

Участники исследования, заботящиеся о здоровье, мониторят его состояние, соблюдают режим и активно используют медицинские практики. Однако подключить к арсеналу практик заботы еще и спорт не все могут себе позволить.

Этот вывод – один из результатов общероссийского исследования Фонда «Общественное мнение» и компании «Ренессанс здоровье».

В ходе исследования оценивалось, что именно делают люди для поддержания здоровья.

Были выделены четыре группы активностей. «Медицина»: лечение и всё что с ним связано (следование советам врачей, профилактический приём препаратов и т. д.).

«Мониторинг» – контроль состояния здоровья. «Режим» – правильное питание, внимательное отношение ко сну, стремление избегать стресса, отсутствие вредных привычек. И «Спорт» – всё, что связано с физической активностью.

Оказалось, что участники исследования, которые заботятся о здоровье, активнее остальных используют медицинские практики, мониторинг и соблюдают режим. Но на увлечение спортом то, насколько человек заботится о здоровье, почти не влияет. Зато сильную корреляцию с уровнем физической активности показала возможность заниматься спортом (то есть состояние здоровья).

«Это объясняется тем, что активную физическую нагрузку далеко не все могут себе позволить по состоянию здоровья. При этом забота о здоровье понимается гораздо шире, чем просто спорт, – комментирует данные исследования CEO "Ренессанс здоровье" Владимир Тиняков. – Возможно, проблема в доступе к профессионалам, способным подобрать для людей адекватные комплексы упражнений и уровень физической нагрузки. Это, в частности, подтверждается тем, что из всех видов спортивных нагрузок занятия в специализированных оздоровительных группах показали самую низкую долю участников: всего 7%. Для сравнения: за последние 1–2 года любительским спортом на улице (бег, лыжи и т. д.) занимались 46% опрошенных, плаванием – 27%, спортивными играми – 30%, и даже профессиональным спортом – 8%!»

Источник: Википедия страхования, 23.10.2019