

Sondaż „Opinie Polaków podczas pandemii SARS-CoV-2” została przeprowadzona od 8 do 9 czerwca 2021 roku przez Centrum Badawczo-Rozwojowe BioStat® metodą CAWI na grupie 1000 pełnoletnich Polaków, reprezentatywnej ze względu na płeć i wiek. To kolejny sondaż z cyklu badań opinii Polaków, jakie prowadzi BioStat® podczas epidemii koronawirusa.

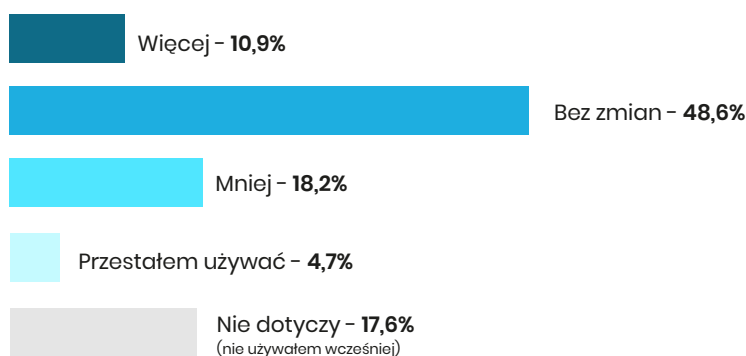
Pije co piąty, biega co dziesiąty – jak zmieniły się zwyczaje prozdrowotne Polaków podczas COVID-19

- Co piąty Polak pije alkohol co najmniej kilka razy w tygodniu.
- Co dziewiąty Polak pił więcej alkoholu podczas pandemii.
- Więcej niż co piąty respondent ograniczył lub zrezygnował z alkoholu.
- Prawie co czwarty Polak pije więcej kawy

22,9% Polaków deklaruje, że ograniczyło lub całkowicie zrezygnowało ze spożywania alkoholu podczas pandemii COVID-19. Równocześnie jednak do picia alkoholu w większych ilościach przyznaje się 10,9% uczestników sondażu, który Centrum Badawczo-Rozwojowe BioStat® prowadziło od 8 do 9 czerwca 2021 roku. Zmian w zachowaniu dotyczącym picia alkoholu nie zauważyło 48,6% respondentów, natomiast 17,6% nie pije wcale.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

picie alkoholu



Co najmniej kilka razy w tygodniu alkohol spożywa co piąty Polak. Codziennie piją częściej mężczyźni (4,7%) niż kobiety (2,1%), podobnie jak kilka razy w tygodniu: 21,9% mężczyzn i 12,6% kobiet.

Jak często w okresie pandemii spożywał/a Pan/i alkohol?

