

Profilaktyka zdrowotna

konsumpcja treści, postawy i przekonania

WP abcZdrowie



Spis treści

- Slajd 3
Metodologia badania
- Slajd 4
Profil respondenta
- Slajd 5
Główne wnioski i rekomendacje
- Slajd 8
Zdrowy styl życia – konsumpcja treści
- Slajd 16
Profilaktyka zdrowotna – zachowania



Metodologia

Cele badania:

- Poznanie sposobów konsumpcji treści związanych z profilaktyką zdrowotną
- Poznanie motywacji i zachowań związanych z poszukiwaniem takich treści

Narzędzie:

- Ankiety elektroniczne (CAWI),
miejsce emisji ankiet:
- Strona główna Wirtualnej Polski
 - Serwisy tematyczne:
WP abcZdrowie, WP Kobieta,
Pyszności, WP Kuchnia

Termin realizacji badania:

5-12.09.2025 r.

Próba (N):

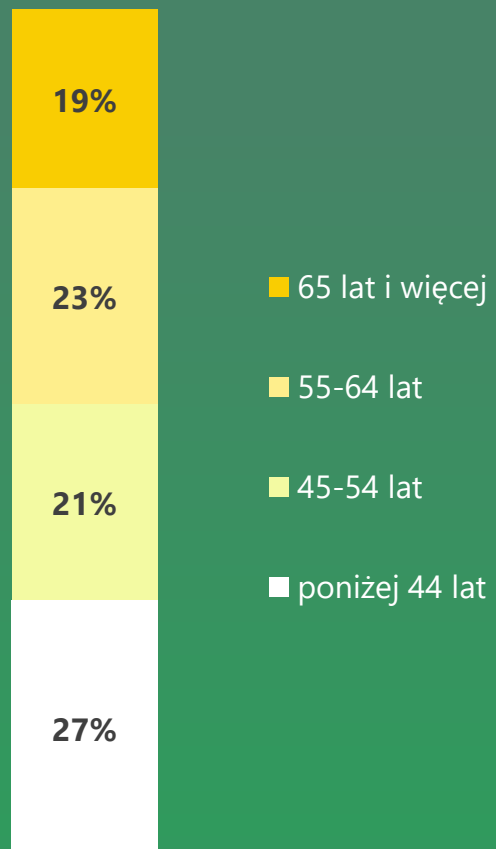
1341 ankiety

Informacja statystyczna:

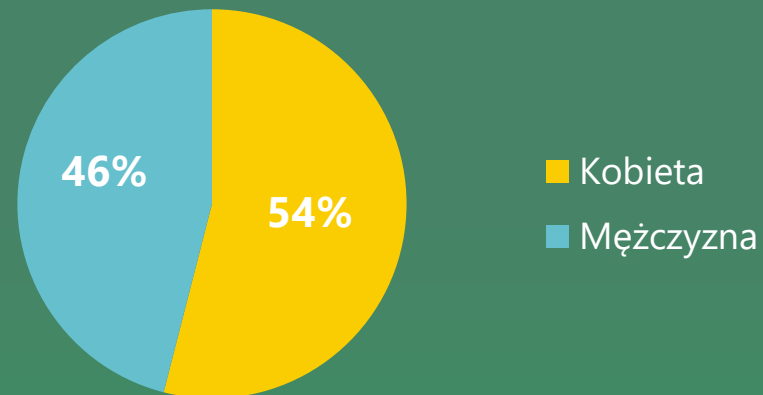
- Dane zostały doważone pod względem płci i wieku do danych Mediapanel dla SG WP, Real Users w 12.09.2025
- W raporcie podawane są liczebności nieważone, czyli rzeczywiste liczebności próby respondentów, stanowiącej podstawę wykonywanych analiz.

