

**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.

2026

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 6768 человек. Квотирование населения в соответствии с зоной проживания, полом и возрастом составлено на основе данных статистического бюллетеня «Половозрастная структура населения Гродненской области на 1 января 2025 г. и среднегодовая численность населения за 2024 год». Предоставленная выборочная совокупность является репрезентативной 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

	Мужчины	Женщины	Общее количество респондентов
Берестовицкий	150	220	370
Волковысский	178	203	381
Вороновский	114	263	377
Гродненский	205	175	380
г. Гродно	175	209	384
Дятловский	149	226	375
Зельвенский	204	164	368
Ивьевский	111	252	363
Кореличский	186	186	372
Лидский	190	193	383
Мостовский	132	244	376
Новогрудский	190	189	379
Островецкий	187	190	377
Ошмянский	189	188	377
Свислочский	107	260	367
Слонимский	187	194	381
Сморгонский	190	190	380
Щучинский	189	189	378
Итого	3033	3735	6768

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

по полу: 55,2 % – женщины, 44,8 % – 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 – 64,2 %, сельские жители – 35,6 %, 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» – 46,5 % (из них «хорошим» – 27,2 %, «скорее хорошим» – 19,3 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 40,6 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 5,0 % и 2,2 % соответственно. Не смогли определиться с ответом 5,3 % опрошенных (рис. 2.1.1).

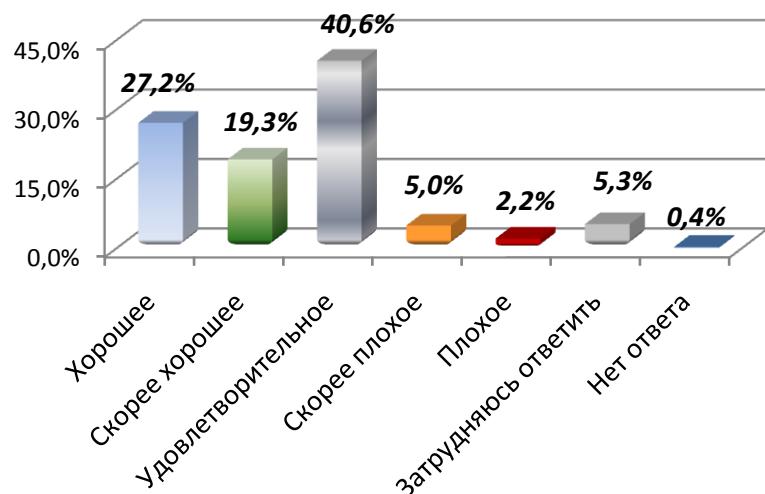


Рисунок 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Данные о самооценке здоровья жителей Гродненской области в динамике за период с 2021 по 2025 гг. отражены в таблице 2.1.1.

Таблица 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

	2021 год	2025 год
Хорошее	20,1	27,2
Скорее хорошее	18,4	19,3
Удовлетворительное	44,6	40,6
Скорее плохое	7,0	5,0
Плохое	4,5	2,2
Затрудняюсь ответить	5,4	5,3
Нет ответа	-	0,4

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается положительная динамика в части самооценки состояния собственного здоровья: число респондентов, считающих свое здоровье хорошим и скорее хорошим, увеличилось с 38,5 % до 46,5 % (рис. 2.1.2).

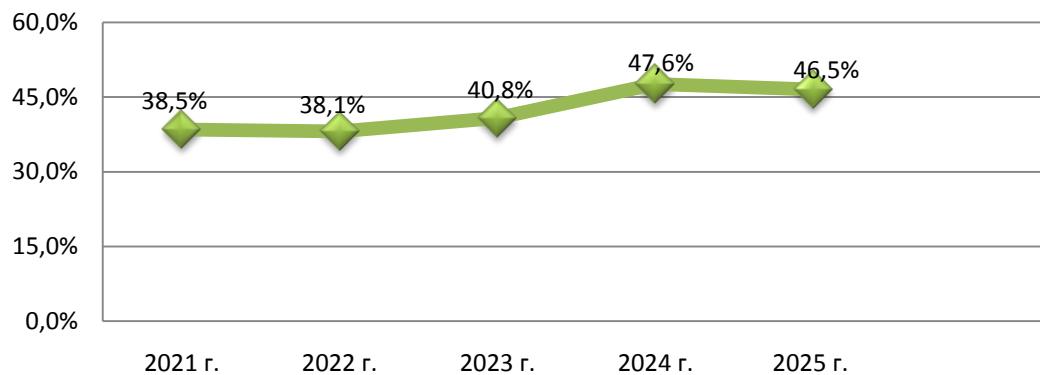


Рисунок 2.1.2 – «Динамика положительной самооценки состояния здоровья (суммарно по категориям «хорошее» и «скорее хорошее», 2021-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Наблюдаются некоторые отличия в самооценке состояния здоровья в зависимости от места проживания респондентов: опрошенные в областном центре более высоко оценивают состояние собственного здоровья, чем опрошенные в районах (таблица 2.1.2). Так, считают свое здоровье хорошим или скорее хорошим 64,3 % опрошенных в г. Гродно и 45,5 % – в районах; удовлетворительным – 29,7 % в г. Гродно и 41,3 % – в районах.

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

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Хорошее	41,1	26,4
Скорее хорошее	23,2	19,1
Удовлетворительное	29,7	41,3
Скорее плохое	3,1	5,2
Плохое	-	2,3
Затрудняюсь ответить	2,9	5,4
Нет ответа	-	0,4

Наблюдаются незначительные различия в самооценке состояния здоровья в зависимости от пола респондентов: респонденты мужского пола чаще оценивали состояние здоровье как «хорошее» или «скорее хорошее», чем респонденты женского пола (47,9 % и 45,4 % соответственно) и реже отмечали вариант ответа «удовлетворительное» (36,9 % и 43,7 % 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	27,6	26,9
Скорее хорошее	20,3	18,5
Удовлетворительное	36,9	43,7
Скорее плохое	6,3	4,0
Плохое	2,5	1,8
Затрудняюсь ответить	5,4	5,1

Участникам анкетирования было предложено указать, как изменилось их отношение к собственному здоровью за последний год. 40,9 % опрошенных отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 43,0 % считают, что и так уделяют достаточно внимания своему здоровью.

Проведение сравнительного анализа показало, что в период с 2021 по 2025 гг. наблюдается незначительное увеличение числа респондентов, которые за последний год стали меньше внимания уделять здоровью (с 14,2 % до 16,0 %) и соответственно незначительное уменьшение доли опрошенных, которые считают, что и так уделяют достаточно внимания своему здоровью (с 45,1 % до 43,0 %) (рис. 2.1.3).

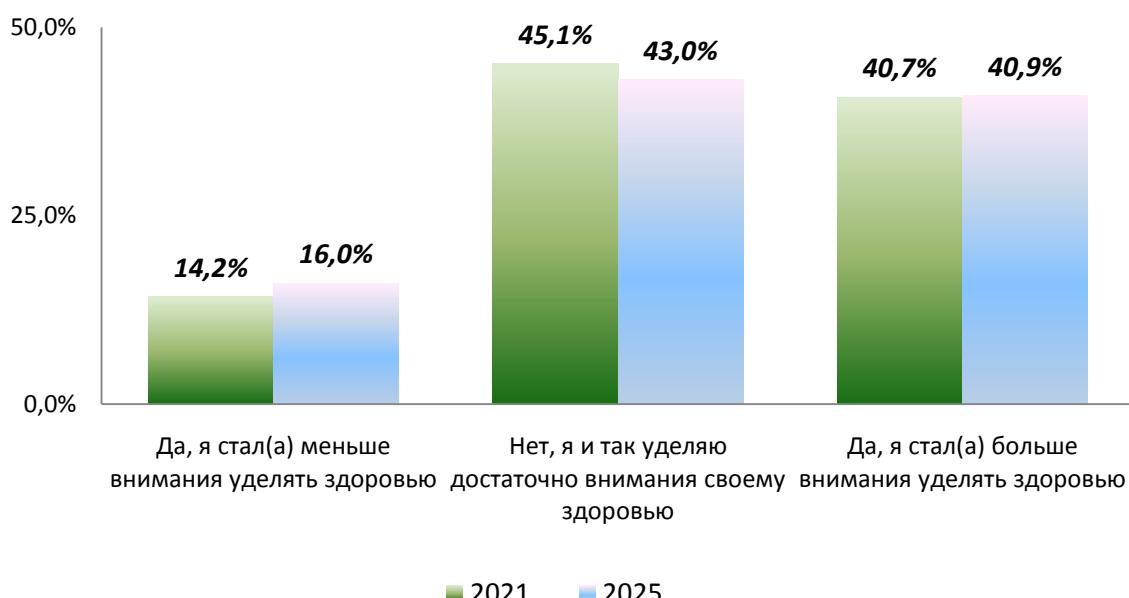


Рисунок 2.1.3 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Анализ полученных данных показал следующие различия в ответах респондентов на вопрос об изменении отношения к своему здоровью за последний год в зависимости от места проживания: опрошенные в г. Гродно чаще опрошенных в районах отмечали, что уделяют и так достаточно внимания своему здоровью (47,7 % и 42,7 % соответственно) и реже отмечали вариант ответа «Да, я стал меньше внимания уделять здоровью» (12,0 % и 16,3 % 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	12,0	16,3
Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью	47,7	42,7
Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью	39,8	41,0
Нет ответа	0,5	-