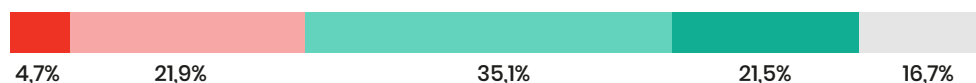
Ogółem



Kobieta

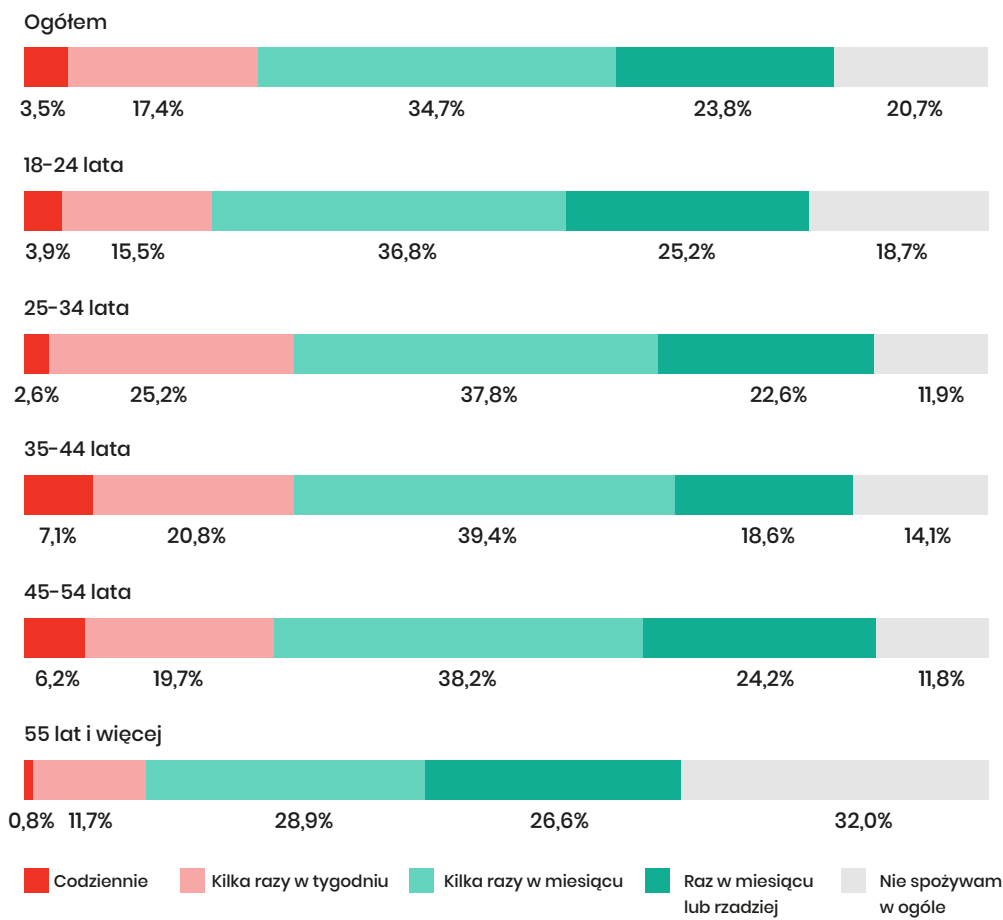


Mężczyzna



Picie alkoholu jest codziennym zwyczajem najczęściej wśród osób w wieku od 35 do 44 lat (7,1%) oraz od 45 do 54 lat (6,2%). Największy odsetek niepijących odnotowano natomiast wśród osób w wieku powyżej 55 lat.

Jak często w okresie pandemii spożywał/a Pan/i alkohol?