Profil respondenta - Total

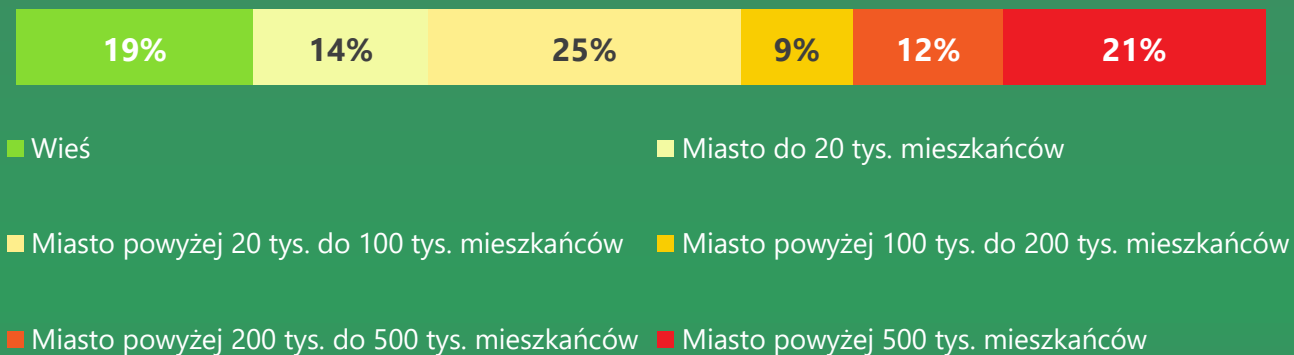
Wiek



Płeć



Miejsce zamieszkania



Główne wnioski



Główne wnioski

- **Polacy znają termin „długowieczność”** – tylko 3% respondentów nie potrafiło go zdefiniować. Co ciekawe, długowieczność nie jest rozumiana jedynie jako długie życie, ale przede wszystkim jako życie w dobrej jakości, co obejmuje zdrowie i sprawność. Ta perspektywa jest szczególnie wyraźna wśród osób poniżej 54. roku życia.
- **Zainteresowanie zdrowym stylem życia jest wysokie**, jedynie 4% badanych nie wykazało zainteresowania żadnym z proponowanych tematów. Wśród priorytetowych obszarów znalazły się profilaktyka zdrowotna i badania kontrolne, a także odpoczynek i regeneracja, co jest szczególnie istotne dla osób poniżej 65. roku życia. Dużym zainteresowaniem cieszy się również tematyka odchudzania i kontroli wagi.
Respondenci deklarują świadomość kluczowej roli profilaktyki, zwłaszcza w kontekście zdrowego odżywiania.
- **Głównym źródłem wiedzy o zdrowym stylu życia jest internet**, szczególnie popularny wśród osób poniżej 54. roku życia. Badani najczęściej korzystają z wyszukiwarki np. Google oraz tematycznych serwisów internetowych. Preferują dłuższe teksty (artykuły, poradniki) oraz krótkie materiały wideo.

Główne wnioski

- W codziennej profilaktyce zdrowotnej dominują takie działania jak: odpowiednie nawodnienie, zdrowe odżywianie oraz regularne badania.
Warto zauważyć, że im młodsza osoba, tym szerszy jest zakres podejmowanych przez nią czynności prozdrowotnych. Mężczyźni częściej deklarują podejmowanie aktywności fizycznej, natomiast kobiety częściej sięgają po suplementy.
- W kontekście monitorowania zdrowia, najczęściej używanymi funkcjonalnościami są te służące do śledzenia aktywności i ogólnego stanu zdrowia. Mężczyźni, a także osoby poniżej 44. roku życia, częściej korzystają również z planów treningowych.
- Mimo deklarowanej świadomości, istnieją wyzwania w utrzymaniu prozdrowotnych nawyków. **Najczęstszym problemem jest brak konsekwencji,** który dotyczy zwłaszcza kobiet. Inne wymieniane trudności to zmiana zakorzenionych nawyków oraz brak czasu.
- Jeśli chodzi o korzystanie z usług specjalistów, najczęściej sięgają po nie osoby poniżej 44. roku życia. Paradoksalnie, najrzadziej z profesjonalnego wsparcia korzystają osoby w wieku 45-54 lat.