Существенных различий в отношении участников опроса к собственному здоровью в зависимости от пола респондентов не наблюдается (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	16,0	16,1
Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью	43,4	42,6
Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью	40,5	41,2

По мнению участников социологического опроса, на состояние здоровья наибольшее негативное влияние оказывают такие факторы, как экологические условия (34,5 %), собственный образ жизни (31,5 %) и качество медицинской помощи (30,7 %). Также в число наиболее распространенных негативных факторов вошли материальное положение (25,1 %), качество питания (24,9 %) и наследственность (24,6 %).

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдаются некоторые изменения в ответах опрошенных: увеличение числа респондентов, отнесших к негативно влияющим на здоровье факторам экологические условия (с 33,7 % до 34,5 %), качество медицинской помощи (с 29,8 % до 30,7 %) и уменьшение доли респондентов, отметивших материальное положение (с 35,0 % до 25,1 %), собственный образ жизни (с 34,4 % до 31,5 %), наследственность (с 31,1 % до 24,6 %) и качество питания (с 29,7 % до 24,9 %) (рис. 2.1.4).



Рисунок 2.1.4 – «Что, на Ваш взгляд, негативно оказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», 2021 и 2025 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 чаще опрошенных в районах к данным факторам относили экологические условия (40,4 % и 34,2 % соответственно) и условия труда/учебы (26,6 % и 20,9 % соответственно). Существенно отличается число респондентов, отнесших к данным факторам качество медицинской помощи: в г. Гродно данный фактор отметили 13,5 % опрошенных, в районах – 31,7 % (таблица 2.1.6).

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

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Экологические условия	40,4	34,2
Материальное положение	20,6	25,4
Условия труда/учебы	26,6	20,9
Качество медицинской помощи	13,5	31,7
Жилищные условия	5,2	9,6
Наследственность	25,8	24,5
Мой образ жизни	34,4	31,3
Качество питания	24,0	25,0
Отношения в семье	3,4	7,4
Отношения в рабочем коллективе	6,0	5,8

В некоторой степени на распределение ответов относительно факторов, негативно сказывающихся на состоянии здоровья, влияет пол респондентов (таблица 2.1.7). Так, респонденты женского пола к данным факторам в первую очередь отнесли экологические условия (38,4 %), качество медицинской помощи (32,4 %) и собственный образ жизни (29,6 %), в то время как респонденты мужского пола в первую очередь отметили собственный образ жизни (33,7 %), экологические условия (29,7 %), материальное положение (28,7 %) и качество медицинской помощи (28,5 %).

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	29,7	38,4
Материальное положение	28,7	22,2
Условия труда/учебы	21,5	21,0
Качество медицинской помощи	28,5	32,4
Жилищные условия	11,9	7,2
Наследственность	22,2	26,5
Мой образ жизни	33,7	29,6
Качество питания	24,5	25,3
Отношения в семье	7,5	7,0
Отношения в рабочем коллективе	5,6	6,1

2.2. Основные направления самосохранительной активности

В изучении самосохранительной активности важным является то, какое место здоровье занимает в расстановке жизненных приоритетов респондентов. 72,7 % опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью в жизни. В системе ценностей значительную роль, наряду со здоровьем, играет семья (62,6 %). Значительно реже опрошенные отмечали душевный покой, комфорт (34,9 %) и материальные блага (29,5 %) (рис. 2.2.1).

Проведя сравнительный анализ данных опросов 2021 и 2025 годов, можно сделать выводы: снизилась позиция здоровья как жизненной ценности респондентов (с 77,2 % до 72,7 %). Наблюдается также уменьшение доли респондентов, считающих главными жизненными ценностями душевный комфорт, покой (с 38,0 % до 34,9 %), материальные блага (с 34,1 % до 29,5 %).



Рисунок 2.2.1. – «Что для Вас в жизни является главным?», 2021 и 2025 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 67,4 % опрошенных в областном центре и 73,0 % – в районах области. Семья же является главной жизненной ценностью для 69,0 % респондентов в г. Гродно и 62,2 % 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	14,3	17,2
Дружба	31,3	21,0
Душевный покой, комфорт	36,7	34,8
Здоровье	67,4	73,0
Материальные блага	21,1	30,0
Любовь	31,3	24,1
Образование, интересная работа	27,6	12,9
Семья	69,0	62,2
Общественное признание	2,1	3,5
Саморазвитие	20,1	8,4
Секс	10,4	8,4

Наблюдаются некоторые различия в определении главных жизненных ценностей в зависимости от пола респондентов: здоровье считают главным в жизни 72,1 % респондентов мужского пола и 73,1 % респондентов женского пола, семью – 60,1 % опрошенных мужчин и 64,6 % опрошенных женщин, душевный покой, комфорт – 30,9 % и 38,1 % 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	14,0	19,5
Дружба	25,6	18,3
Душевный покой, комфорт	30,9	38,1
Здоровье	72,1	73,1
Материальные блага	29,1	29,7
Любовь	24,1	24,8
Образование, интересная работа	13,3	14,1
Семья	60,1	64,6
Общественное признание	4,7	2,4
Саморазвитие	9,0	9,1
Секс	12,0	5,6

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 19,5 % опрошенных, соли – 14,3 %, жиров – 16,0 %. Увеличили свою физическую активность 19,3 % респондентов, снизили вес 15,7 % участников опроса (рис. 2.2.2).

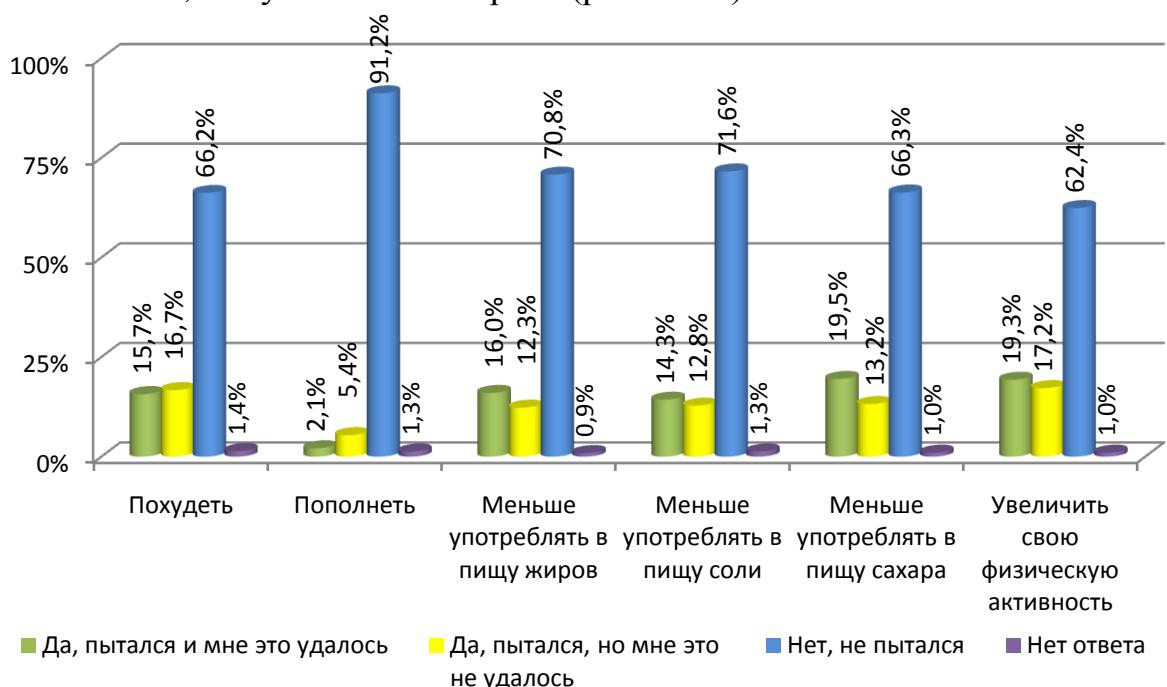


Рисунок 2.2.2 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...» (в % к числу опрошенных)

Сравнительный анализ показателей за 2021 и 2025 гг. не выявил существенных различий в ответах респондентов (таблица 2.2.3).