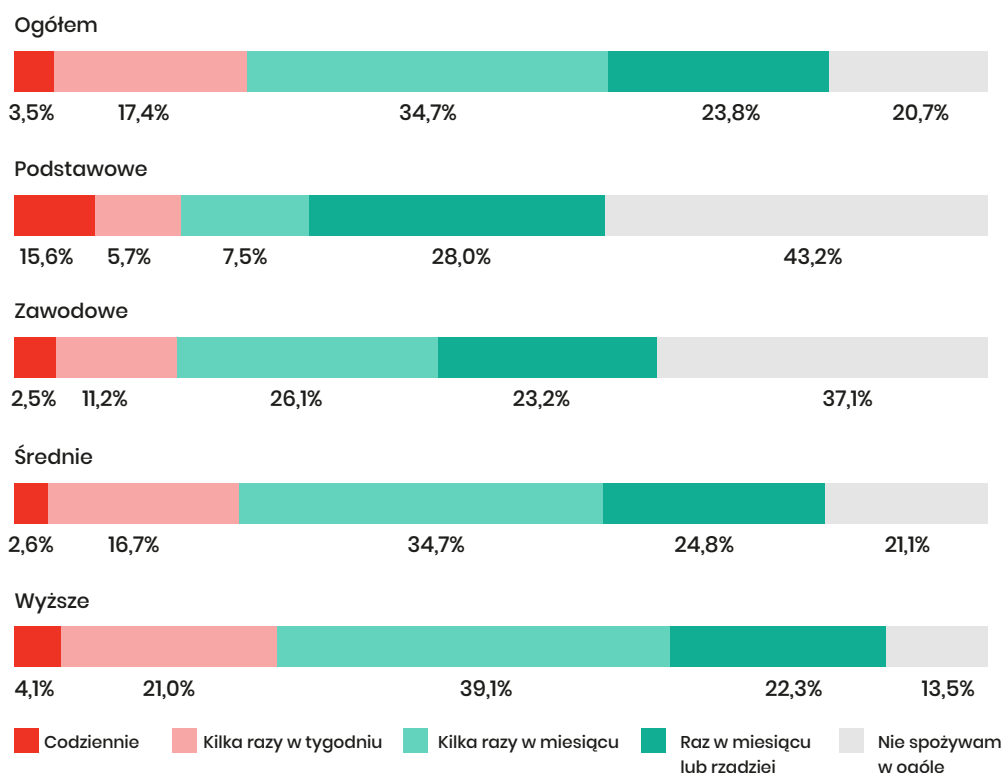


BIOSTAT® CENTRUM BADAWCZO-ROZWOJOWE

n=1000

17,4% Polaków pije alkohol kilka razy w tygodniu, a 3,5% - codziennie. Do codziennego spożywania alkoholu najczęściej przyznają się osoby z wykształceniem podstawowym (15,6%). Regularnie spożywają alkohol jednak najczęściej osoby z wykształceniem wyższym, wśród których w sumie co czwarty pije co najmniej kilka razy w tygodniu.

Jak często w okresie pandemii spożywał/a Pan/i alkohol?



BIOSTAT® CENTRUM BADAWCZO-ROZWOJOWE

n=1000

Zapytani o ilość alkoholu spożywanego jednorazowo Polacy wskazywali najczęściej jedno piwo, kieliszek wina 50 mg wódki lub odpowiednik dawki mniejszej niż 20 g czystego alkoholu etylowego. Co druga kobieta wypija najwyżej jedno piwo, podczas gdy 40,5% mężczyzn podwaja dawkę spożywanego alkoholu. Do spożywania dużych ilości alkoholu jednorazowo (powyżej 100 g czystego alkoholu etylowego czyli więcej niż pięć piw) przyznaje się w 6,6% Polaków, przy czym 9,6% mężczyzn i 3,1% kobiet.

Jak często w okresie pandemii spożywał/a Pan/i alkohol?

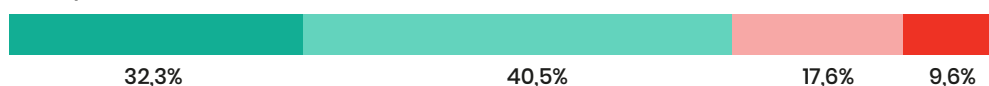
Ogółem



Kobieta



Mężczyzna



- Jedno piwo 0,5 l, kieliszek wina, 50 ml wódki (do 20 g czystego alkoholu etylowego)
- 2 piwa lub dwa kieliszki wina lub 100 ml wódki (do 50 g)
- Do 5 piw lub do 1 butelki wina lub do 200 ml wódki (do 100 g)
- Więcej niż 5 piw lub 1 butelka wina lub 200 ml wódki (powyżej 100 g)