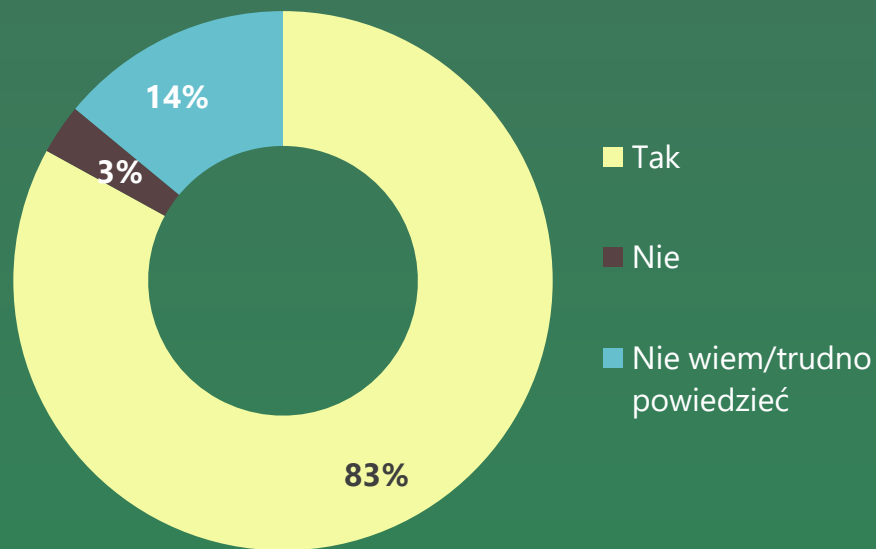
**Zdrowy
styl życia**
konsumpcja treści



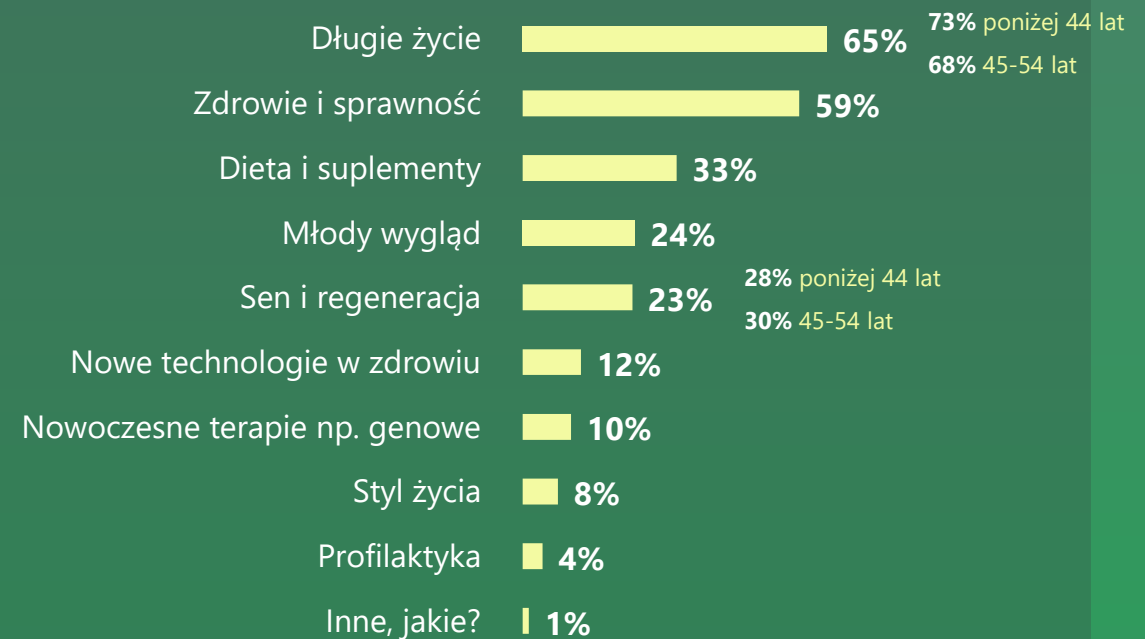
„Długowieczność” – znajomość i rozumienie pojęcia

Tylko 3% badanych nie zna terminu „długowieczność”. Najczęstsze skojarzenia to długie życie (szczególnie dla osób poniżej 54 r.ż.) oraz zdrowie i sprawność. Badani kojarzą ten termin nie tylko z samą długością życia, ale przede wszystkim jego jakością.

Znajomość terminu „długowieczność”

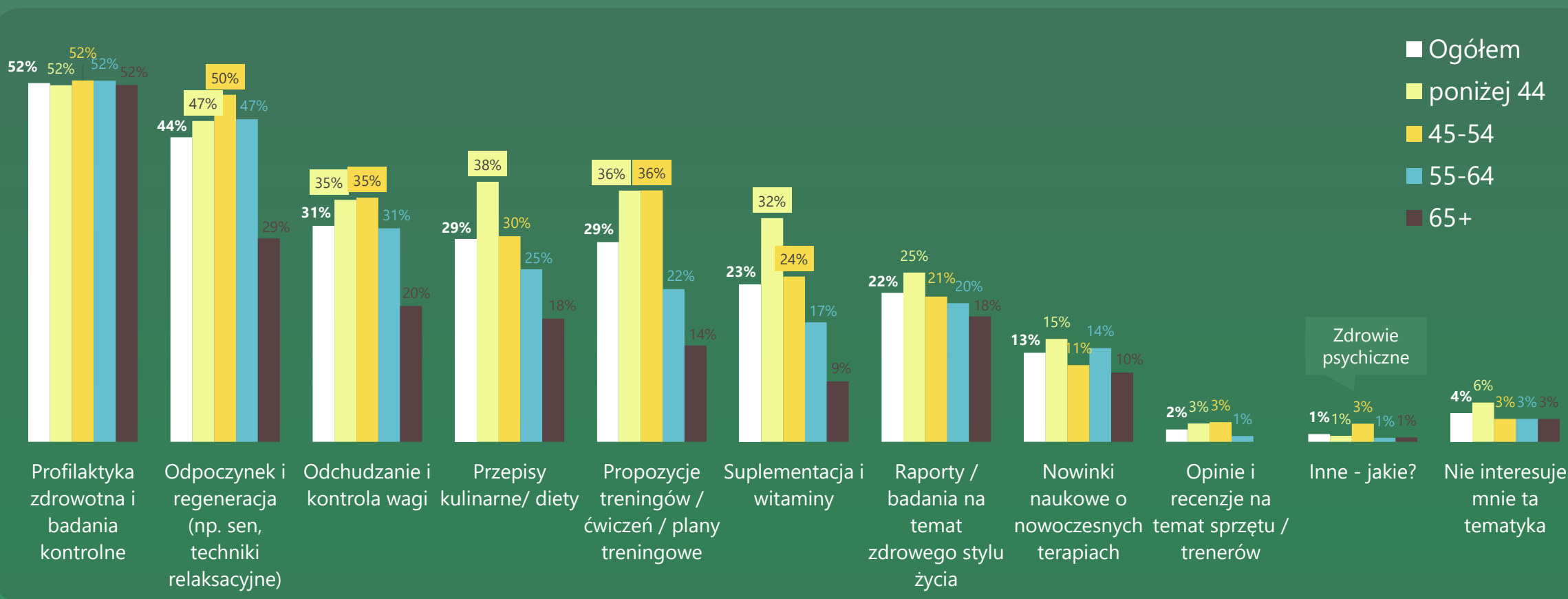


Skojarzenia z terminem „długowieczność”



