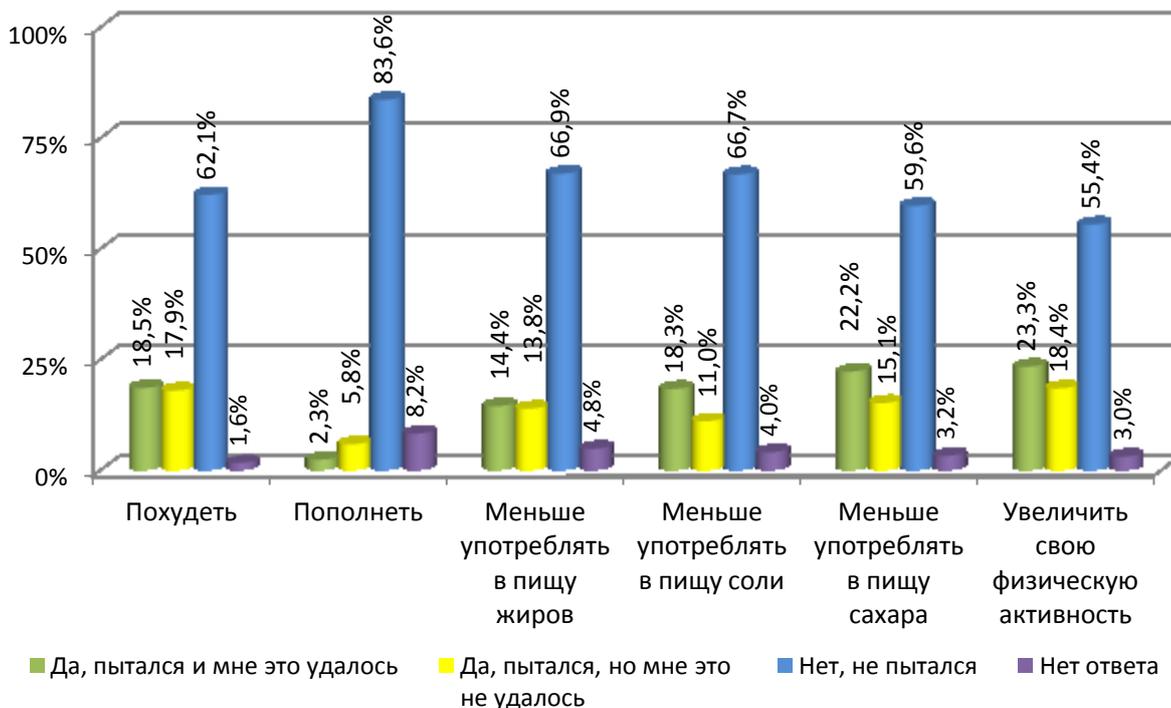


Рисунок 2.2.2 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...»  
(в % к числу опрошенных)

Сравнительный анализ показателей за 2020 и 2024 гг. показал рост активности респондентов, направленный на улучшение здоровья: выросло число опрошенных, пытающихся увеличить физическую активность (с 33,8 % до 41,7 % соответственно) и снизить массу тела (с 30,7 % и до 36,4 % соответственно); наблюдается некоторое увеличение доли респондентов, увеличивших физическую активность (с 20,2 до 23,3 % соответственно) и снизивших массу тела (с 15,7 % до 18,5 %).

За исследуемый период респонденты реже предпринимали попытки уменьшить употребление жиров (35,5 % и 28,2 % соответственно), и соответственно наблюдается уменьшение числа тех, кому удалось в течение последних 12 месяцев уменьшить употребление жиров (с 20,7 % до 14,4 %). Осталось неизменным число тех, кто пытался пополнить (8,1 %) (таблица 2.2.3).

Таблица 2.2.3 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...» 2020-2024 гг. (в % к числу опрошенных)

	2020 год	2024 год		2020 год	2024 год
<b>Похудеть</b>			<b>Пополнить</b>		
Да, пытался и мне это удалось	15,7	18,5	Да, пытался и мне это удалось	3,1	2,3
Да, пытался, но мне это не удалось	15,0	17,9	Да, пытался, но мне это не удалось	5,0	5,8
Нет, не пытался	69,3	62,1	Нет, не пытался	87,7	83,6
Нет ответа	-	1,6	Нет ответа	4,2	8,2
<b>Меньше употреблять в пищу соли<sup>1</sup></b>			<b>Меньше употреблять в пищу сахара</b>		
Да, пытался и мне это удалось	-	18,3	Да, пытался и мне это удалось	-	22,2
Да, пытался, но мне это не удалось	-	11,0	Да, пытался, но мне это не удалось	-	15,1
Нет, не пытался	-	66,7	Нет, не пытался	-	59,6
Нет ответа	-	4,0	Нет ответа	-	3,2
<b>Меньше употреблять в пищу жиров</b>			<b>Увеличить свою физическую активность</b>		
Да, пытался и мне это удалось	20,7	14,4	Да, пытался и мне это удалось	20,2	23,3
Да, пытался, но мне это не удалось	14,8	13,8	Да, пытался, но мне это не удалось	13,6	18,4
Нет, не пытался	62,9	66,9	Нет, не пытался	66,2	55,4
Нет ответа	1,6	4,8	Нет ответа	-	3,0

Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов относительно действий, направленных на улучшение здоровья, в зависимости от места проживания: опрошенные в г. Гродно чаще предпринимали попытки снизить вес, сократить употребление сахара, жиров или увеличить физическую активность, чем опрошенные в районах. Следовательно опрошенные в г. Гродно чаще респондентов в районах отмечали, что им удалось снизить массу тела (21,6 % отметили в г. Гродно и 18,3 % в районах), уменьшить употребление жиров (17,9 % и 14,2 % соответственно) и увеличить физическую активность (29,4 % и 22,9 % соответственно) (таблица 2.2.4).

<sup>1</sup> В анкете 2020 года у респондентов спрашивали об уменьшении употребления соли, сахара. С 2022 года в вопросе разделены соль/сахар.