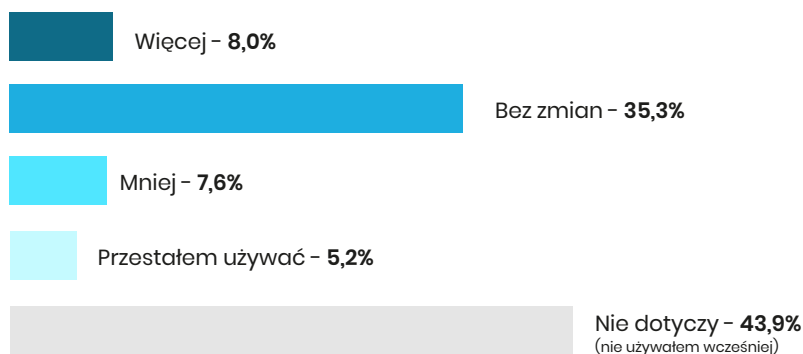
BIQSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

n=793

Palenie papierosów i e-papierosów w większych ilościach niż przed pandemią dotyczy 8% respondentów. Palenie ograniczyło 7,6%, a całkowicie porzuciło 5,2% ankietowanych.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

palenie papierosów i e-papierosów



BIQSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

n=1000

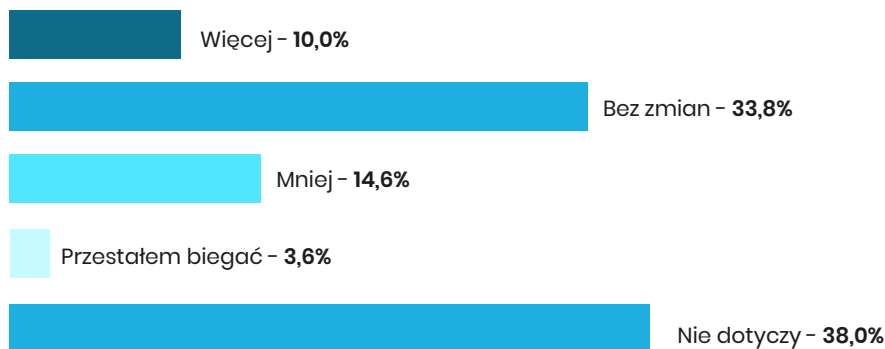
Jak Polacy zmienili swoje zachowania dotyczące aktywności fizycznej i odżywiania?

Aktywność fizyczna

Co dziesiąty Polak podczas pandemii biegał więcej, a co trzeci utrzymywał formę na tym samym poziomie, co przed epidemią COVID-19. 14,6% ankietowanych biegało mniej, zaś 3,6% zrezygnowało z joggingu.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

bieganie, jogging



BIOSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

n=1000

Największy odsetek zwiększających aktywność fizyczną w formie biegania odnotowano w grupie najmłodszych respondentów. Więcej biegały również osoby w wieku od 25 do 44 lat. Z kolei wśród osób w wieku od 25 do 34 lat 17% ograniczyło lub zrezygnowało z joggingu, a w wieku od 35 do 44 lat – w sumie 22,6%.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

bieganie, jogging

Ogółem



18-24 lata



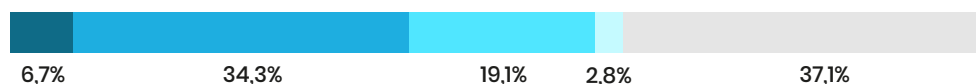
25-34 lata



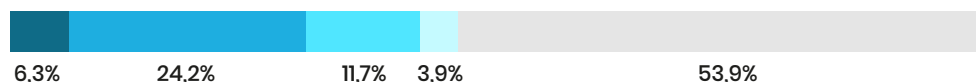
35-44 lata



45-54 lata



55 lat i więcej



Więcej Bez zmian Mniej Przestałem biegać Nie dotyczy

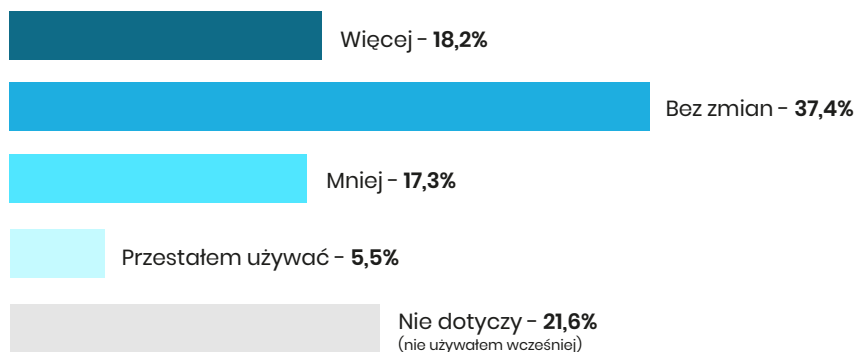
BIOSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