Zdrowy styl życia – preferowana tematyka

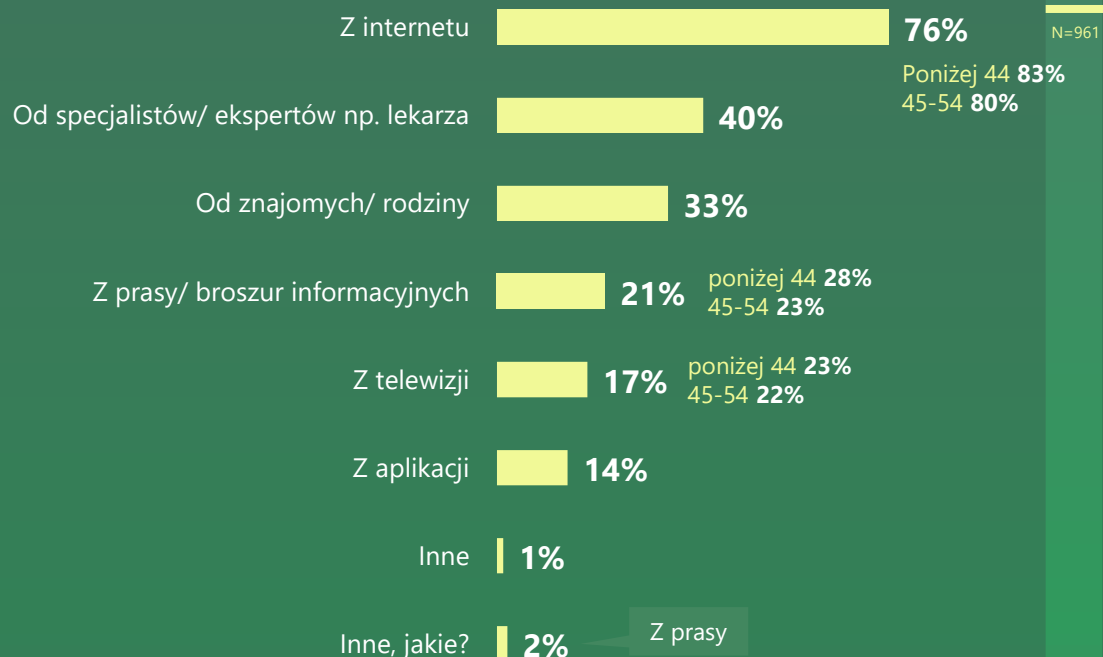
Największym zainteresowaniem badanych cieszą się tematy związane z profilaktyką zdrowotną / badaniami kontrolnymi, odpoczynkiem i regeneracją (zwłaszcza wśród osób poniżej 65 r.ż.) oraz odchudzanie i kontrola wagi. Jedynie 4% badanych nie zadeklarowało zainteresowania żadnym z tych tematów.



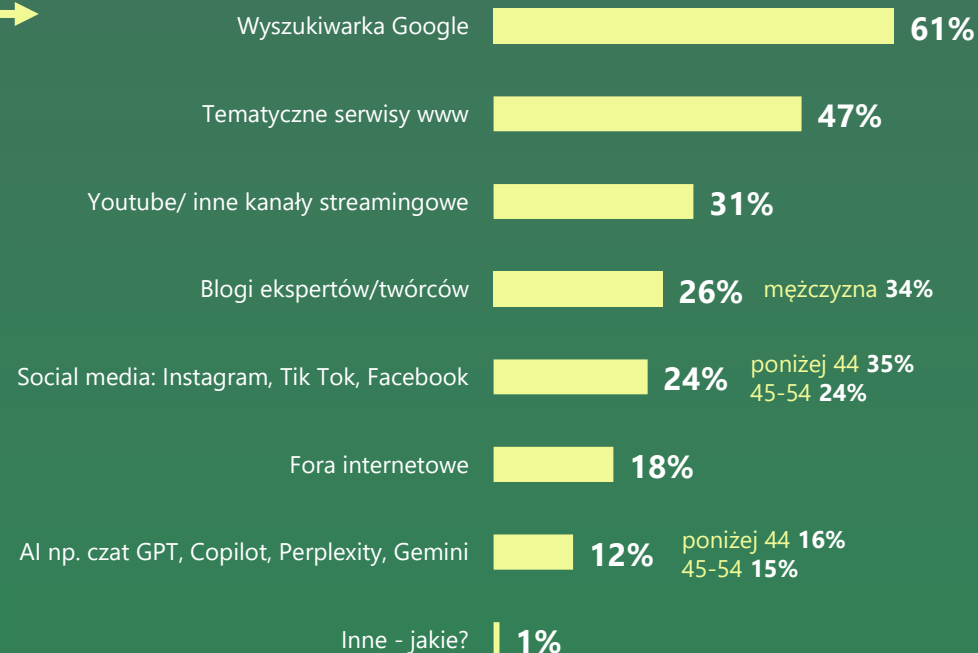
Źródła wiedzy o zdrowym stylu życia

Głównymi źródłami wiedzy o zdrowym stylu życia są: internet, szczególnie dla osób poniżej 54 roku życia oraz specjaliści/eksperti. W internecie badani wyszukują interesujące ich tematy najczęściej przez wyszukiwarkę Google oraz na tematycznych serwisach www.

Źródła wiedzy:



Źródła wiedzy w internecie:



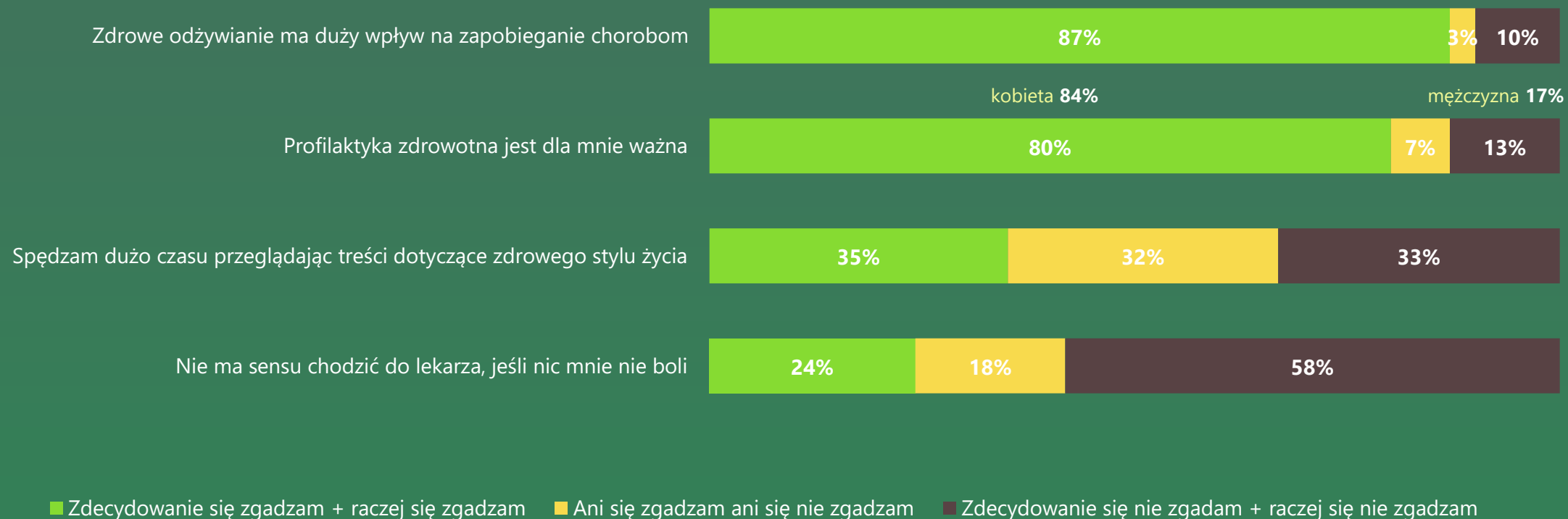
Preferowane formaty treści

Najbardziej preferowanymi formatami są dłuższe formaty tekstowe: artykuły, poradniki.