Таблица 2.2.4 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания			Место проживания	
	г. Гродно	Районы		г. Гродно	Районы
<b>Похудеть</b>			<b>Пополнить</b>		
Да, пытался и мне это удалось	21,6	18,3	Да, пытался и мне это удалось	2,1	2,3
Да, пытался, но мне это не удалось	16,6	17,9	Да, пытался, но мне это не удалось	3,6	6,0
Нет, не пытался	57,1	62,4	Нет, не пытался	90,6	83,2
Нет ответа	4,7	1,4	Нет ответа	3,6	8,5
<b>Меньше употреблять в пищу соли</b>			<b>Меньше употреблять в пищу сахара</b>		
Да, пытался и мне это удалось	18,4	18,3	Да, пытался и мне это удалось	27,3	21,8
Да, пытался, но мне это не удалось	6,2	11,3	Да, пытался, но мне это не удалось	14,0	15,2
Нет, не пытался	73,8	66,3	Нет, не пытался	58,7	59,7
Нет ответа	1,6	4,2	Нет ответа	-	3,3
<b>Меньше употреблять в пищу жиров</b>			<b>Увеличить свою физическую активность</b>		
Да, пытался и мне это удалось	17,9	14,2	Да, пытался и мне это удалось	29,4	22,9
Да, пытался, но мне это не удалось	11,2	14,0	Да, пытался, но мне это не удалось	22,9	18,1
Нет, не пытался	61,3	67,2	Нет, не пытался	47,8	55,8
Нет ответа	9,6	4,5	Нет ответа	-	3,2

Наблюдаются различия в ответах респондентов относительно активности, направленной на улучшение здоровья, в зависимости от пола: респонденты женского пола чаще респондентов мужского пола предпринимали попытки похудеть (46,0 % и 24,6 % соответственно), уменьшить потребление соли (33,4 % и 24,3 % соответственно), сахара (44,3 % и 28,7 % соответственно), жиров (33,3 % и 22,2 % соответственно) и увеличить физическую активность (46,7 % и 35,4 % соответственно). Следует отметить, что опрошенные женщины чаще опрошенных мужчин отмечали достигнутые результаты (таблица 2.2.5).

Таблица 2.2.5 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол			Пол	
	Мужской	Женский		Мужской	Женский
<b>Похудеть</b>			<b>Пополнить</b>		
Да, пытался и мне это удалось	14,2	22,0	Да, пытался и мне это удалось	2,3	2,3
Да, пытался, но мне это не удалось	10,4	24,0	Да, пытался, но мне это не удалось	5,6	6,0
Нет, не пытался	74,6	51,9	Нет, не пытался	83,9	83,4
Нет ответа	0,8	2,2	Нет ответа	8,1	8,3
<b>Меньше употреблять в пищу соли</b>			<b>Меньше употреблять в пищу сахара</b>		
Да, пытался и мне это удалось	15,1	21,0	Да, пытался и мне это удалось	16,6	26,7
Да, пытался, но мне это не удалось	9,2	12,4	Да, пытался, но мне это не удалось	12,1	17,6
Нет, не пытался	72,1	62,3	Нет, не пытался	67,8	52,9
Нет ответа	3,6	4,4	Нет ответа	3,5	2,8
<b>Меньше употреблять в пищу жиров</b>			<b>Увеличить свою физическую активность</b>		
Да, пытался и мне это удалось	11,1	17,2	Да, пытался и мне это удалось	20,2	25,8
Да, пытался, но мне это не удалось	11,1	16,1	Да, пытался, но мне это не удалось	15,2	20,9
Нет, не пытался	74,4	60,7	Нет, не пытался	61,9	50,0
Нет ответа	3,4	6,0	Нет ответа	2,7	3,3

За исследуемый период (2020-2024 гг.) существенных изменений в поведении респондентов при появлении у них первых симптомов заболевания не наблюдается: при первых симптомах заболевания обращались к врачу в 2020 году 61,9 %, в 2024 году – 58,3 %, лечились самостоятельно с помощью лекарственных средств 39,4 % и 38,8 % соответственно. Как и прежде респонденты занимаются самолечением с помощью средств народной медицины (13,2 % в 2020 году и 11,5 % в 2024 году). Исключение составило обращение к помощи интернет-форумов и специализированных сайтов (13,12 % в 2020 году и 7,5 % в 2024 году) (таблица 2.2.6).

Таблица 2.2.6 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», 2020-2024 гг. (в % к числу опрошенных)

	2020 год	2024 год
Обращаюсь к врачу	61,9	58,3
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	39,4	38,8
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	13,2	11,5
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	13,1	7,5

При появлении первых симптомов заболевания респонденты, опрошенные в районах, чаще опрошенных в г. Гродно отмечали обращение за помощью к врачу (58,6 % и 54,8 % соответственно). Полученные данные позволяют говорить о значительной доле опрошенных, занимающихся самолечением, при этом опрошенные в областном центре чаще отмечали данный факт: самолечением с помощью лекарственных средств занимаются 51,2 % респондентов в областном центре и 38,1 % респондентов в районах, с помощью средств народной медицины 17,4 % и 11,1 % соответственно (таблица 2.2.7).

Таблица 2.2.7 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	г.Гродно	Районы
Обращаюсь к врачу	54,8	58,6
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	51,2	38,1
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	17,4	11,1
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	5,2	7,7

Наблюдаются незначительные различия в ответах на вопрос о предпринимаемых действиях при появлении первых симптомов заболевания в зависимости от пола опрошенных. Опрошенные мужчины чаще отмечали, что обратятся за помощью к врачу, чем опрошенные женщины (59,0 % и 57,8 % соответственно), реже занимаются самолечением с помощью лекарственных средств (36,6 % и 40,7 % соответственно) (таблица 2.2.8).

Таблица 2.2.8 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол	
	Мужской	Женский
Обращаюсь к врачу	59,0	57,8
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	36,6	40,7
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	11,5	11,5
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	8,0	7,1

За исследуемый период (2020-2024 гг.) наблюдаются некоторые изменения в ответах респондентов относительно использования витаминно-минеральных комплексов: выросло с 19,3 % до 22,9 % число респондентов, принимающих данные комплексы несколько раз в год; уменьшилось с 34,3 % до 31,6 % число респондентов, принимающих витаминно-минеральные комплексы только по рекомендации врачей (рис. 2.2.3). Незначительно изменились доли респондентов, не использующих вовсе или принимающих витаминно-минеральные комплексы один раз в год.