n=1000

Na rowerze częściej jeździło 18,2% Polaków, a zwyczaj ten utrzymywało 37,4%. W sumie 55,6% respondentów korzystało z tego środka lokomocji. Rzadziej z roweru korzystało 17,3% uczestników sondażu, a 5,5% przestało.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

rower



BIOSTAT® CENTRUM BADAWCZO-ROZWOJOWE

n=1000

Najchętniej korzystały z roweru osoby w wieku od 25 do 44 lat. Zwiększyło aktywność rowerową aż 23,3% respondentów w wieku od 25 do 34 lat oraz 22,3% w wieku od 35 do 44 lat.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

rower

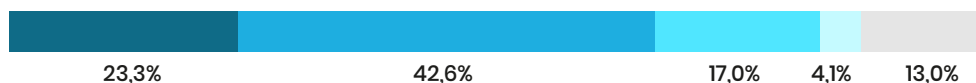
Ogółem



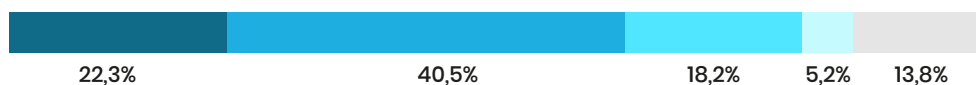
18-24 lata



25-34 lata



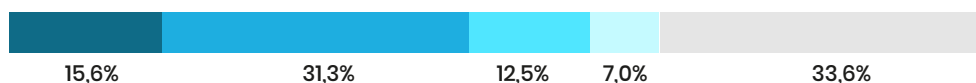
35-44 lata



45-54 lata



55 lat i więcej



■ Więcej
 ■ Bez zmian
 ■ Mniej
 ■ Przestałem używać
 ■ Nie dotyczy

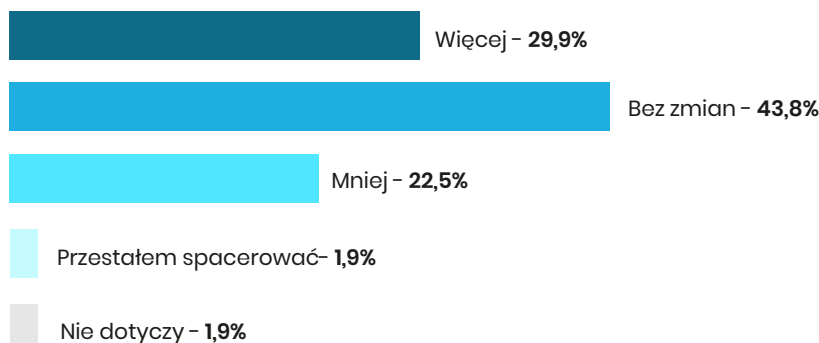
BIOSTAT® CENTRUM BADAWCZO-ROZWOJOWE

n=1000

Niemal co trzeci Polak częściej chodził na spacer w okresie ograniczeń pandemicznych. Jednak 22,5% spacerowało mniej, niż wcześniej.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