Таблица 2.2.3 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...» 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

	2021 год	2025 год		2021 год	2025 год
Похудеть			Пополнить		
Да,嘗試ся и мне это удалось	12,6	15,7	Да,嘗試ся и мне это удалось	3,0	2,1
Да,嘗試ся, но мне это не удалось	16,5	16,7	Да,嘗試ся, но мне это не удалось	5,9	5,4
Нет, не嘗試ся	70,7	66,2	Нет, не嘗試ся	90,9	91,2
Нет ответа	0,2	1,4	Нет ответа	0,2	1,3
Меньше употреблять в пищу соли¹			Меньше употреблять в пищу сахара		
Да,嘗試ся и мне это удалось	-	14,3	Да,嘗試ся и мне это удалось	-	19,5
Да,嘗試ся, но мне это не удалось	-	12,8	Да,嘗試ся, но мне это не удалось	-	13,2
Нет, не嘗試ся	-	71,6	Нет, не嘗試ся	-	66,3
Нет ответа	-	1,3	Нет ответа	-	1,0
Меньше употреблять в пищу жиров			Увеличить свою физическую активность		
Да,嘗試ся и мне это удалось	14,5	16,0	Да,嘗試ся и мне это удалось	18,5	19,3
Да,嘗試ся, но мне это не удалось	16,6	12,3	Да,嘗試ся, но мне это не удалось	17,5	17,2
Нет, не嘗試ся	68,5	70,8	Нет, не嘗試ся	63,6	62,4
Нет ответа	0,4	0,9	Нет ответа	0,4	1,0

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 или увеличить физическую активность, чем опрошенные в районах. Следовательно опрошенные в г.Гродно чаще респондентов в районах отмечали, что им удалось снизить массу тела (18,5 % отметили в г. Гродно и 15,5 % в районах), уменьшить потребление сахара (26,3 % и 19,1 % соответственно) и увеличить физическую активность (36,2 % и 18,3 % соответственно) (таблица 2.2.4).

¹ В анкете 2021 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
Похудеть			Пополнеть		
Да, пытался и мне это удалось	18,5	15,5	Да, пытался и мне это удалось	3,4	2,0
Да, пытался, но мне это не удалось	15,4	16,8	Да, пытался, но мне это не удалось	4,2	5,5
Нет, не пытался	63,8	66,4	Нет, не пытался	91,3	89,6
Нет ответа	2,3	1,3	Нет ответа	2,9	1,2
Меньше употреблять в пищу соли			Меньше употреблять в пищу сахара		
Да, пытался и мне это удалось	11,2	14,5	Да, пытался и мне это удалось	26,3	19,1
Да, пытался, но мне это не удалось	12,0	12,8	Да, пытался, но мне это не удалось	10,9	13,4
Нет, не пытался	73,7	71,5	Нет, не пытался	59,9	66,6
Нет ответа	3,1	1,2	Нет ответа	2,9	0,9
Меньше употреблять в пищу жиров			Увеличить свою физическую активность		
Да, пытался и мне это удалось	13,3	16,2	Да, пытался и мне это удалось	36,2	18,3
Да, пытался, но мне это не удалось	9,4	12,5	Да, пытался, но мне это не удалось	19,0	17,1
Нет, не пытался	72,9	70,6	Нет, не пытался	42,4	63,6
Нет ответа	4,4	0,7	Нет ответа	2,3	1,0

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 (40,5 % и 22,3 % соответственно), уменьшить потребление соли (33,5 % и 18,1 % соответственно), сахара (40,7 % и 23,0 % соответственно), жиров (36,6 % и 18,1 % соответственно) и увеличить физическую активность (41,7 % и 30,3 % соответственно) (таблица 2.2.5).

Следует также отметить, что опрошенные женщины чаще опрошенных мужчин отмечали достигнутые результаты: снизить массу тела удалось 19,2 % опрошенных женщин и 11,3 % опрошенных мужчин, меньше употреблять в пищу соли 18,2 % и 9,5 % соответственно, сахара – 25,1 % и 12,7 % соответственно, жиров – 22,0 % и 8,7 % соответственно, увеличить физическую активность – 23,2 % и 14,6 % соответственно.

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
Похудеть			Пополнеть		
Да, пытался и мне это удалось	11,3	19,2	Да, пытался и мне это удалось	2,5	1,7
Да, пытался, но мне это не удалось	11,0	21,3	Да, пытался, но мне это не удалось	5,8	5,1
Нет, не пытался	76,4	58,0	Нет, не пытался	91,4	91,1
Нет ответа	1,3	1,5	Нет ответа	0,3	2,1
Меньше употреблять в пищу соли			Меньше употреблять в пищу сахара		
Да, пытался и мне это удалось	9,5	18,2	Да, пытался и мне это удалось	12,7	25,1
Да, пытался, но мне это не удалось	9,6	15,3	Да, пытался, но мне это не удалось	10,3	15,6
Нет, не пытался	80,5	64,4	Нет, не пытался	76,6	57,9
Нет ответа	0,4	2,1	Нет ответа	0,4	1,4
Меньше употреблять в пищу жиров			Увеличить свою физическую активность		
Да, пытался и мне это удалось	8,7	22,0	Да, пытался и мне это удалось	14,6	23,2
Да, пытался, но мне это не удалось	9,4	14,6	Да, пытался, но мне это не удалось	15,7	18,5
Нет, не пытался	81,5	62,0	Нет, не пытался	68,9	57,1
Нет ответа	0,4	1,3	Нет ответа	0,8	1,3

Из ответов респондентов следует, что при первых симптомах заболевания обращаются к врачу 58,0 % респондентов; в 2021 году данный показатель составлял 62,1 %.

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается уменьшение числа респондентов, занимающихся самолечением: лечились самостоятельно с помощью лекарственных средств 43,5 % опрошенных в 2021 году и 36,2 % в 2025 году, с помощью средств народной медицины – 18,8 % и 12,0 % соответственно, прибегая к помощи интернет-форумов и специализированных сайтов – 14,3 % и 8,6 % соответственно (таблица 2.2.6).

Таблица 2.2.6 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», 2021, 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

	2021 год	2025 год
Обращаюсь к врачу	62,1	58,0
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	43,5	36,2
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	18,8	12,0
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	14,3	8,6

При появлении первых симптомов заболевания респонденты, опрошенные в г. Гродно, несколько чаще опрошенных в районах отмечали обращение за помощью к врачу (60,2 % и 57,9 % соответственно). Полученные данные позволяют говорить о значительной доле опрошенных, занимающихся самолечением, при этом опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах отмечали самолечение с помощью лекарственных средств (43,0 % и 35,8 % 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	60,2	57,9
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	43,0	35,8
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	10,7	12,0
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	6,5	8,7

Наблюдаются незначительные различия в ответах на вопрос о предпринимаемых действиях при появлении первых симптомов заболевания в зависимости от пола опрошенных. Опрошенные мужчины несколько чаще отмечали, что обращаются за помощью к врачу, чем опрошенные женщины (59,5 % и 56,8 % соответственно) и реже занимаются самолечением с помощью лекарственных средств (30,4 % и 40,9 % 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	59,5	56,8
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	30,4	40,9
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	13,9	10,4
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	9,8	7,6

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдаются некоторые изменения в ответах респондентов относительно использования витаминно-минеральных комплексов: увеличилось число респондентов, принимающих данные комплексы только по рекомендации врачей (с 31,5 % до 33,1 %) или не использующих их вовсе (18,0 % до 23,9 %); уменьшилось число респондентов, принимающих витаминно-минеральные комплексы один раз в год (с 25,9 % до 21,3 %) или несколько раз в год (с 24,6 % до 21,7 %) (рис. 2.2.3).