Forma treści

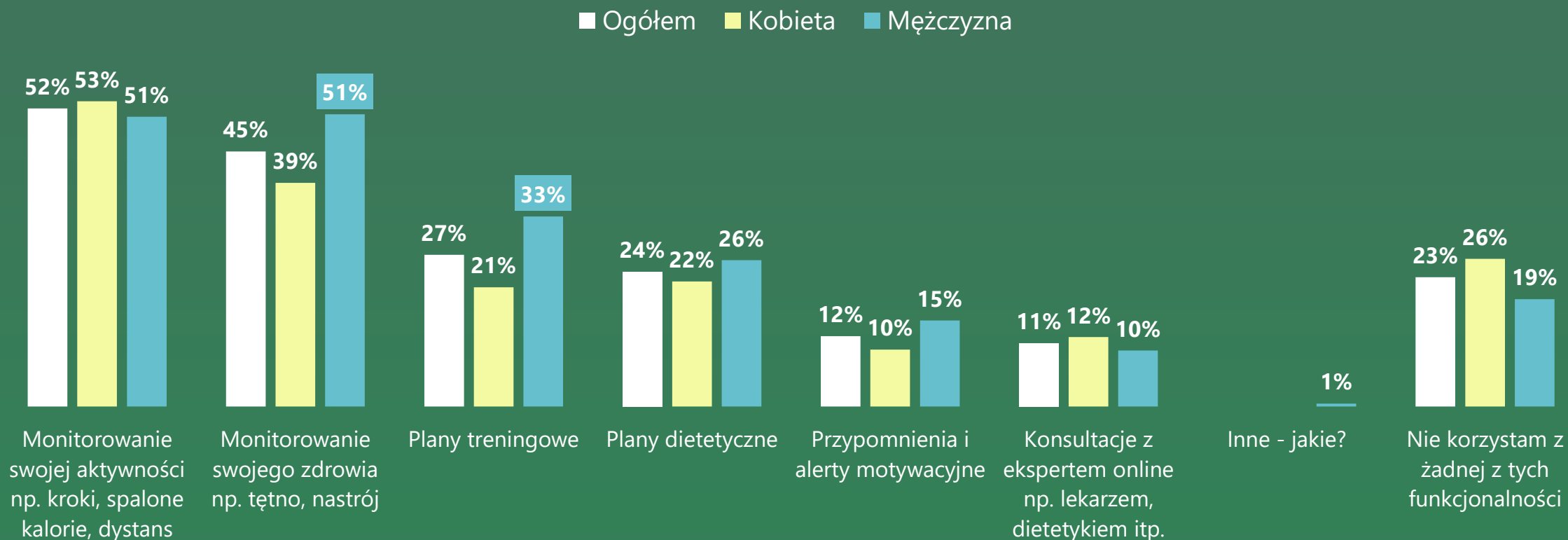


Postawy wobec zdrowego stylu życia



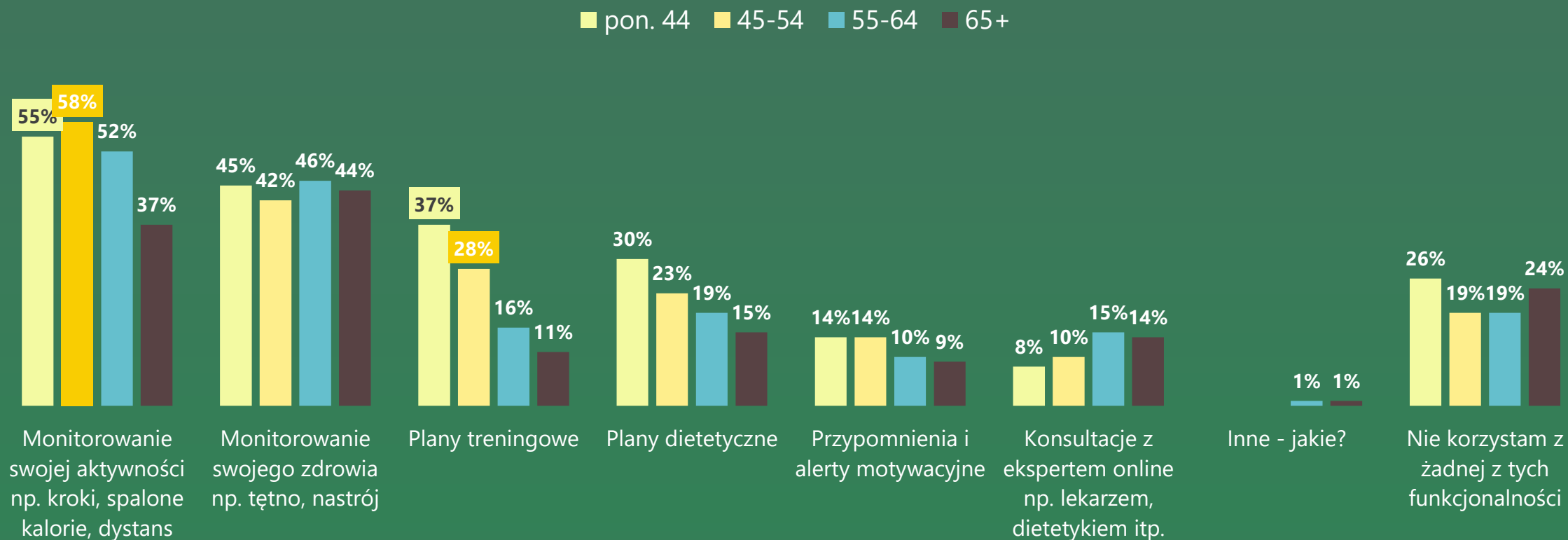
Korzystanie z funkcjonalności aplikacji/serwisów

Najczęściej używanymi funkcjonalnościami są te służące monitorowaniu swojej aktywności oraz zdrowia, szczególnie w przypadku mężczyzn, którzy częściej korzystają również z planów treningowych.



Korzystanie z funkcjonalności aplikacji/serwisów

Osoby pon. 44 r. z częściej korzystają z funkcjonalności pozwalających na monitorowanie swojego zdrowia oraz planów treningowych.