spacery



BIOSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

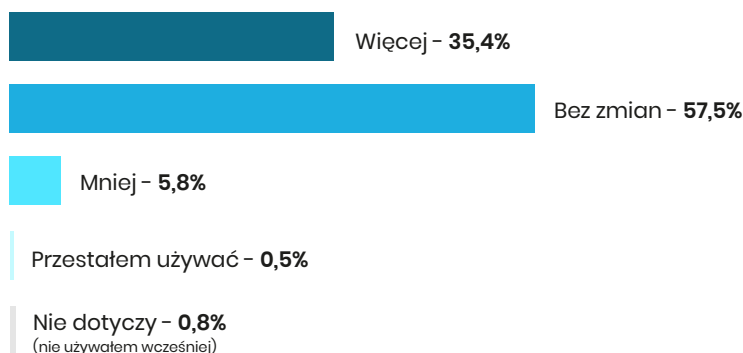
n=1000

Warzywa

Więcej niż co trzeci Polak zjadał więcej warzyw, a 57,5% spożywało je na niezmienionym poziomie.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

warzywa



BIOSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

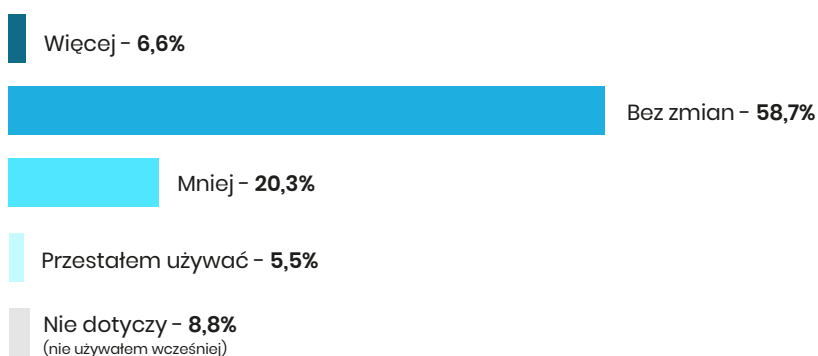
n=1000

Cukier

Co piąty Polak ograniczył spożywanie cukru podczas pandemii, a co dwudziesty – przestał słaodzić całkowicie.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

cukier



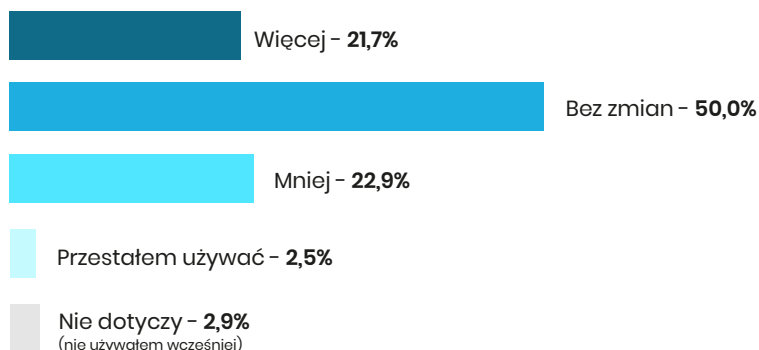
BIOSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

n=1000

Do spożywania słodczy w większej ilości przyznało się 21,7% Polaków. Co drugi uważa, że nie zmienił ilości zjadanych słodkości, natomiast 22,9% - ograniczyło.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

słodczy



BIOSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

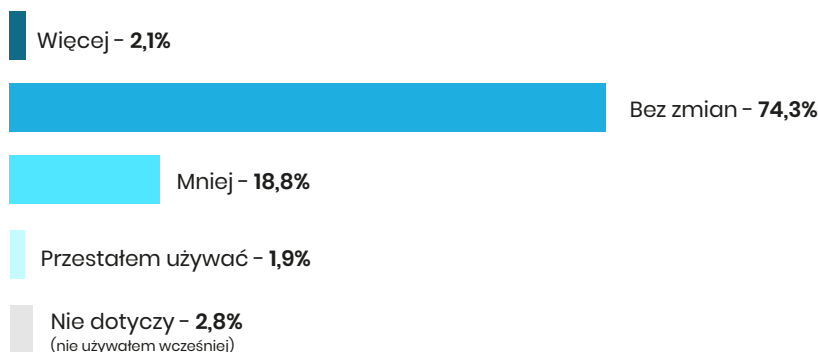
n=1000

Sól

18,8% Polaków ograniczyło ilość spożywanej soli. Dla trzech czwartych ankietowanych pandemia nie miała wpływu na ilość zużywanej soli, a 2,1% spożywało jej więcej.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

