

O zdravý životní styl se intenzivně zajímají tři z 10 Čechů. Informace čerpají nejčastěji ve svém okolí a na sociálních sítích

12.3.2025 - Viktorie Plíková | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Zdravý životní styl

Intenzivně se o zdravý životní styl zajímají 3 z deseti Čechů, převládají mezi nimi mladší lidé a ženy. Tento trend může souviset s větší odpovědností žen za rodinné stravovací návyky a péči o zdraví celé domácnosti. Jsou to také častěji ženy, které rozhodují o výběru zdravotní pojišťovny pro všechny členy rodiny. Téměř polovina (47 %) mužů naopak uvedla, že je téma zdravého životního stylu nezajímá (téměř) vůbec.

Nejčastějším zdrojem informací o zdravém životním stylu je rodina a přátelé (36 %), následovaná sociálními sítěmi (29 %). Každý čtvrtý oslovený čerpá informace hlavně z televize.

Výraznější sklon k vyhledávání informací o zdraví mají také lidé s vysokoškolským vzděláním, což může souviset s jejich schopností vyhledávat kvalitní zdroje informací a větším povědomím o zdravotních rizicích. Větší zájem o problematiku uváděli také lidé, kteří zároveň pravidelně docházejí na preventivní prohlídky.

Děti a informace

Češi také považují za velmi důležité, aby se se zásadami zdravé životosprávy seznámily také děti (jen 1 % dotázaných uvedlo, že to není třeba). Více než čtvrtina (26 %) respondentů se domnívá, že primárním zdrojem informací by pro děti v tomto případě měla být škola. Téměř dvě třetiny (63 %) dotázaných se ale shodly na tom, že by edukaci měla zajistit hlavně rodina.

Využívání elektronických pomůcek

Poměrně vysoký podíl populace využívá moderní technologie (60 %) pro hlídání kondice a životního stylu. Nejčastěji jsou to chytré hodinky (náramky) a aplikace v mobilním telefonu.

Nejčastěji sledujeme počet kroků či kilometrů, které denně nachodíme či naběháme (79 %), a energetický výdej při sportovních činnostech (27 %). K často sledovaným hodnotám patří i kalorický příjem (složení potravin, příjem bílkovin apod.), který si hlídá každý pátý uživatel moderních technologií pro zdraví.

Většině z dotázaných slouží sledované údaje spíše orientačně (55 %), zbývající dotázaní výsledky sledují pravidelně, a jak někteří z nich uvádějí, dosažené hodnoty je motivují k lepším výkonům a zlepšení kondice.

Průzkum pro VZP ČR realizovala společnost ppm factum, s.r.o. V termínu od 5. do 13. 11. 2024 se jej zúčastnilo 1 000 respondentů starších 18 let.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/o-zdravy-zivotni-styl-se-intenzivne-zajimaji-tri-z-10-cechu-informace-cerpaji-nejcasteji-ve-svem-okoli-a-na-socialnich-sitich>