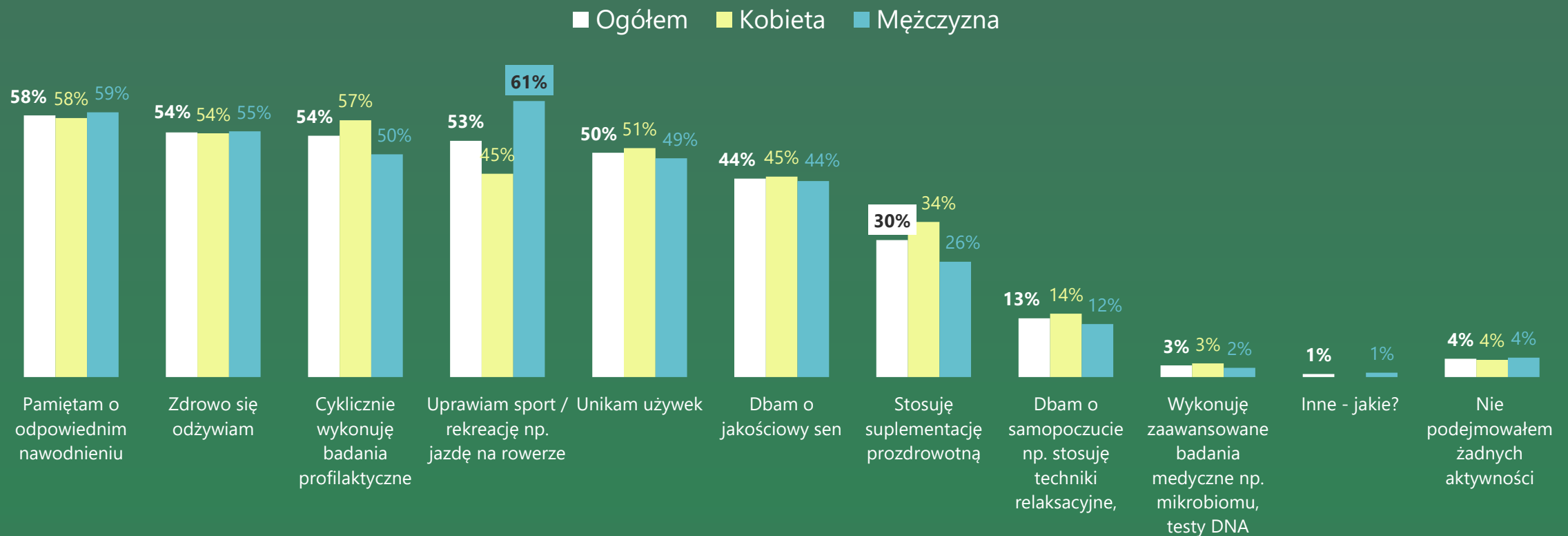


**Profilaktyka
zdrowotna
*zachowania***



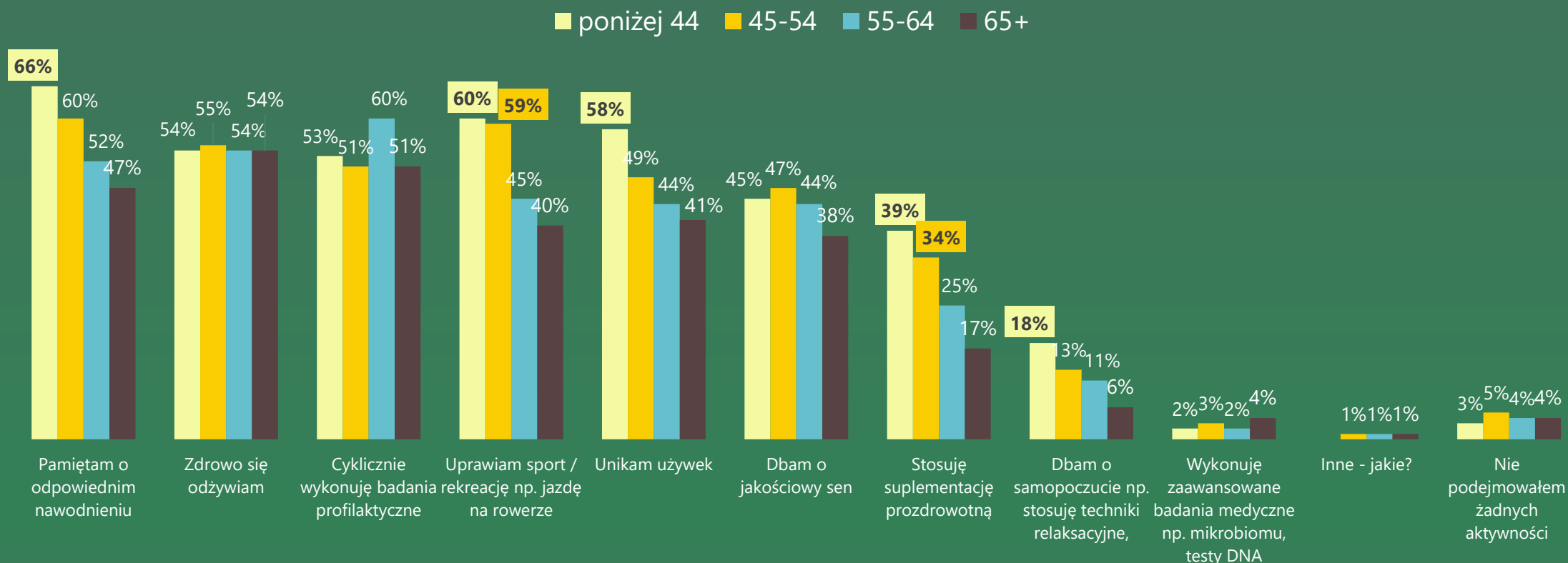
Podejmowane aktywności w ramach profilaktyki

Najczęstszymi zachowaniami podejmowanymi w ramach profilaktyki zdrowotnej są odpowiednie nawodnienie, zdrowe odżywianie oraz regularne badania profilaktyczne. Mężczyźni częściej niż kobiety deklarują aktywność fizyczną, kobiety natomiast częściej przyjmują suplementy.



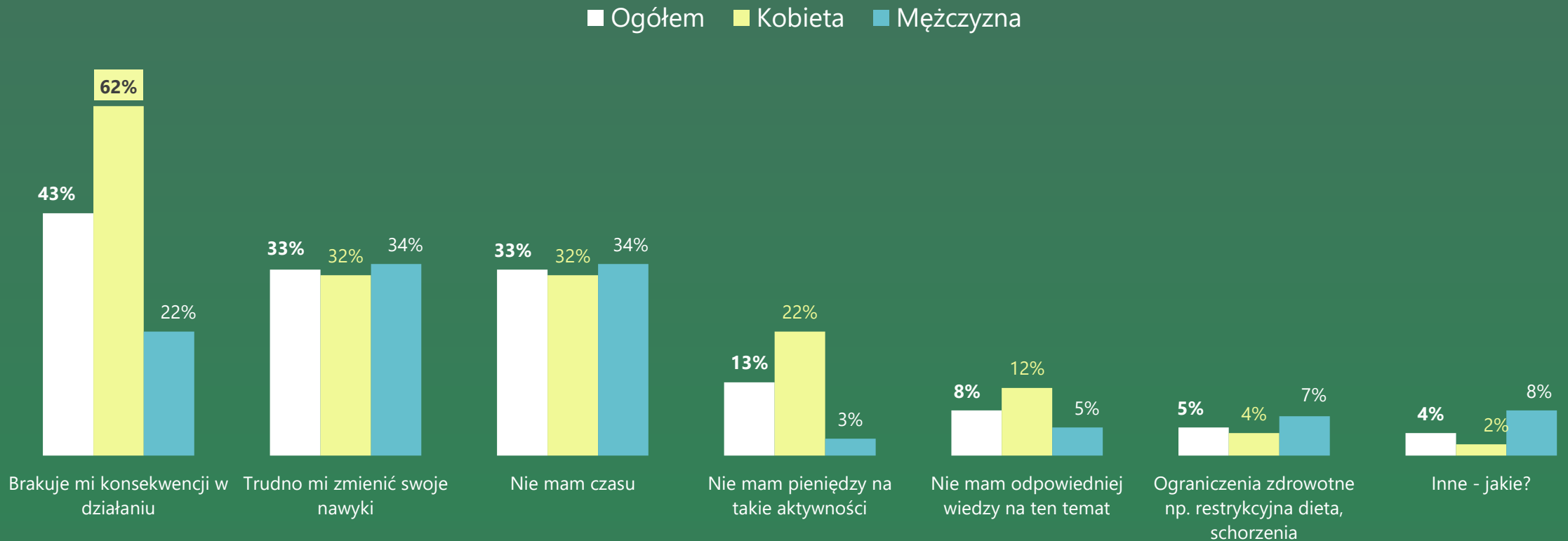
Podejmowane aktywności w ramach profilaktyki