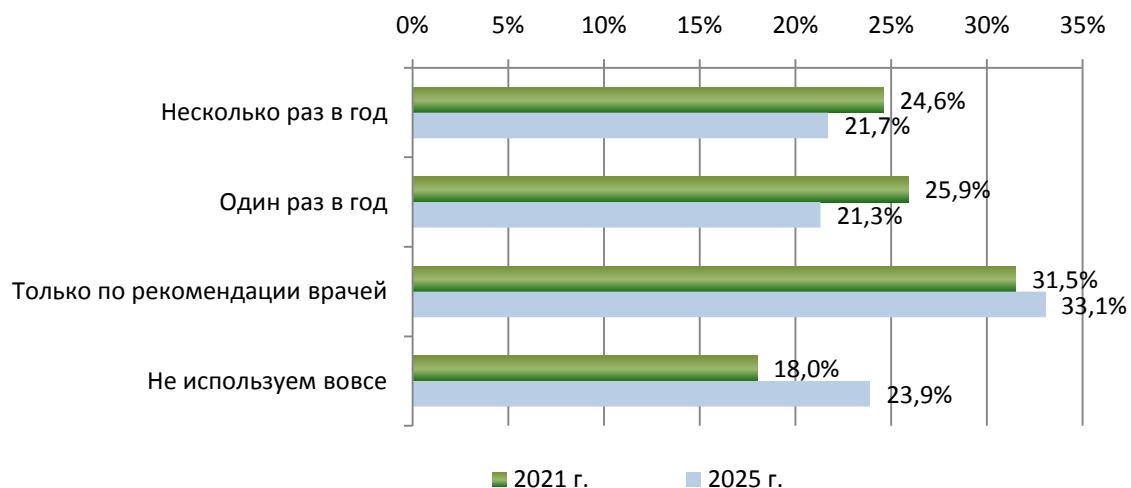


Рисунок 2.2.3 – «Как часто используете Вы или члены Вашей семьи витаминно-минеральные комплексы?», 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (47,6 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (46,6 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (44,3 %).

За период с 2021 по 2025 гг. наблюдается положительная динамика в части увеличения числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 41,5 % в 2021 году до 46,6 % в 2025 году), соблюдающих умеренность в потреблении продуктов питания (с 41,9 % до 44,3 %), употребляющих достаточное количество воды (с 29,9 % до 39,6 %), использующих йодированную соль (с 20,1 % до 29,4 %), в то же время наблюдается уменьшение числа респондентов, принимающих пищу не менее 3-х раз в день (с 56,2 % до 47,6 %) и старающихся сделать рацион питания максимально разнообразным (с 36,8 % до 32,3 %). Значительная часть участников опроса (16,8 %) отметили, что питаются как придется, при этом данный показатель в 2021 году составлял 17,3 % (рис. 2.3.1).

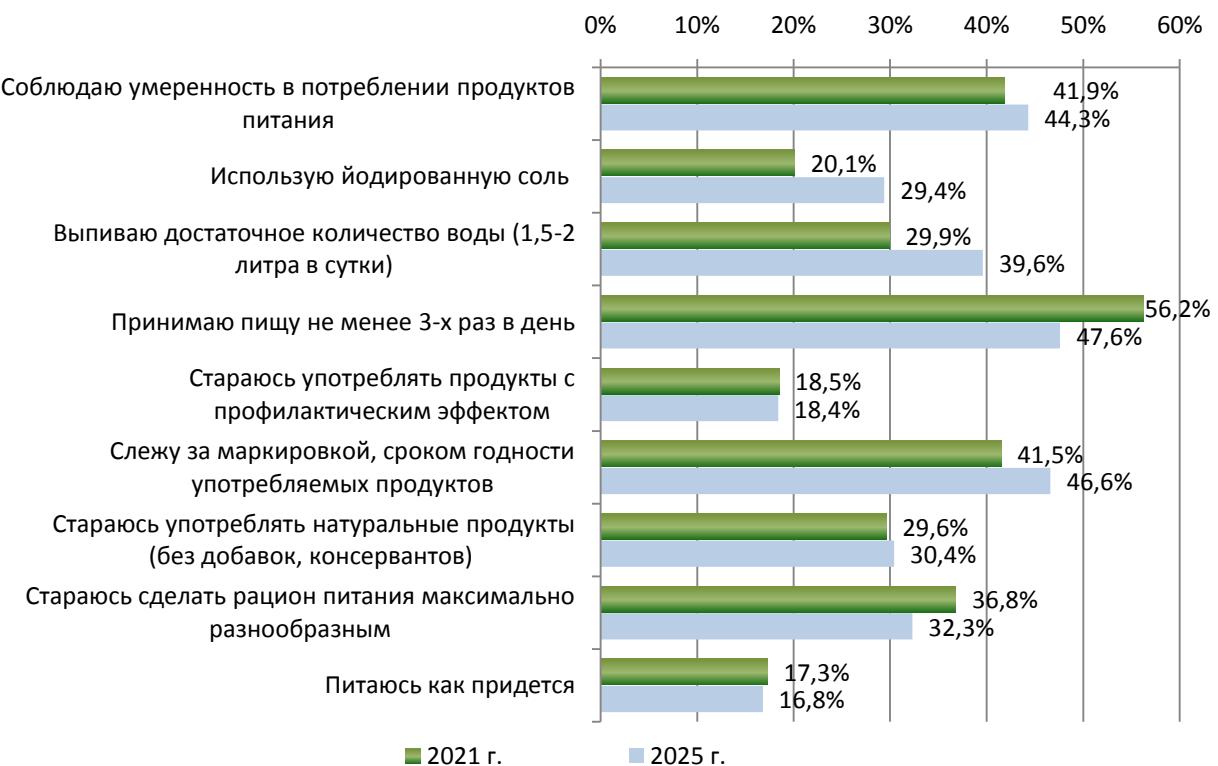


Рисунок 2.3.1 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2021 и 2025 гг., (в % к числу опрошенных)

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 20,6 % опрошенных, овощи – у 33,1 % опрошенных.

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается уменьшение числа респондентов, ежедневно употребляющих фрукты (с 27,3 % до 20,6 %) и овощи (с 35,2 % до 33,1 %); анализ данных показал также значительное уменьшение числа респондентов, употребляющих несколько раз в неделю фрукты (с 46,1 % до 39,4 %), овощи (с 48,5 % до 38,1 %) и рыбу (с 36,0 % до 25,1 %) (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	
	2021	2025	2021	2025	2021	2025	2021	2025	2021	2025
Фрукты	27,3	20,6	46,1	39,4	21,6	27,0	4,7	10,3	0,3	1,9
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	35,2	33,1	48,5	38,1	12,9	20,5	2,0	7,0	0,7	1,2
Рыба, морепродукты	5,0	4,5	36,0	25,1	41,9	48,0	13,8	18,4	2,4	3,4

2.4. Стress, способы противостояния стрессам

Согласно результатам социологического опроса чувство напряженности, стресса или сильной подавленности 58,7 % опрошенных испытывают редко, 16,8 % – никогда не сталкиваются с таким чувством. Часто испытывают чувство напряженности, стресса в повседневной жизни 24,5 % респондентов.

Подверженность участников социологического опроса стрессовым факторам в динамике за период с 2021 по 2025 гг. представлена на рис. 2.4.1. За исследуемый период наблюдаются следующие изменения: увеличилось число респондентов, никогда не испытывающих стресса (с 9,1 % в 2021 году до 16,8 % в 2025 году) и соответственно уменьшилось число респондентов, часто испытывающих чувство напряженности (с 43,2 % до 24,5 % соответственно). Число тех, кто редко испытывает стресс, выросло с 47,7 % до 58,7 %.