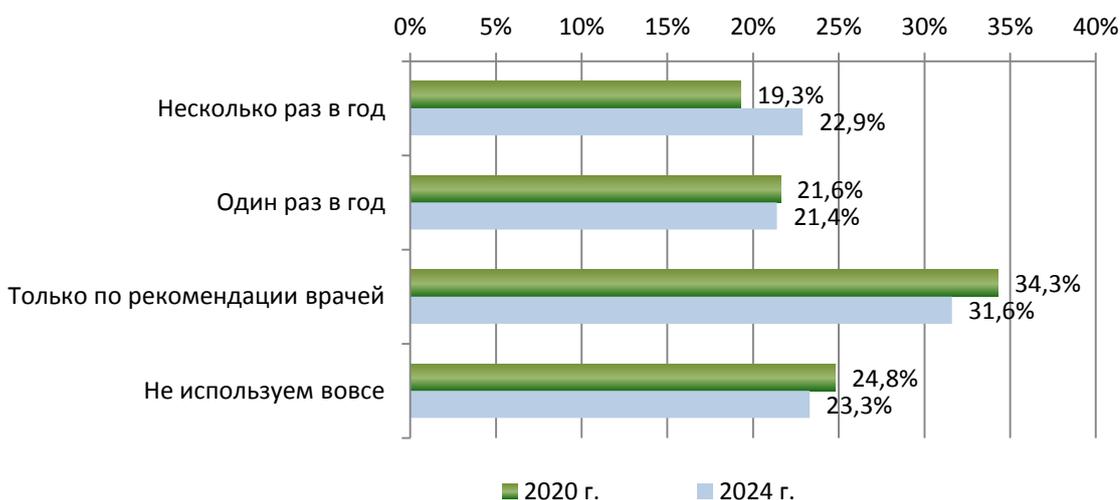


Рисунок 2.2.3– «Как часто используете Вы или члены Вашей семьи витаминно-минеральные комплексы?», 2020-2024 гг. (в % к числу опрошенных)

### 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: отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (52,0 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (48,5 %), регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (47,0 %).

За период с 2020 по 2024 гг. наблюдается положительная динамика в части увеличения числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 44,1 % в 2020 году до 52,0 % в 2024 году) и употребляющих достаточное количество воды (с 29,5 % до 39,4 % соответственно), в то же время наблюдается уменьшение числа респондентов, принимающих пищу не менее 3-х раз в день (с 56,1 % в 2020 году до 47,0 % в 2024 году) и старающихся сделать рацион питания максимально разнообразным (с 43,8 % до 34,9 % соответственно). Значительная часть участников опроса (17,4 %) отметили, что питаются как придется, при этом данный показатель в 2020 году составлял 11,4 % (рис. 2.3.1).

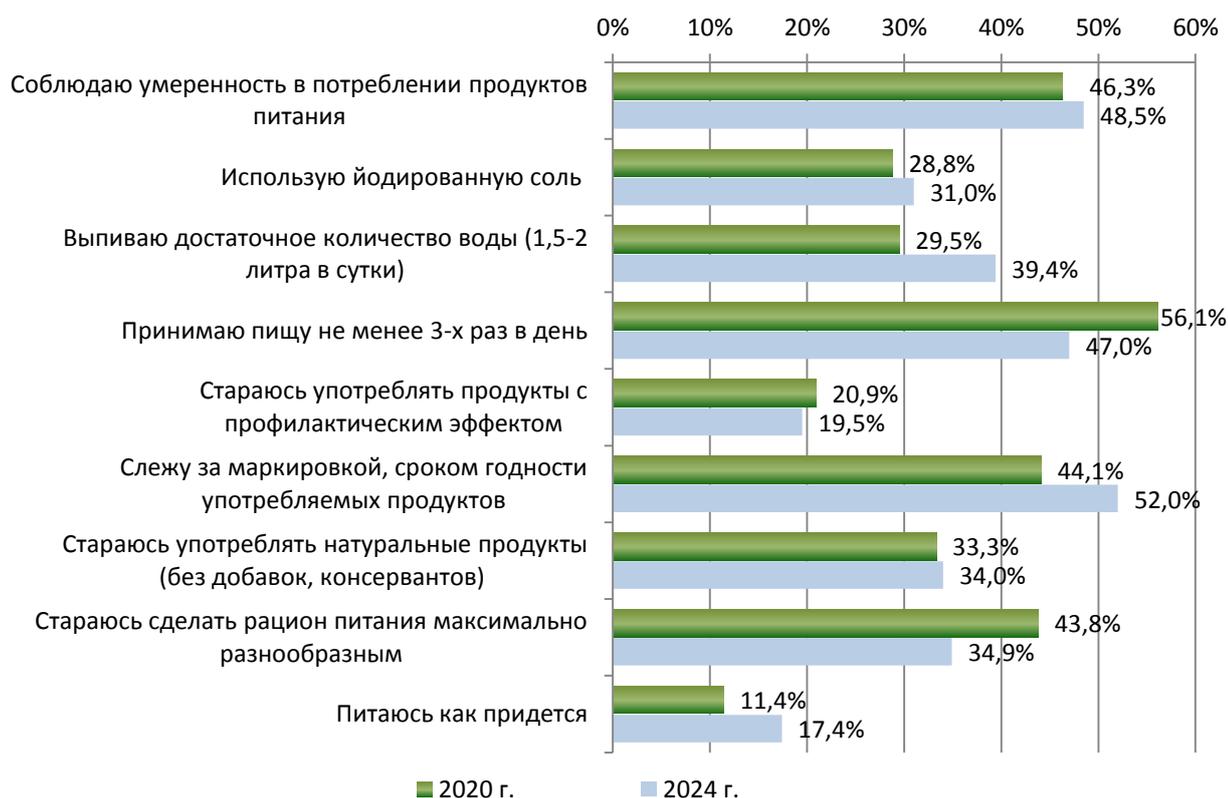


Рисунок 2.3.1 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2020-2024 гг., (в % к числу опрошенных)

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 21,6 % опрошенных, овощи – у 34,9 % опрошенных.

За исследуемый период (2020-2024 гг.) наблюдается незначительный рост числа респондентов, ежедневно употребляющих овощи (с 32,4 % в 2020 году до 34,9 % в 2024 году), и уменьшение числа респондентов, ежедневно употребляющих фрукты (с 26,8 % до 21,6 % соответственно) (таблица 2.3.1).