Im młodsze osoby, tym zakres podejmowanych czynności w ramach profilaktyki zdrowotnej jest szerszy.



Powody braku aktywności

Najczęstszym brakiem aktywności w ramach profilaktyki zdrowotnej jest brak konsekwencji (szczególnie w przypadku kobiet). Jako kolejne, badani wymieniają trudności w zmianie nawyków oraz brak czasu.



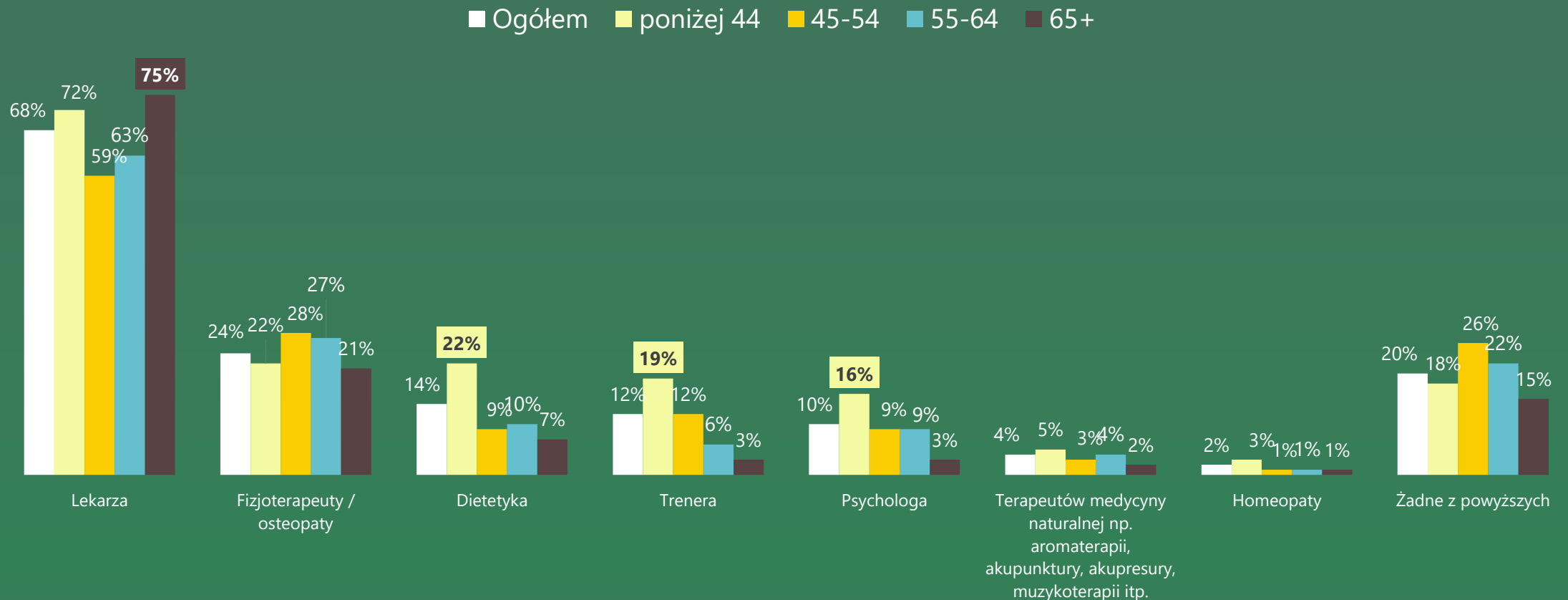
Z jakich powodów, nie podejmowałeś(aś) żadnych aktywności w ramach profilaktyki zdrowotnej?

XX% różnice istotne statystycznie

Badanie wewnętrzne; 5-12.09.2025r.; N= 56, osoby niepodejmujące żadnych aktywności

Korzystanie z usług specjalistów

Osoby poniżej 44 r. ż. częściej korzystają z usług różnego rodzaju specjalistów.



Dziękujemy!

Projekt zrealizowany na zlecenie:

- **Wiktorii Jakubowskiej-Karbowniczek**
Dyrektorki Obszaru Lifestyle

Opracowanie ankiety, realizacja badania i raportu:

- **Magdalena Grzesik**
Specjalistka ds. badań, Zespół Analiz Produktowych, Departament Badań i Analiz
- **Monika Lewoszevska**
Kierownik Zespołu Analiz Produktowych, Departament Badań i Analiz