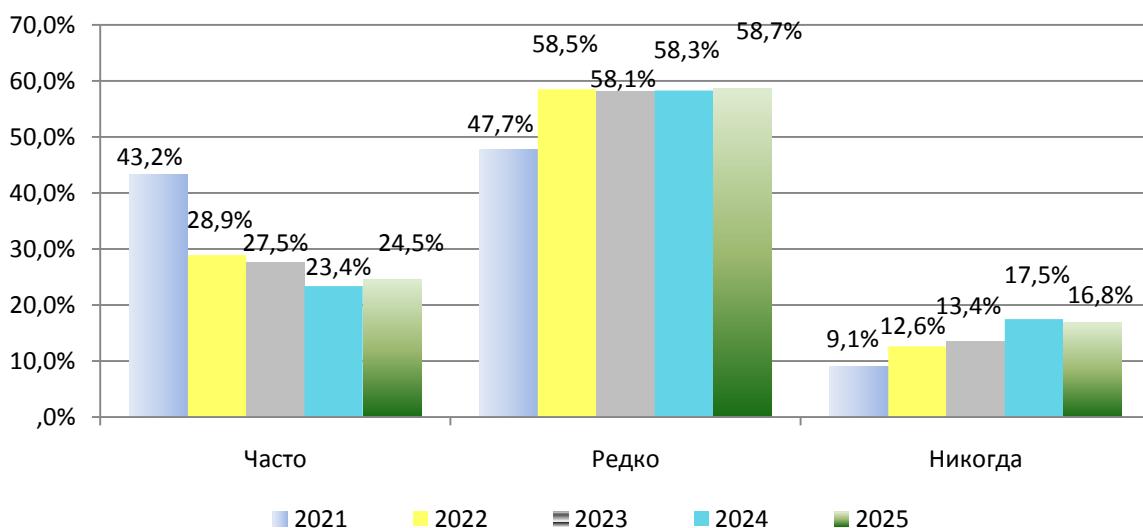


Рисунок 2.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?», результаты опросов 2021-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Анализ ответов опрошенных показал, что респонденты женского пола в 2 раза чаще отмечали часто испытываемое чувство напряженности, стресса, чем респонденты-мужчины (32,2 % и 15,0 % соответственно). Место проживания респондентов в меньшей степени влияет на частоту стрессовых ситуаций: часто испытывают чувство напряженности 25,8 % опрошенных в областном центре и 24,4 % 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	15,0	32,2	25,8	24,4
Редко	63,7	54,6	58,1	58,7
Никогда	21,3	13,1	16,1	16,8
Нет ответа	0,1	0,1	0,0	0,1

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 прогулки на свежем воздухе (38,9 %), сон (37,7 %) и общение (33,6 %). Согласно ответам респондентов, распространенным способом снятия стресса является также физический труд, работа на даче (30,2 %), прослушивание музыки (26,9 %) и уединение (24,0 %) (рис. 2.4.2).

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается рост числа респондентов, использующих для выхода из стресса прогулки на свежем воздухе (с 37,2 % до 38,9 %), занятия спортом и физкультурой (с 15,5 % до 19,1 %) и туризм, путешествия (с 9,7 % до 14,6 %). Реже участники анкетирования стали отмечать такие способы снятия стресса, как курение (15,7 % – в 2021 году, 12,2 % – в 2025 году) и употребление алкоголя (11,9 % и 7,7 % соответственно).



Рисунок 2.4.2 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают...», 2021 и 2025 гг.
(в % к числу опрошенных)

Сравнительный анализ полученных данных показал, что, независимо от пола опрошенных и места проведения опроса для снятия стресса респонденты в первую очередь выбирают сон, прогулки на свежем воздухе и уединение. Наблюдаются лишь различия волях респондентов при выборе способов снятия стресса: сон выбирает 50,3 % опрошенных в г. Гродно и 36,9 % в районах, 39,8 % респондентов женского пола и 36,5 % – мужского пола; прогулки на свежем воздухе – 45,6 % опрошенных в г. Гродно и 38,5 % в районах, 48,2% респондентов женского пола и 29,0 % – мужского пола;

общение – 47,4 % опрошенных в г. Гродно и 31,7 % в районах, 35,5% респондентов женского пола и 30,2 % – мужского пола (таблица 2.4.2).

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	20,6	18,5	27,1	18,7
Алкоголь	13,0	3,6	6,3	7,8
Уединение	21,2	27,0	37,8	23,2
Общение	30,2	35,5	47,4	31,7
ТВ, видео	24,6	17,2	22,4	20,0
Музыка	22,8	31,1	44,8	25,8
Курение	22,3	4,4	12,2	12,2
Сон	36,5	39,8	50,3	36,9
Прогулки на свежем воздухе	29,0	48,2	45,6	38,5
Посещение храма	10,1	23,9	9,4	17,9
Физический труд, работа на даче	28,0	32,9	19,5	30,9
Еда, сладкое	16,6	23,1	31,0	19,2
Чтение книг, газет, журналов	11,4	17,3	18,8	14,2
Социальные сети	19,0	23,6	25,0	21,0
Туризм, путешествия	13,3	16,0	21,6	14,1

2.5. Отношение к вредным привычкам

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

некурящие (73,2 %);

курящие (26,0 %), в том числе: 10,5 % – курят иногда, 15,5 % – курят ежедневно;

не ответили на вопрос о курении 0,8 % респондентов.

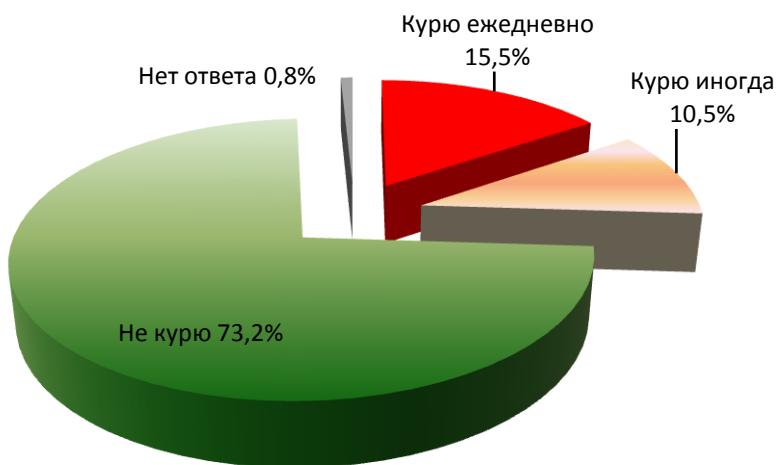


Рисунок 2.5.1. – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных)

Динамика табакокурения за 2021-2025 гг. представлена на рис. 2.5.2. За исследуемый период наблюдаются незначительные изменения: уменьшилось на 7,5 % число ежедневно курящих респондентов и на 0,2 % – число курящих иногда. Соответственно наблюдается положительная динамика в части увеличения доли некурящих респондентов: их число выросло с 66,0 % в 2021 году до 73,2 % в 2025 году.

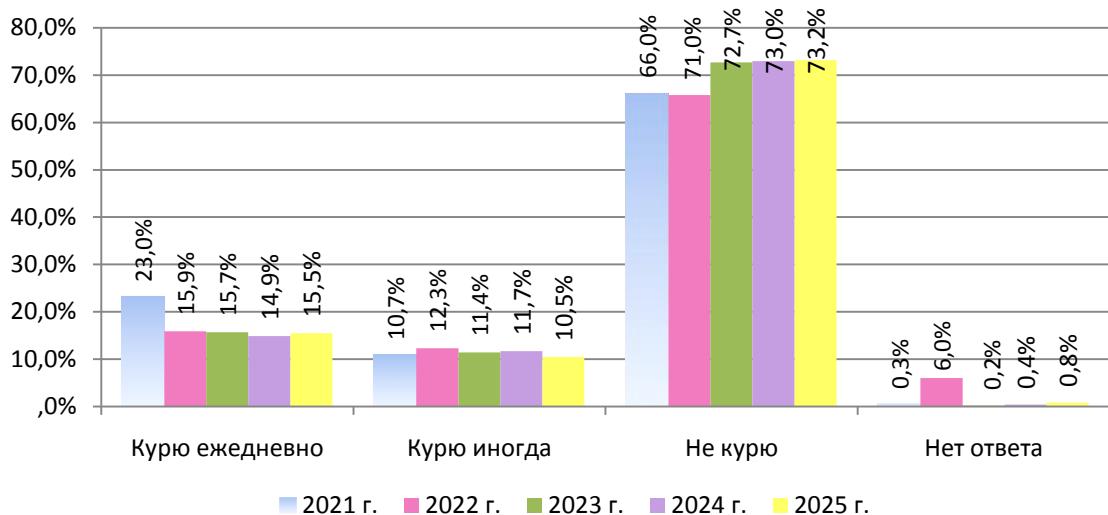


Рисунок 2.5.2 – «Курите ли Вы?», 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Число курящих среди опрошенных в г. Гродно составило 26,8 %, среди опрошенных в районах области – 25,8 % (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	17,2	15,3
Курю иногда	9,6	10,5
Не курю	72,4	73,3
Нет ответа	0,8	0,8

