

Автор: психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ» Д.Анисимов



Отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ» среди работников учреждений и организаций города Речица было проведено анкетирование на тему «Влияние физической активности на здоровье человека» с целью выявления отношения респондентов к своему здоровью и здоровому образу жизни. В анкетировании приняло участие 50 человек в возрасте от 20 до 63 лет.

При анализе результатов анкетирования наиболее четко прослеживаются следующие аспекты: удовлетворительное здоровье отмечают 28 человек, что составляет (56%) опрошенных. **Из факторов, влияющих на физическое здоровье**, было отмечено правильное питание – 43 респондента (86%), а также полноценный здоровый сон – 28 человек (56%). Наиболее информативным источником здорового образа жизни для многих является интернет, где черпают информацию 25 опрошенных, что составляет (50%). Тем не менее, негативной тенденцией является игнорирование занятием спортом.

Так 43 респондента (86%) отметили, что не принимают спортивные мероприятия как таковые, в виду отсутствия времени, или по иным объективным причинам. Свое положительное отношение к спорту и физической активности как к необходимому условию здорового образа жизни выразили 27 опрошенных (54%), что, несомненно, является высоким показателем по данной шкале.

Таким образом, по результатам анкетирования можно сделать следующие выводы: здоровый образ жизни является неотъемлемой частью современного общества, его пропаганда остается актуальной и на сегодняшний день. Формирование здорового образа жизни и физическая активность имеют тенденцию положительного влияния, как на психическое, так и на физическое здоровье человека.