sól



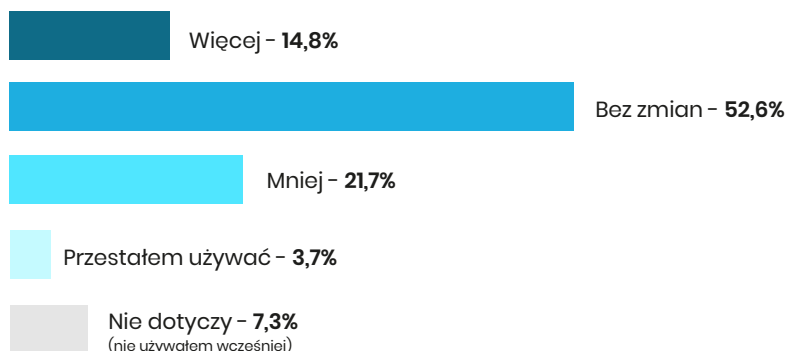
BIOSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

n=1000

Słone przekąski w większych ilościach spożywało 14,8% uczestników sondażu. Więcej jednak było zmniejszających lub rezygnujących – w sumie co czwarty.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

słone przekąski



BIOSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

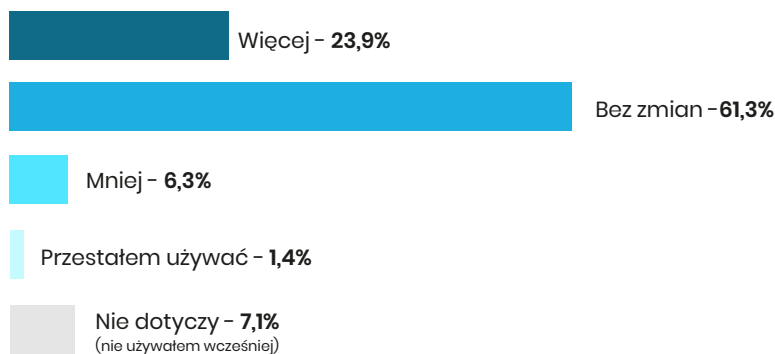
n=1000

Używki

Aż 23,9% Polaków wypija więcej kawy niż przed pandemią, a tylko w sumie 7,7% - mniej lub przestało używać.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

kawa



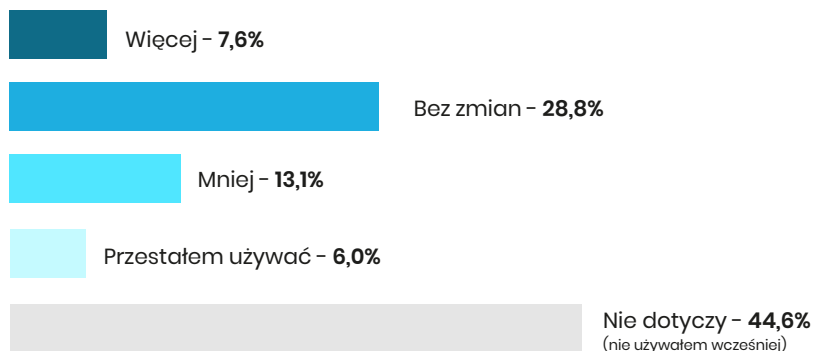
BIQSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

n=1000

Do spożywania w większej ilości energy drinków przyznało się 7,6% uczestników sondażu, podczas gdy 13,1% ograniczyło ilość wypijanych napojów energetycznych, a 6% zrezygnowało.