Полученные в ходе опроса данные показали, что курят с различной частотой 42,1 % респондентов мужского пола и 12,9 % 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	26,0	6,9
Курю иногда	16,1	6,0
Не курю	57,6	85,9
Нет ответа	0,3	1,2

В течение года предпринимали попытки бросить курить 30,9 % курящих респондентов: 31,1 % в районах и 29,0 % в областном центре. Курящие респонденты женского пола значительно чаще курильщиков-мужчин предпринимали попытки бросить курить: их доли составили 37,1 % и 28,6 % 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	29,0	31,1	28,6	37,1
Нет	71,0	68,1	70,4	62,7
Нет ответа	-	0,8	1,0	0,2

В настоящее время имеют желание отказаться от табакокурения 31,5 % курящих респондентов: 25,2 % в областном центре и 31,9 % в районах. Следует отметить, что значительная доля курящих респондентов при ответе на данный вопрос отметила вариант ответа «Затрудняюсь ответить»: 21,5 % в г. Гродно и 13,7 % в районах. Курящие респонденты женского пола чаще курильщиков-мужчин отвечали, что имеют в настоящее время желание бросить курить: их доли составили 36,6 % и 29,3 % 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	25,2	31,9	29,3	36,6
Нет	53,3	52,6	55,1	46,2
Затрудняюсь ответить	21,5	13,7	13,7	15,5
Нет ответа	-	1,8	1,6	1,7

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 (85,2 %);

использующие вейп или другие электронные системы курения (8,6 %), в том числе 5,3 % – используют иногда, 3,3 % – используют ежедневно;

не ответили на вопрос об использовании электронных систем курения 6,2 % респондентов.

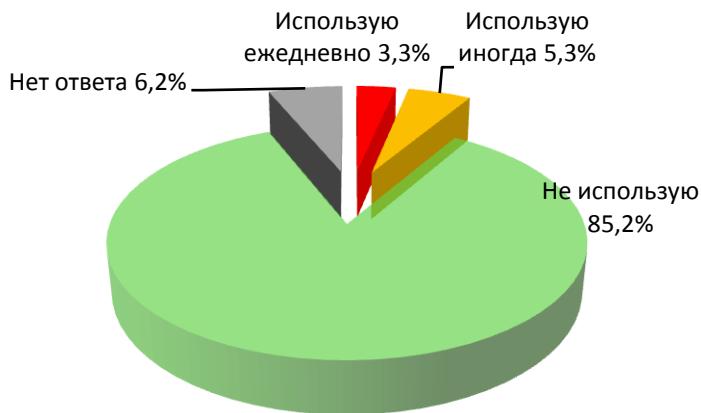


Рисунок 2.5.2. – «Используете ли Вы вейп или другие электронные системы курения?»
(в % к числу опрошенных)

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: используют ежедневно 11,7 % в областном центре и 2,7% в районах области, используют иногда – 9,4 % и 5,1 % соответственно; респонденты мужского пола чаще респондентов женского пола отмечали использование вейпов: используют ежедневно 4,1 % респондентов мужского пола и 2,6 % респондентов женского пола, используют иногда – 7,5 % и 3,6 % соответственно (таблица 2.5.5).

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

	Место проживания		Пол	
	г. Гродно	Районы	Мужской	Женский
Использую ежедневно	11,7	2,7	4,1	2,6
Использую иногда	9,4	5,1	7,5	3,6
Не использую	78,9	85,6	80,5	89,0
Нет ответа	-	6,5	7,9	4,7

В течение последних 12 месяцев предпринимали попытки отказаться от использования вейпов 41,8 % респондентов, использующих электронные системы курения: их число составили 42,3% в районах и 38,3 % в областном центре; 42,3 % – использующих вейпы респондентов мужского пола и 40,9 % – женского пола (таблица 2.5.6).

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

	Место проживания		Пол	
	г. Гродно	Районы	Мужской	Женский
Да	38,3	42,3	42,3	40,9
Нет	61,7	53,1	54,9	53,4
Нет ответа	-	4,6	2,9	5,6

В настоящее время имеют желание отказаться от использования вейпа и других электронных систем курения 36,3 % респондентов, использующих электронные системы курения (40,7 % в областном центре и 35,5 % в районах; 37,4 % использующих вейпы респондентов мужского пола и 34,5 % – использующих вейпы респондентов женского пола) (таблица 2.5.7).

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

	Место проживания		Пол	
	г. Гродно	Районы	Мужской	Женский
Да	40,7	35,5	37,4	34,5
Нет	42,0	39,3	42,3	35,8
Затрудняюсь ответить	17,3	21,0	17,4	25,0
Нет ответа	-	4,2	2,9	4,7

Потребление респондентами алкогольных напитков в течение 2021 и 2025 гг. отражено в таблице 2.5.8. За исследуемый период наблюдается увеличение доли респондентов, не употребляющих алкогольные напитки: число не употребляющих пиво увеличилось на 4,1 % (с 43,6 % до 47,7 %), легкие вина – на 10,7 % (с 30,6 % до 41,3 %), крепкие алкогольные напитки – на 16,0 % (с 33,3 % до 49,3 %).

Таблица 2.5.8 – «Как часто Вы употребляете..?», 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

	Пиво		Легкие вина		Крепкие алкогольные напитки	
	2021 год	2025 год	2021 год	2025 год	2021 год	2025 год
Ежедневно	3,1	2,3	1,4	0,6	1,3	0,5
Несколько раз в неделю	9,5	5,8	4,2	2,6	5,1	2,4
Несколько раз в месяц	20,0	17,5	16,4	22,7	16,9	11,7
Несколько раз в год	23,5	26,5	47,3	40,3	43,1	34,1
Не употребляю	43,6	47,7	30,6	41,3	33,3	49,3
Нет ответа	0,3	0,2	0,1	1,6	0,3	2,1

Наблюдается некоторое различие в ответах респондентов об употреблении алкогольных напитков в зависимости от места проживания респондентов: доля респондентов, не употребляющих легкие вина, в областном центре составила 56,0 %, в районах области – 40,4 %, крепкие алкогольные напитки – 53,1 % и 49,0 % соответственно (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	1,6	2,3	1,0	0,6	0,3	0,5
Несколько раз в неделю	6,0	5,8	2,3	2,6	7,6	2,1
Несколько раз в месяц	21,6	17,3	12,2	13,8	12,8	11,6
Несколько раз в год	21,6	26,8	27,3	41,1	25,5	34,6
Не употребляю	47,9	47,7	56,0	40,4	53,1	49,0
Нет ответа	1,3	0,1	1,0	1,6	0,8	2,1

Респонденты мужского пола значительно чаще респондентов женского пола отмечали частое (ежедневно и несколько раз в неделю) употребление пива (14,7 % и 2,6 % соответственно), легких вин (4,6 % и 2,1 % соответственно) и крепких алкогольных напитков (5,3 % и 0,8 % соответственно). Существенно различаются в зависимости от пола доли не употребляющих алкогольные напитки: пиво не употребляет 56,4 % опрошенных женщин и 37,0 % опрошенных мужчин, крепкие алкогольные напитки – 63,9 % и 31,3 % соответственно, легкие вина – 29,8 % и 55,3 % 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	4,5	0,4	0,9	0,4	0,8	0,2
Несколько раз в неделю	10,2	2,2	3,7	1,7	4,5	0,6
Несколько раз в месяц	22,5	13,5	14,2	13,2	18,9	5,9
Несколько раз в год	25,5	27,3	25,8	52,2	41,6	28,0
Не употребляю	37,0	56,4	55,3	29,8	31,3	63,9
Нет ответа	0,3	0,1	0,1	2,7	2,9	1,4

97,2 % респондентов никогда не употребляли наркотические, токсические вещества, 0,8 % опрошенных утвердительно ответили на вопрос о знакомстве с наркотическими, токсическими веществами, 1,7 % испытывали затруднение при ответе на данный вопрос, отметив вариант ответа «Затрудняюсь ответить», 0,2 % – 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 49,8 % опрошенных, 20-30 минут уделяют 21,4 %.