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	
	2020	2024	2020	2024	2020	2024	2020	2024	2020	2024
Фрукты	26,8	21,6	43,1	43,3	25,7	24,9	3,8	7,7	0,6	1,7
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	32,4	34,9	46,6	37,9	17,2	20,0	2,5	5,9	1,3	1,0
Рыба, морепродукты	1,4	3,9	36,9	27,6	47,0	48,2	13,4	16,1	1,5	3,0

## 2.4. Стресс, способы противостояния стрессам

Согласно результатам социологического опроса чувство напряженности, стресса или сильной подавленности 58,3 % опрошенных испытывают редко, 17,5 % – никогда не сталкиваются с таким чувством. Часто испытывают чувство напряженности, стресса в повседневной жизни 23,4 % респондентов.

Подверженность участников социологического опроса стрессовым факторам в динамике за период с 2020 по 2024 гг. представлена на рис. 2.4.1. За исследуемый период наблюдаются следующие изменения: увеличилось число респондентов, никогда не испытывающих стресса (с 9,2 % в 2020 году до 17,5 % в 2024 году) и соответственно уменьшилось число респондентов, часто испытывающих чувство напряженности (с 29,9 % до 23,4 % соответственно). Число тех, кто редко испытывает стресс, практически не изменилось (60,8 % и 58,3 % соответственно).

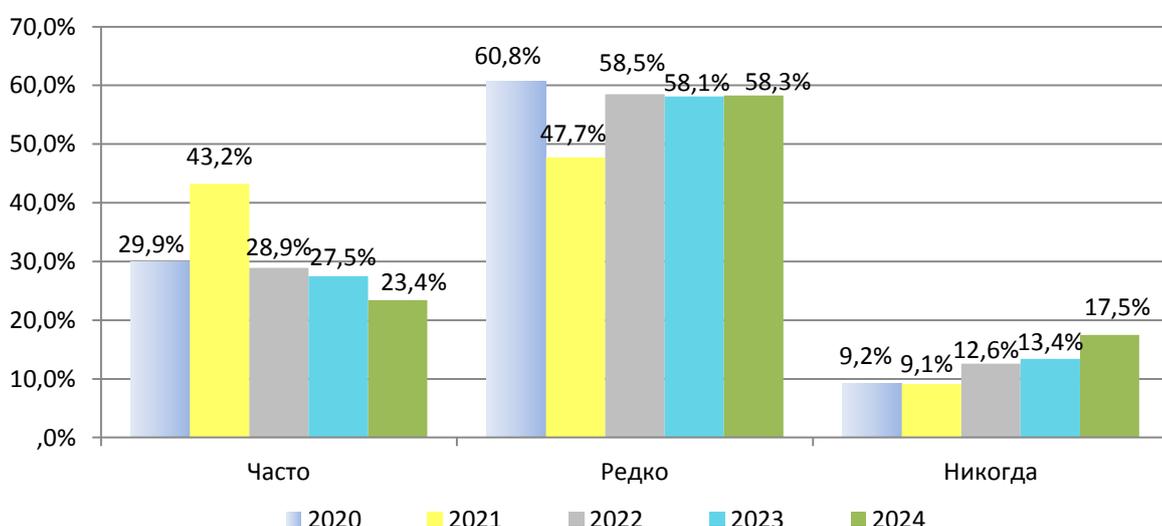


Рисунок 2.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?», результаты опросов 2020-2024 гг. (в % к числу опрошенных)

Анализ ответов опрошенных показал, что респонденты женского пола почти в 2 раза чаще отмечали часто испытываемое чувство напряженности, стресса, чем респонденты-мужчины (29,6 % и 15,7 % соответственно). Место проживания респондентов также влияет на частоту стрессовых ситуаций: часто испытывают чувство напряженности 33,2 % опрошенных в областном центре и 22,8 % в районах области (таблица 2.4.1).

Таблица 2.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса? ...», по полу, по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания	
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы
Часто	15,7	29,6	33,2	22,8
Редко	59,7	57,2	47,0	59,0
Никогда	23,5	12,6	19,7	17,3
Нет ответа	1,1	0,6	-	0,9

Важнейшим фактором для здоровья человека является не только интенсивность и частота стрессовых нагрузок, но и способность управлять ими. Наиболее распространены среди респондентов такие способы снятия напряжения, как сон (39,0 %), прогулки на свежем воздухе (38,2 %) и общение (33,2 %). Согласно ответам респондентов, распространенным способом снятия стресса является также физический труд, работа на даче (28,4 %), прослушивание музыки (27,2 %) и уединение (27,0 %) (рис. 2.4.2).

За исследуемый период (2020-2024 гг.) наблюдается рост числа респондентов, использующих такие способы снятия стресса, как прослушивание музыки (с 23,7 до 27,2 %), уединение (с 20,2 % до 27,0 %). Следует отметить, что для выхода из стресса респонденты чаще стали использовать занятия спортом и физкультурой (11,1 % – в 2020 году и 16,9 % – в 2024 году) и туризм, путешествия (9,0 % и 16,1 % соответственно). Снизилось значение таких способов снятия стресса, как сон (с 44,0 % до 39,0 %), социальные сети (с 25,2 % до 21,4 %), просмотр ТВ (с 24,2 % до 19,9 %), а также курение (с 15,4 % до 11,4 %).



Рисунок 2.4.2 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают...», 2020-2024 гг.  
(в % к числу опрошенных)

Наблюдаются различия в ответах респондентов при выборе способов снятия стресса от места проживания опрошенных. Так, опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах выбирали такие способы снятия стресса, как прослушивание музыки (42,6 % и 26,2 % соответственно), прогулки на свежем воздухе (48,8 % и 37,6 % соответственно), занятия спортом и физкультурой (25,2 % и 16,4 % соответственно) и туризм,

путешествия (21,6 % и 15,7 % соответственно). Полученные данные показали также, что для снятия стресса опрошенные в г. Гродно чаще опрошенных в районах указывали на употребление алкоголя (14,3 % и 6,8 % соответственно). Респонденты в районах чаще для снятия напряжения используют уединение (27,4 % и 21,3 % соответственно) (таблица 2.4.2).

