Две трети россиян не придерживаются здорового образа жизни (ЗОЖ), свидетельствуют результаты опроса, проведенного СК «Росгосстрах Жизнь» совместно с цифровым медицинским сервисом «Доктор рядом». Среди основных причин — отсутствие времени, желания, усталость от постоянного самоконтроля и дороговизна.

Респондентам предлагалось ответить на вопрос, соблюдают ли они принципы здорового образа жизни. Под ЗОЖ предполагались прежде всего соблюдение правильного питания, регулярные занятия спортом и отказ от курения и алкоголя.

Положительно ответил лишь каждый третий опрошенный. Женщины придерживаются ЗОЖ чаще мужчин (39,5% женщин против 27% мужчин).

Из числа не придерживающихся ЗОЖ относительное большинство (23,5%) назвали основной причиной отсутствие времени на контроль питания и регулярные занятия спортом или гимнастикой. Каждый пятый (19,7%) ответил, что ему «и без ЗОЖ хорошо». 13% не хотят отказываться от потребления алкоголя и сигарет. 12% считают, что ЗОЖ обходится слишком дорого. Реже всего (по 2%) респонденты указывали основной причиной недостаток информации о ЗОЖ и негативное влияние людей из близкого окружения, которые не придерживаются ЗОЖ и мешают придерживаться респонденту. Примечательно, что каждый седьмой из числа респондентов, который не ведет здоровый образ жизни (15%), отметил, что раньше соблюдал ЗОЖ, но в какой-то момент устал от постоянного самоконтроля.

Респондентам также предлагалось ответить на вопрос, считают ли они свое питание правильным. Половина опрошенных (50%) ответили отрицательно, 45% — положительно, а оставшиеся 5% затруднились ответить.

В жизни большинства участников опроса (62%) присутствует спорт, но регулярно им занимается лишь каждый шестой (16%) — 46% делают упражнения периодически.

Свыше трети респондентов (38%) спортом не занимаются.

Два года назад долю граждан, ведущих здоровый образ жизни, впервые оценил Росстат. Было подсчитано, что принципов ЗОЖ придерживается каждый восьмой россиянин (12%). При опросе среди прочих учитывались факторы физической активности, курения, употребления алкоголя.

Этот демографический показатель появился в федеральном плане статистических работ в конце декабря 2018 года. Нацпроект «Демография» предполагает достижение таких целевых показателей, как увеличение доли граждан, придерживающихся ЗОЖ, и ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет.

Википедия страхования