Опрошенные в областном центре несколько чаще опрошенных в районах области отмечали, что ежедневно уделяют интенсивной ходьбе пешком 30 минут и более (53,5 % и 49,0 % соответственно). Не ходят в быстром темпе 9,6 % респондентов в областном центре и 14,3 % – в районах (таблица 2.6.1).

Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов относительно интенсивной ходьбы пешком в зависимости от пола: опрошенные женщины несколько чаще опрошенных мужчин отвечали, что ежедневно ходят в быстром темпе 30 минут и более (52,1 % и 47,0 % соответственно) и 20-30 минут (23,7 % и 18,6 % соответственно). Существенно различаются доли респондентов, отметивших вариант ответа «Не хожу в быстром темпе»: его выбрали 20,0 % респондентов мужского пола и 9,2 % респондентов женского пола.

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	14,1	14,2	19,9	14,4
20-30 минут	18,6	23,7	16,9	21,7
30 минут и более	47,0	52,1	53,5	49,0
Не хожу в быстром темпе	20,0	9,2	9,6	14,3
Нет ответа	0,4	0,8	-	0,6

Реже участники анкетирования отмечали частую (5 раз в неделю и чаще) езду на велосипеде (11,0 %), пробежки (4,2 %), занятия физическими тренировками в тренажерном зале или дома (8,6 %) и игровыми видами спорта (2,9 %), посещение бассейна (2,1 %) (таблица 2.6.2).

Значительные доли респондентов отметили, что они никогда не посещают бассейн (71,8 %), не занимаются игровыми видами спорта (70,2 %), не совершают пробежки (67,0 %), не занимаются физическими тренировками (в тренажерном зале или дома) (53,4 %), не ездят на велосипеде (47,1 %).

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	11,0	12,1	27,5	47,1	2,3
Совершаете пробежки	4,2	7,3	20,7	67,0	0,8
Посещаете бассейн	2,1	5,0	20,9	71,8	0,3
Занимаетесь физическими тренировками (в тренажерном зале или дома)	8,6	11,4	26,6	53,4	1,0
Занимаетесь игровыми видами спорта	2,9	4,8	21,5	70,2	0,7

Значительное число респондентов (42,3 %) отметило, 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 42,5 % опрошенных в районах и 38,8 % в областном центре. Респонденты мужского пола несколько чаще отмечали выполнение данного вида деятельности, чем респонденты женского пола (43,0 % и 41,7 % соответственно) (таблица 2.6.3).

Таблица 2.6.3 – «Требует ли Ваша работа 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	43,0	41,7	38,8	42,5	42,3
Нет	57,0	58,2	60,4	57,5	57,7
Нет ответа	-	0,1	0,8	-	-

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 8,6 % опрошенных, 7-8 часов – 18,9 %, 6-7 часов – 14,1 %.

К физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (54,6 %), стремление лучше выглядеть (33,6 %), а также улучшение качества жизни (25,2 %).

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается увеличение доли респондентов, которых к физической активности мотивирует укрепление здоровья (с 47,9 % до 54,6 %) и улучшение качества жизни (с 20,2 % до 25,2 %) и уменьшение доли респондентов, отметивших вариант ответа «самовыражение, интерес, хобби» (с 30,8 % до 11,8 %). Следует отметить

также значительное уменьшение числа респондентов, которых ничто не мотивирует к физической активности (с 26,3 % до 17,4 %) (рис. 2.6.1).



Рисунок 2.6.1 – «Что Вас мотивирует к физической активности?», 2021 и 2025 гг.
(в % к числу опрошенных)

Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов на вопрос «Что Вас мотивирует к физической активности?» в зависимости от места проживания и пола. Опрошенных в областном центре чаще опрошенных в районах к физической активности мотивирует стремление лучше выглядеть (52,1 % – в областном центре и 32,5 % – в районах), улучшение качества жизни (32,0 % и 24,8 % соответственно), самовыражение (интерес, хобби) (24,0 % и 11,1 % соответственно), воспитание волевых качеств (20,1 % и 11,1 % соответственно).

Респонденты женского пола значительно чаще респондентов мужского пола при ответе отмечали укрепление здоровья (60,3 % и 49,6 % соответственно), стремление лучше выглядеть (40,0 % и 27,1 % соответственно) и моду на здоровый образ жизни (17,2 % и 12,2 % соответственно).

Следует отметить, что опрошенные мужчины чаще выбирали вариант ответа «Ничто не мотивирует к физической активности», чем опрошенные женщины (23,4 % и 13,1 % соответственно); несколько различаются и доли респондентов, которых ничто не мотивирует, в областном центре и районах области (14,6 % и 17,6 % 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	27,1	40,0	52,1	32,5
Воспитание волевых качеств	13,9	10,0	20,1	11,1
Мода на здоровый образ жизни	12,2	17,2	6,8	15,2
Укрепление здоровья	49,6	60,3	53,1	54,7
Улучшение качества жизни	24,5	26,5	32,0	24,8
Самовыражение, интерес, хобби	13,5	10,8	24,0	11,1
Влияние окружения (семьи, друзей)	9,9	9,1	9,9	9,3
Социальное признание, авторитет	5,2	4,3	9,1	4,4
Ничто не мотивирует	23,4	13,1	14,6	17,6

Факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными, представлены на рисунке 2.6.2. Наиболее значимые из них: нехватка свободного времени (отметили 48,7 % опрошенных), утомленность работой (34,8 %) и собственная лень (28,0 %), обязанности по домашнему хозяйству (27,9 %). Участники анкетирования указали также на причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов: недостаточное количество спортивных объектов (12,9 %), режим работы спортивных объектов (3,7 %), высокие цены, отсутствие скидок (4,7 %).

За исследуемый период (2021 -2025 гг.) наблюдается уменьшение числа респондентов, которые считают, что быть физически более активными им мешают обязанности по домашнему хозяйству (с 45,4 % до 27,9 %), утомленность работой (с 40,2 % до 34,8 %), отсутствие интереса, мотивации (с 19,5 % до 12,8 %). Также реже опрошенные стали относить к данным факторам недостаточное количество спортивных объектов (17,7 % в 2021 году и 12,9 % в 2025 году), высокие цены, отсутствие скидок (9,8 % и 4,7 % соответственно), режим работы спортивных объектов (6,3 % и 3,7 %).