Для снятия стресса, напряжения респонденты женского пола значительно чаще опрошенных мужчин используют прогулки на свежем воздухе (43,6 % и 31,7 % соответственно) и посещение храма (25,2 % и 10,2 % соответственно); в стрессовых ситуациях респонденты мужского пола значительно чаще респондентов-женщин выбирают как занятия спортом (21,5 % и 13,1 % соответственно), так и курение (19,0 % и 5,3 % соответственно) и употребление алкоголя (11,9 % и 3,4 % соответственно).

Таблица 2.4.2 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают...», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания	
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы
Спорт и физкультура	21,5	13,1	25,2	16,4
Алкоголь	11,9	3,4	14,3	6,8
Уединение	24,4	29,1	21,3	27,4
Общение	29,5	36,2	36,6	33,0
ТВ, видео	23,5	17,1	26,0	19,6
Музыка	23,8	30,0	42,6	26,2
Курение	19,0	5,3	11,7	11,4
Сон	38,1	39,8	43,9	38,7
Прогулки на свежем воздухе	31,7	43,6	48,8	37,6
Посещение храма	10,2	25,2	17,4	18,5
Физический труд, работа на даче	29,3	27,8	30,4	28,3
Еда, сладкое	14,9	18,1	16,4	16,7
Чтение книг, газет, журналов	10,6	14,4	16,1	12,5
Социальные сети	17,8	24,3	17,4	21,6
Туризм, путешествия	17,7	14,7	21,6	15,7

## 2.5. Отношение к вредным привычкам

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

некурящие (73,0 %);

курящие (26,6 %), в том числе: 11,7 % – курят иногда, 14,9 % – курят ежедневно;

не ответили на вопрос о курении 0,4 % респондентов.



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

Динамика табакокурения за 2020-2024 гг. представлена на рис. 2.5.2. За исследуемый период наблюдаются незначительные изменения: уменьшилось на 5,1 % число ежедневно курящих респондентов и на 0,2 % увеличилось число курящих иногда. Соответственно наблюдается положительная динамика в части увеличения доли некурящих респондентов: их число выросло с 65,9 % в 2020 году до 73,0 % в 2024 году.

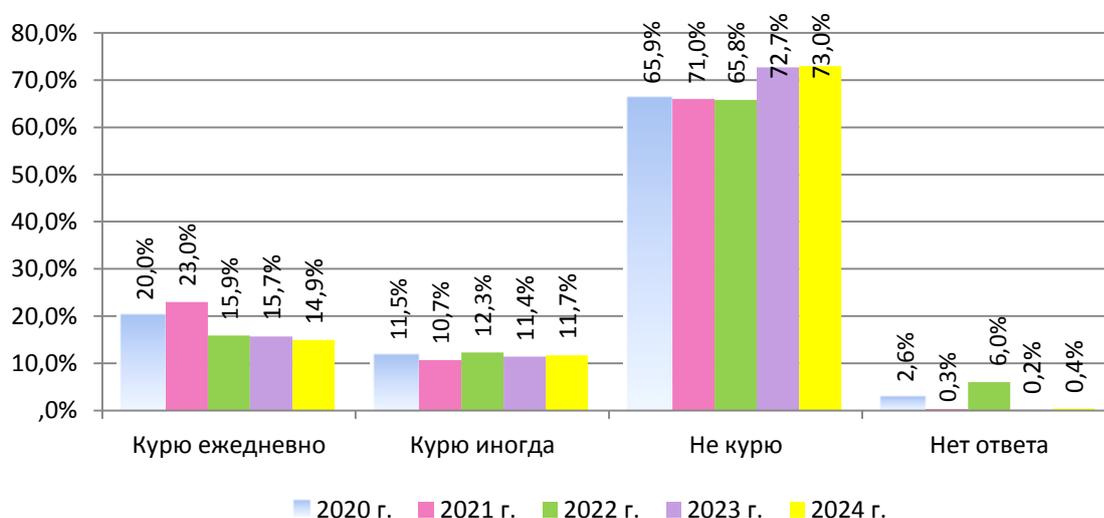


Рисунок 2.5.2 – «Курите ли Вы?», 2020-2024 гг. (в % к числу опрошенных)

Число курящих среди опрошенных в г. Гродно составило 24,4 %, среди опрошенных в районах области – 26,6 % (таблица 2.5.1).

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

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Курю ежедневно	14,0	14,9
Курю иногда	10,4	11,7
Не курю	75,3	72,9
Нет ответа	0,3	0,4

Полученные в ходе опроса данные показали, что курят с различной частотой 42,8 % респондентов мужского пола и 13,3 % респондентов женского пола (таблица 2.5.2).

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

	Пол	
	Мужской	Женский
Курю ежедневно	26,1	5,8
Курю иногда	16,7	7,5
Не курю	56,6	86,5
Нет ответа	0,7	0,2

В течение года предпринимали попытки бросить курить 35,3 % курящих респондентов: 35,5% в районах и 30,9 % в областном центре (таблица 2.5.3). Курящие респонденты женского пола значительно чаще курильщиков-мужчин предпринимали попытки бросить курить: их доли составили 44,1 % и 31,9 % соответственно (таблица 2.5.3).

Таблица 2.5.3 – «Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

	Место проживания		Пол	
	г. Гродно	Районы	Мужской	Женский
Да	30,9	35,5	31,9	44,1
Нет	69,1	61,1	64,5	53,8
Нет ответа	-	3,3	3,6	2,1

В настоящее время имеют желание отказаться от табакокурения 35,9 % курящих респондентов: 33,0 % в областном центре и 36,0 % в районах. Следует отметить, что значительная доля курящих респондентов при ответе на данный вопрос отметила вариант ответа «Затрудняюсь ответить»: 25,5 % в г. Гродно и 15,5 % в районах. Курящие респонденты женского пола значительно чаще курильщиков-мужчин отвечали, что имеют в настоящее время желание бросить курить: их доли составили 43,1 % и 33,1 % соответственно (таблица 2.5.4).

Таблица 2.5.4 – «Есть ли у Вас в настоящее время желание бросить курить?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

	Место проживания		Пол	
	г. Гродно	Районы	Мужской	Женский
Да	33,0	36,0	33,1	43,1
Нет	41,5	44,2	45,9	39,4
Затрудняюсь ответить	25,5	15,5	16,6	14,8
Нет ответа	-	4,2	4,5	2,7

Полученные данные об использовании вейпов или других электронных систем курения позволяют произвести следующую группировку респондентов (рис. 2.5.2):

не использующие вейп или другие электронные системы курения (80,4 %);

использующие вейп или другие электронные системы курения (8,8 %), в том числе: 5,8 % – используют иногда, 3,0 % – используют ежедневно;

не ответили на вопрос о курении 10,9 % респондентов.