Czy podczas pandemii zmienił/a Pan/i swoje zachowanie dotyczące:

Energy Drink



BIQSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

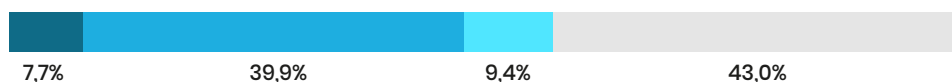
n=1000

Dolegliwości zdrowotne

Dolegliwości zdrowotne związane ze spożywaniem słodczy, cukru są najczęściej wskazywane przez uczestników sondażu Biostat. Do problemów po zjedzeniu słodczy przyznaje się 13,4%, a związanych ze spożywaniem cukru 11,1%. 7,7% respondentów zauważa negatywne skutki zdrowotne spowodowane paleniem papierosów. Nieco rzadziej dolegliwości odczuwają spożywający sól (7,4%) oraz słone przekąski (6,0%), a także kawę (6,6%).

Czy odczuwa Pan/i jakieś dolegliwości zdrowotne związane ze spożywaniem?

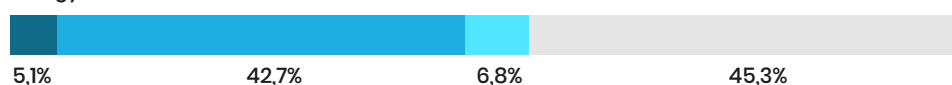
Palenie papierosów i e-papierosów



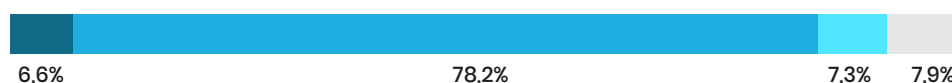
Alkoholu



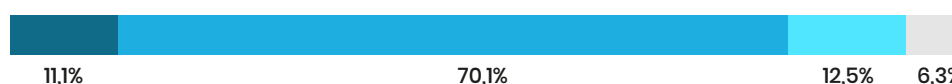
Energy drinki



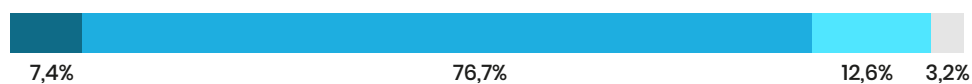
Kawa



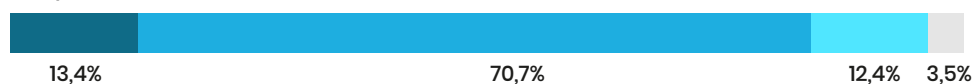
Cukier



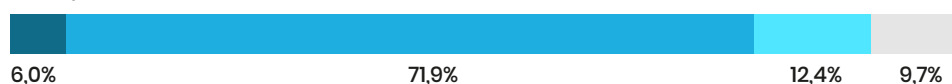
sól



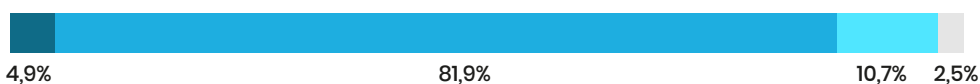
Słodycze



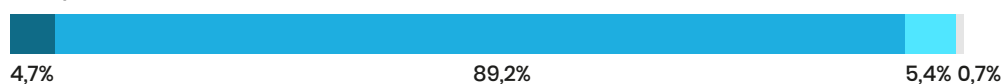
Słone przekąski



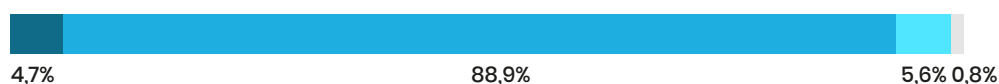
Mięso



Warzywa



Owoce



Odczuwam Nie odczuwam Trudno powiedzieć Nie dotyczy