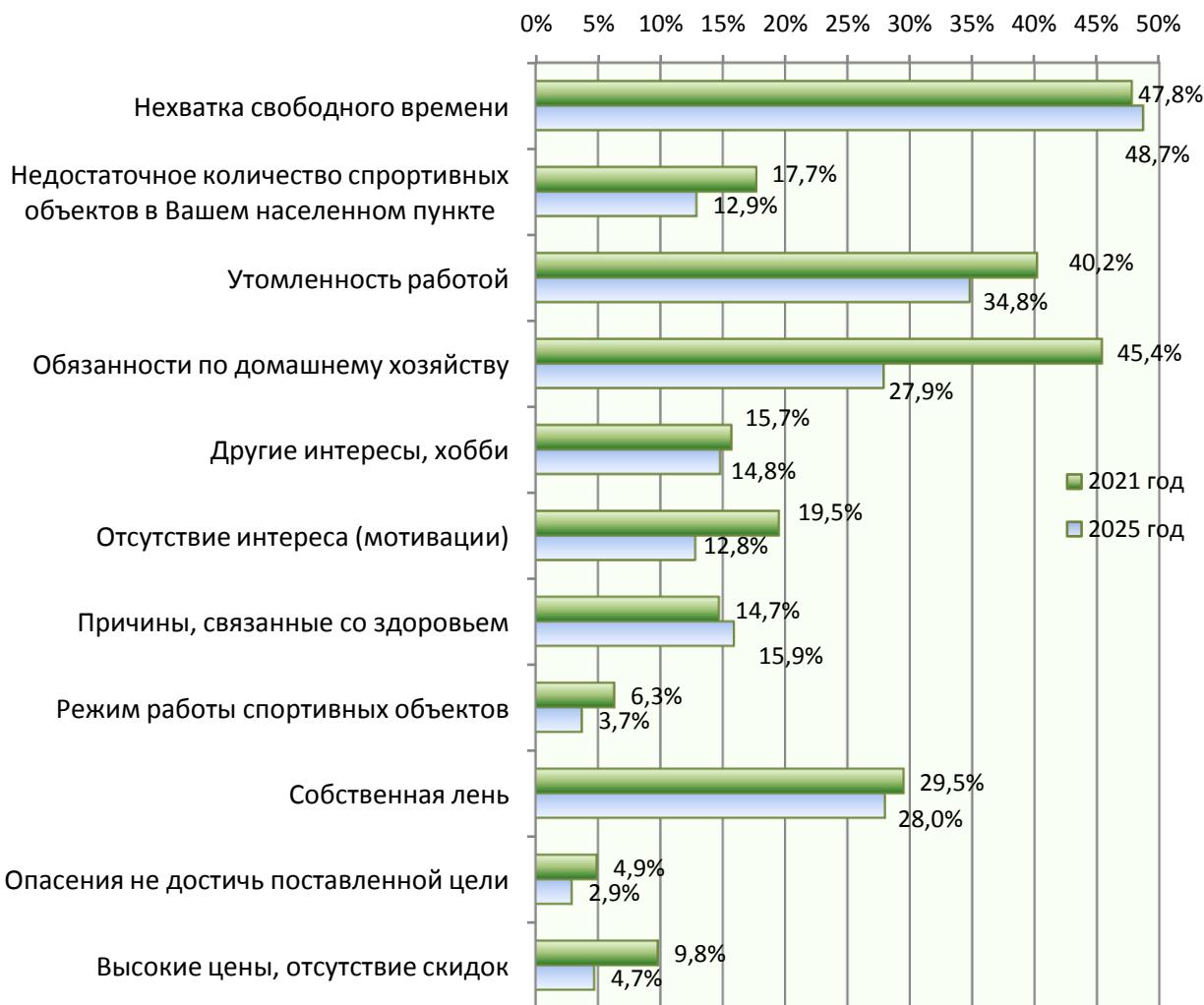


Рисунок 2.6.2 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть физически более активным(ой)?» (в % к числу опрошенных)

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).

Опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах относили к факторам, мешающим быть физически более активными, нехватку свободного времени (52,3 % – в областном центре и 48,5 % – в районах); опрошенные в районах чаще респондентов в областном центре отмечали обязанности по домашнему хозяйству (28,3 % – в районах и 19,8 % – в областном центре) и недостаточное количество спортивных объектов (13,5 % и 2,6 % соответственно).

Респонденты женского пола чаще респондентов мужского пола относили к данным факторам нехватку свободного времени (55,3 % и 42,5 % соответственно), обязанности по домашнему хозяйству (35,0 % и 20,1 % соответственно), утомленность работой (37,7 % и 32,5 % соответственно), собственную лень (30,9 % и 25,4 % соответственно).

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	42,5	55,3	52,3	48,5
Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте	12,1	14,0	2,6	13,5
Утомленность работой	32,5	37,7	36,5	34,7
Обязанности по домашнему хозяйству	20,1	35,0	19,8	28,3
Другие интересы, хобби	15,5	14,6	18,0	14,6
Отсутствие интереса (мотивации)	12,1	13,8	7,8	13,1
Причины, связанные со здоровьем	14,2	17,8	11,2	16,2
Режим работы спортивных объектов	4,1	3,5	3,1	3,8
Собственная лень	25,4	30,9	27,6	28,0
Опасения не достичь поставленной цели	3,6	2,5	2,6	3,0
Высокие цены, отсутствие скидок	4,8	4,8	4,9	4,7

ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 46,5 % (из них «хорошим» – 27,2 %, «скорее хорошим» – 19,3 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 40,6 % опрошенных.

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается положительная динамика в части самооценки состояния собственного здоровья: число респондентов, считающих свое здоровье хорошим и скорее хорошим, выросло с 38,5 % до 46,5 %.

На состояние здоровья участников опроса наибольшее негативное влияние оказывают экологические условия (34,5 %), собственный образ жизни (31,5 %) и качество медицинской помощи (30,7 %).

Наблюдается уменьшение доли респондентов, отметивших материальное положение (с 35,0 % в 2021 году до 25,1 %), наследственность (с 31,1 % до 24,6 %) и качество питания (с 29,7 % до 24,9 %).

Для 72,7 % опрошенных здоровье является важнейшей ценностью в жизни. Наблюдается снижение позиции здоровья как жизненной ценности респондентов: с 77,2 % в 2021 году до 72,7 % в 2025 году.

На состояние здоровья респондентов наибольшее негативное влияние оказывают экологические условия (34,5 %), собственный образ жизни (31,5 %) и качество медицинской помощи (30,7 %). За исследуемый период (2021-2025 гг.) уменьшилась доля респондентов, отметивших негативное влияние собственного образа жизни (с 34,4 % до 31,5 %), материального положения (с 35,0 % до 25,1 %), наследственности (с 31,1 % до 24,6 %) и качества питания (с 29,7 % до 24,9 %).

При первых симптомах заболевания обращаются к врачу 58,0 % респондентов. За 2021-2025 гг. уменьшилось число респондентов, занимающихся самолечением: лечились самостоятельно с помощью лекарственных средств 43,5 % опрошенных в 2021 году и 36,2 % в 2025 году, с помощью средств народной медицины – 18,8 % и 12,0 % соответственно, с помощью интернет-форумов и специализированных сайтов – 14,3 % и 8,6 % соответственно.

В течение года 19,5 % опрошенных успешно осуществили свою попытку сократить потребление сахара, 14,3 % – соли, 16,0 % – жиров. Увеличили свою физическую активность 19,3 % опрошенных, снизили массу тела 15,7 % респондентов.

Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (47,6 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (46,6 %) и соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (44,3%).

Наблюдается положительная динамика в части увеличения числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 41,5 % в 2021 году до 46,6 % в 2025 году) и употребляющих достаточное количество воды (с 29,9 % до 39,6 % соответственно), в то же

время наблюдается уменьшение числа респондентов, принимающих пищу не менее 3-х раз в день (с 56,2 % до 47,6 %). Значительная часть участников опроса (16,8 %) отметили, что питаются как придется, при этом данный показатель в 2021 году составлял 17,3 %.

Согласно полученным результатам, имеет место недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей: в ежедневном рационе фрукты присутствуют у 20,6 % опрошенных, овощи – у 33,1 %. Прослеживается отрицательная динамика в части ежедневного употребления фруктов и овощей: в 2021 году данный показатель составлял 27,3 %, в 2025 году – 35,2 %.

Доля некурящих респондентов составила 73,2 %, курит с различной частотой 26,0 %, в том числе 10,5 % – курят иногда, 15,5 % – курят ежедневно; не ответили на вопрос о курении 0,8 % респондентов. За исследуемый период наблюдаются некоторые изменения: уменьшилось на 7,5 % число ежедневно курящих респондентов и на 0,2 % число курящих иногда. Соответственно наблюдается положительная динамика в части увеличения доли некурящих респондентов: их число выросло с 66,0 % в 2021 году до 73,2 % в 2025 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 49,8 % опрошенных, 20-30 минут уделяют 21,4 %.

К физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (54,6 %), стремление лучше выглядеть (33,6 %), а также улучшение качества жизни (25,2 %).

За исследуемый период (2021–2025 гг.) наблюдается увеличение доли респондентов, которых к физической активности мотивирует укрепление здоровья (с 47,9 % до 54,6 %) и улучшение качества жизни (с 20,2 % до 25,2 %) и уменьшение доли респондентов, отметивших вариант ответа «самовыражение, интерес, хобби» (с 30,8 % до 11,8 %). Следует отметить также значительное уменьшение числа респондентов, которых ничто не мотивирует к физической активности (с 26,3 % до 17,4 %).