Рисунок 2.5.2. – «Используете ли Вы вейп или другие электронные системы курения?» (в % к числу опрошенных)

Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов относительно использования вейпов или других электронных систем курения в зависимости от места проживания и пола респондентов. Так, опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах указывали на использование вейпов или других электронных систем курения: 12,2 % в областном центре и 8,5% в районах области; респонденты мужского пола чаще респондентов женского пола отмечали использование вейпов: 12,4 % и 5,8 % соответственно (таблица 2.5.5).

Таблица 2.5.5 – «Используете ли Вы вейп или другие электронные системы курения?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

	Место проживания		Пол	
	г. Гродно	Районы	Мужской	Женский
Использую ежедневно	5,2	2,8	4,5	1,7
Использую иногда	7,0	5,7	7,9	4,1
Не использую	87,8	79,9	76,6	83,5
Нет ответа		11,5	11,0	10,8

В течение последних 12 месяцев предпринимали попытки отказаться от использования вейпов 39,6 % респондентов, использующих электронные системы курения: их число составили 39,6% в районах и 40,4 % в областном центре, 38,8 % использующих вейпы – респонденты мужского пола и 41,0 % – женского пола (таблица 2.5.6).

Таблица 2.5.6 – «Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев отказаться от использования вейпа или других электронных систем курения?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

	Место проживания		Пол	
	г. Гродно	Районы	Мужской	Женский
Да	40,4	39,6	38,8	41,0
Нет	59,6	58,8	61,2	54,7
Нет ответа	-	1,6	-	4,2

В настоящее время имеют желание отказаться от использования вейпа и т.п. 40,8 % респондентов, использующих электронные системы курения (36,2 % в областном центре и 41,2 % в районах). Ответы респондентов на данный вопрос в зависимости от пола и места проживания респондентов представлены в таблице 2.5.7.

Таблица 2.5.7 – «Есть ли у Вас в настоящее время желание отказаться от использования вейпа или других электронных систем курения?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

	Место проживания		Пол	
	г. Гродно	Районы	Мужской	Женский
Да	36,2	41,2	42,9	37,3
Нет	38,3	41,6	41,5	41,0
Затрудняюсь ответить	25,5	15,5	15,6	17,5
Нет ответа	-	1,7	-	4,2

Потребление респондентами алкогольных напитков в течение 2020-2024 гг. отражено в таблице 2.5.8. За исследуемый период наблюдается увеличение доли респондентов, не употребляющих алкогольные напитки: число не употребляющих пиво увеличилось на 2,7 %, легкие вина – на 10,7 %, крепкие алкогольные напитки – на 8,6 %.

Таблица 2.5.8 – «Как часто Вы употребляете..?» 2020-2024 гг. (в % к числу опрошенных)

	Пиво		Легкие вина		Крепкие алкогольные напитки	
	2020 год	2024 год	2020 год	2024 год	2020 год	2024 год
Ежедневно	1,6	1,8	0,6	0,6	0,2	0,5
Несколько раз в неделю	6,6	6,3	3,6	2,1	3,4	1,9
Несколько раз в месяц	24,3	19,8	22,7	15,6	20,8	13,6
Несколько раз в год	27,5	27,8	43,4	40,5	38,8	36,2
Не употребляю	40,0	42,7	29,3	40,0	36,8	45,4
Нет ответа	-	1,7	0,4	1,1	-	2,5

Наблюдается некоторое различие в ответах респондентов об употреблении алкогольных напитков в зависимости от места проживания респондентов: доля респондентов, не употребляющих крепкие алкогольные напитки, в областном центре составила 51,2 %, в районах области – 45,0 % (таблица 2.5.9).

Таблица 2.5.9 – «Как часто Вы употребляете..?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Пиво		Легкие вина		Крепкие алкогольные напитки	
	Г. Гродно	Районы	Г. Гродно	Районы	Г. Гродно	Районы
Ежедневно	2,1	1,8	0,3	0,6	0,5	0,4
Несколько раз в неделю	5,7	6,3	0,8	2,2	3,6	1,8
Несколько раз в месяц	18,4	19,8	13,2	15,8	19,7	13,2
Несколько раз в год	30,1	27,7	47,0	40,1	24,9	36,9
Не употребляю	43,6	42,6	38,7	40,1	51,2	45,0
Нет ответа	-	1,8	-	1,2	-	2,7

Респонденты мужского пола значительно чаще респондентов женского пола отмечали частое (ежедневно и несколько раз в неделю) употребление пива (14,9 % и 2,6 % соответственно), легких вин (3,8 % и 1,8 % соответственно) и крепких алкогольных напитков (4,3 % и 0,8 % соответственно). Существенно различаются в зависимости от пола доли не употребляющих алкогольные напитки: пиво не употребляет 52,7 % опрошенных женщин и 30,3 % опрошенных мужчин, крепкие алкогольные напитки – 56,2 % и 32,2 % соответственно (таблица 2.5.10).

Таблица 2.5.10 – «Как часто Вы употребляете..?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пиво		Легкие вина		Крепкие алкогольные напитки	
	Муж. пол	Жен. пол	Муж. пол	Жен. пол	Муж. пол	Жен. пол
Ежедневно	3,6	0,4	0,9	0,3	0,9	0,1
Несколько раз в неделю	11,3	2,2	2,9	1,5	3,4	0,7
Несколько раз в месяц	26,1	14,6	15,5	15,7	22,2	6,5
Несколько раз в год	27,9	27,8	28,5	50,4	40,3	32,8
Не употребляю	30,3	52,7	51,5	30,6	32,2	56,2
Нет ответа	0,8	2,3	0,7	1,5	1,0	3,7

90,6 % респондентов никогда не употребляли наркотические, токсические вещества, 0,9 % опрошенных утвердительно ответили на вопрос о знакомстве с наркотическими, токсическими веществами, 1,9 % испытали затруднение при ответе на данный вопрос, отметив вариант ответа «Затрудняюсь ответить», 6,5 % – не дали ответ на 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.

Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни является интенсивная ходьба пешком: ежедневно ходьбе в быстром или среднем темпе 30 минут и более уделяют 48,7 % опрошенных, 20-30 минут уделяют 22,4 %.

Опрошенные в районах больше времени уделяют интенсивной ходьбе пешком, чем опрошенные в областном центре: 30 минут и более ежедневно тратят на интенсивную ходьбу 59,5 % респондентов в областном центре и 48,0 % в районах области (таблица 2.6.1).

Существенных различий в ответах респондентов относительно интенсивной ходьбы пешком в зависимости от пола респондентов не наблюдается.

Таблица 2.6.1 – «Сколько времени в день Вы обычно уделяете интенсивной ходьбе пешком (в быстром или среднем темпе)?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания	
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы
До 20 минут	14,9	13,9	7,5	14,7
20-30 минут	21,9	22,8	24,2	22,3
30 минут и более	48,2	49,1	59,5	48,0
Не хожу в быстром темпе	14,5	14,3	8,8	14,7
Нет ответа	0,5	-	-	0,3

Значительно реже участники анкетирования отмечали частую (5 раз в неделю и чаще) езду на велосипеде (13,7 %), пробежки (3,6 %), занятия физическими тренировками в тренажерном зале или дома (6,7 %) и игровыми видами спорта (2,0 %), посещение бассейна (1,5 %) (таблица 2.6.2).

Таблица – 2.6.2 – «Сколько дней в неделю Вы обычно...?» (в % к числу опрошенных)

	5 раз в неделю и чаще	3-4 раза в неделю	1-2 раза в неделю	Никогда	Нет ответа
Ездите на велосипеде	13,7	11,6	26,6	46,9	1,3
Совершаете пробежки	3,6	7,3	22,5	64,9	1,7
Посещаете бассейн	1,5	4,6	20,2	72,7	1,1
Занимаетесь физическими тренировками (в тренажерном зале или дома)	6,7	12,5	27,1	52,5	1,1
Занимаетесь игровыми видами спорта	2,0	4,5	22,8	68,6	2,1

Значительная доля респондентов (43,7 %) отметила, что их работа требует высоко- или среднеинтенсивной деятельности, при которой значительно либо немного учащается дыхание или пульс (например, строительные или сельскохозяйственные работы, поднятие небольших грузов, быстрая ходьба, работа в саду граблями и т.д.), и которая длится непрерывно не менее 10 минут. Выполнение данного вида работ отметили 44,0 % опрошенных в районах и 39,0 % в областном центре. Респонденты мужского пола незначительно чаще отмечали выполнение данного вида деятельности, чем респонденты женского пола (45,3 % и 42,4 % соответственно) (таблица 2.6.3).

Таблица 2.6.3 – «Требуется ли Вашей работе высоко- или среднеинтенсивной деятельности, при которой значительно либо немного учащается дыхание и пульс, и которая длится непрерывно не менее 10 минут?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания		Итого по области
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы	
Да	45,3	42,4	39,0	44,0	43,7
Нет	54,5	57,4	61,0	55,8	56,1
Нет ответа	0,2	0,2	-	0,2	0,2

К физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (53,4 %), стремление лучше выглядеть (35,9 %), а также улучшение качества жизни (27,0 %).

Сравнительный анализ результатов опроса 2020 и 2024 года показал, что участников опроса, как и прежде, к физической активности в первую очередь мотивирует укрепление здоровья: данный показатель остался на прежнем уровне и составил 53,4 %. За исследуемый период (2020-2024 гг.) увеличилось

число респондентов, мотивированных к физической активности стремлением лучше выглядеть (с 32,3 % в 2020 году до 35,9 % в 2024 году) и желанием улучшить качество жизни (с 17,9 % до 27,0 %). Наблюдается существенное уменьшение числа респондентов, которых ничто не мотивирует к физической активности (с 23,9 % в 2020 году и 17,4 % в 2024 году) (рис. 2.6.1).



Рисунок 2.6.1 – «Что Вас мотивирует к физической активности?», 2020-2024 гг.  
(в % к числу опрошенных)

Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов в зависимости от места проживания и пола. Опрошенных в областном центре чаще опрошенных в районах к физической активности мотивирует укрепление здоровья (65,5 % – в областном центре и 52,7 % – в районах), стремление лучше выглядеть (53,8 % и 34,8 % соответственно), улучшение качества жизни (33,0 % и 26,6 % соответственно).

Респонденты женского пола значительно чаще респондентов мужского пола при ответе на вопрос отмечали укрепление здоровья (57,4 % и 48,6 % соответственно), стремление лучше выглядеть (42,1 % и 28,4 % соответственно) и моду на здоровый образ жизни (17,6 % и 11,2 % соответственно).

Следует отметить, что ничто не мотивирует к физической активности практически равные доли опрошенных в областном центре и районах области (17,1 % и 17,4 % соответственно). Опрошенные мужчины чаще выбирали вариант ответа «Ничто не мотивирует», чем опрошенные женщины (19,4 % и 15,8 % соответственно) (таблица 2.6.4).

Таблица 2.6.4 – «Что Вас мотивирует к физической активности», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания	
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы
Стремление лучше выглядеть	28,4	42,1	53,8	34,8
Воспитание волевых качеств	14,4	9,9	18,4	11,5
Мода на здоровый образ жизни	11,2	17,6	7,0	15,2
Укрепление здоровья	48,6	57,4	65,5	52,7
Улучшение качества жизни	25,0	28,6	33,0	26,6
Самовыражение, интерес, хобби	13,4	9,7	10,6	11,4
Влияние окружения (семьи, друзей)	9,3	9,1	6,0	9,3
Социальное признание, авторитет	4,4	3,5	2,6	4,0
Ничто не мотивирует	19,4	15,8	17,1	17,4

Несмотря на достаточно высокий уровень физической активности респондентов, опрос выявил и такой негативный факт, как продолжительное нахождение в положении сидя: в данном положении 8 часов и более проводят 8,1 % опрошенных, 7-8 часов – 11,0 %, 6-7 часов – 19,0%.

Факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными, представлены на рисунке 2.6.2. Наиболее значимые из них: нехватка свободного времени (отметили 46,9 % опрошенных), утомленность работой (35,9 %) и обязанности по домашнему хозяйству (30,9 %). Собственную лень к данным факторам отнесли 22,2 % респондентов. Участники анкетирования указали также на причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов: недостаточное количество спортивных объектов (13,7 %), режим работы спортивных объектов (4,4 %), высокие цены, отсутствие скидок (3,4 %).

За исследуемый период наблюдается рост числа респондентов, которые считают, что быть физически более активными им мешают утомленность работой (с 33,5 % в 2020 году до 35,9 % в 2024 году) и причины, связанные со здоровьем (с 11,7 % до 15,6 % соответственно); реже опрошенные стали относить к данным факторам нехватку свободного времени (с 49,2 % до 46,9 % соответственно), обязанности по домашнему хозяйству (с 35,4 % до 30,9 % соответственно), отсутствие интереса, мотивации (с 13,7 % до 10,2 % соответственно), высокие цены, отсутствие скидок (с 8,2 % до 3,4 % соответственно).



Рисунок 2.6.2 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть физически более активным(ой)?» (в % к числу опрошенных)

Исходя из полученных данных, можно говорить о различиях в ответах респондентов относительно факторов, мешающих быть физически более активными, в зависимости от пола и места проживания респондентов (таблица 2.6.3).

Таблица 2.6.5 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть физически более активным(ой)?» по полу, по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания	
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы
Нехватка свободного времени	43,1	50,0	48,6	46,8
Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте	13,3	14,0	5,7	14,2
Утомленность работой	32,9	38,4	34,8	36,0
Обязанности по домашнему хозяйству	22,9	37,5	26,5	31,2
Другие интересы, хобби	12,8	9,9	13,8	11,0
Отсутствие интереса (мотивации)	12,0	8,8	9,4	10,3
Причины, связанные со здоровьем	13,3	17,5	12,2	15,8
Режим работы спортивных объектов	5,2	3,7	0,8	4,6
Собственная лень	21,1	23,1	37,4	21,3
Опасения не достичь поставленной цели	3,2	1,6	1,8	2,3
Высокие цены, отсутствие скидок	3,7	3,2	10,4	3,0

Опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах относили к факторам, мешающим быть физически более активными, собственную лень (37,4 % – в областном центре и 21,3 % – в районах) и высокие цены (10,4 % и 3,0 % соответственно); опрошенные в районах чаще респондентов в областном центре отмечали обязанности по домашнему хозяйству (31,2 % – в районах и 26,5 % – в областном центре) и недостаточное количество спортивных объектов (14,2 % и 5,7 % соответственно).

Респонденты женского пола чаще респондентов мужского пола относили к данным факторам нехватку свободного времени (50,0 % и 43,1 % соответственно), обязанности по домашнему хозяйству (37,5 % и 22,9 % соответственно), утомленность работой (38,4 % и 32,9 % соответственно).

Собственную лень, как фактор, мешающий быть физически более активным, отмечали практически равные доли респондентов, независимо от пола: 23,1 % – респонденты женского пола, 21,1 % – респонденты мужского пола.

## ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 47,6 % (из них «хорошим» – 26,1 %, «скорее хорошим» – 21,5 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 40,3 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 4,9 % и 1,6 % соответственно.

За исследуемый период (2020-2024 гг.) наблюдается положительная динамика в части самооценки состояния собственного здоровья: число респондентов, считающих свое здоровье хорошим и скорее хорошим, выросло с 39,7 % до 47,6 %

Для 76,0 % опрошенных здоровье является важнейшей ценностью в жизни.

В течение года 22,2 % опрошенных успешно осуществили свою попытку сократить потребление сахара, 18,3 % – соли, 14,4 % – жиров. Увеличили свою физическую активность 23,3 % опрошенных, снизили массу тела 18,5 % респондентов;

Сравнительный анализ показателей за 2020 и 2024 гг. показал рост активности респондентов, направленный на улучшение здоровья: выросло число опрошенных, пытающихся увеличить физическую активность (с 33,8 % до 41,7 % соответственно) и снизить массу тела (с 30,7 % и до 36,4 % соответственно).

Приоритетными правилами питания для респондентов являются: отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (52,0 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (48,5 %) и регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (47,0 %).

Наблюдается положительная динамика в части увеличения числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 44,1 % в 2020 году до 52,0 % в 2024 году) и употребляющих достаточное количество воды (с 29,5 % до 39,4 % соответственно), в то же время наблюдается уменьшение числа респондентов, принимающих пищу не менее 3-х раз в день (с 56,1 % в 2020 году до 47,0 % в 2024 году) и старающихся сделать рацион питания максимально разнообразным (с 43,8 % до 34,9 % соответственно). Значительная часть участников опроса (17,4 %) отметили, что питаются как придется, при этом данный показатель в 2020 году составлял 11,4 %.

Согласно полученным результатам, имеет место недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей: в ежедневном рационе фрукты присутствуют у 21,6 % опрошенных, овощи – у 34,9 % опрошенных.

Доля некурящих респондентов составила 73,0 %, курит с различной частотой 26,6 %, в том числе 11,7 % – курят иногда, 14,9 % – курят ежедневно; не ответили на вопрос о курении 0,4 % респондентов. За исследуемый период наблюдаются некоторые изменения: уменьшилось на 5,1 % число ежедневно курящих респондентов и на 0,2 % увеличилось число курящих иногда.

Соответственно наблюдается положительная динамика в части увеличения доли некурящих респондентов: их число выросло с 65,9 % в 2020 году до 73,0 % в 2024 году.

Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни является интенсивная ходьба пешком: ежедневно ходьбе в быстром или среднем темпе 30 минут и более уделяют 48,7 % опрошенных, 20-30 минут уделяют 22,4 %.

Участников опроса, как и прежде, к физической активности в первую очередь мотивирует укрепление здоровья: данный показатель остался на прежнем уровне и составил 53,4 %. За исследуемый период (2020-2024 гг.) увеличилось число респондентов, мотивированных к физической активности стремлением лучше выглядеть (с 32,3 % в 2020 году до 35,9 % в 2024 году) и желанием улучшить качество жизни (с 17,9 % до 27,0 % соответственно). Наблюдается существенное уменьшение числа респондентов, которых ничто не мотивирует к физической активности (с 23,9 % в 2020 году и 17,4 % в 2024 году).