

Участие в практиках заботы о здоровье в современной России: прогулки, спорт и оздоровительные процедуры



Авторы: БИРЮКОВА Светлана Сергеевна, Центр комплексных исследований социальной политики ИСП НИУ ВШЭ; ОРЕХОВ Александр Алексеевич, Центр комплексных исследований социальной политики ИСП НИУ ВШЭ.

Работа выполнена в рамках реализации Большого проекта «Экономическое поведение домашних хозяйств» (руководители — заместитель директора Института социальной политики НИУ ВШЭ, к.э.н. О.В. Синявская; директор по внутренним исследованиям и академическому развитию студентов, И.А. Груздев; директор по обеспечению деятельности научного руководителя, Е.В. Кручинская), направленного на разработку и развитие инструментария, проведение анализа и мониторинг экономического поведения российских домашних хозяйств в новых экономических условиях.

Научные руководители проекта: Я.И. Кузьминов, В.В. Радаев, Л.Н. Овчарова.

Бирюкова С.С., Орехов А.А. Участие в практиках заботы о здоровье в современной России: прогулки, спорт и оздоровительные процедуры // НЭП: Новости экономического поведения. — М.: НИУ ВШЭ, 2025. — Вып. 2.

Информационный листок «НЭП: Новости экономического поведения» выходит под научной редакцией к.э.н. О.В. Синявской.



Об исследовании

Здоровье в современном мире все больше рассматривается как сфера активного индивидуального участия, сбережение здоровья — то, над чем люди должны самостоятельно работать. Это один из ключевых компонентов качества жизни, а профилактическая забота о нем — механизм предотвращения хронических заболеваний, приводящих к преждевременной смерти¹. Внимание к собственному здоровью становится неотъемлемой частью образа жизни современного человека². Но насколько приоритетной оказывается забота о собственном здоровье и участие в практиках, связанных с поддержанием физической активности, в условиях серии внешних шоков — эпидемиологических, социально-экономических и геополитических, — с которыми столкнулось население России в последние годы? Как часто россиянам удается заниматься спортом или хотя бы совершать пешие прогулки, посещать врачей или делать оздоровительные процедуры?

Авторы материала отвечают на эти вопросы, анализируя данные выборочного опроса «Экономическое поведение домашних хозяйств», охватывающего население России в возрасте 18 лет и старше и реализуемого в НИУ ВШЭ с июня 2023 г. (далее — ЭПДХ). При расчетах использовались данные первой (лето 2023 г.) и четвертой (весна 2024 г.) волн ЭПДХ; выборка в каждой из них составила 6 тыс. респондентов.

Ключевые выводы

- Прогулки на улице, самостоятельные бесплатные занятия физкультурой или спортом и оздоровительные процедуры в домашних условиях — таковы основные практики заботы россиян о собственном здоровье. Включенность в другие форматы, особенно платные и требующие участия специалистов, пока остается невысокой.
- Регулярно, не реже раза в неделю, спортом или физкультурой занимаются 35% россиян, а 47% не занимаются физкультурой и спортом в принципе —

¹Clarke A., Mamo L., Shim J.K., Fosket J.R. Biomedicalization: Technoscientific Transformations of Health, Illness, and U.S. Biomedicine // American Sociological Review. — 2003. — Vol. 68. — No. 2. — P. 161-194. URL:

https://www.researchgate.net/publication/236200313_Biomedicalization_Technoscientific_Transformations_of_Health_Illness_and_US_Biomedicine.

²Cockerham W.C. Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure // Journal of Health and Social Behavior. — 2005. — Vol. 46. — P. 51—67.



на все вопросы о платных и бесплатных занятиях дома и вне дома они ответили, что делают это максимум несколько раз в год.

- Ожидаемо максимально распространены среди россиян доступные форматы физической активности, не требующие специального оборудования или регулярных трат. Большинство опрошенных не реже одного раза в неделю проводят время на улице или на природе, гуляют (79%), чуть меньше трети самостоятельно занимаются физкультурой или спортом на дому, без оплаты специальных программ занятий или работы тренера (31%).
- При этом всего в домашних условиях регулярно занимаются спортом или физкультурой 31%, а вне дома — 15% россиян, в том числе 11% сочетают эти форматы.
- Регулярные занятия спортом с оплатой в общей сложности практикуют около 8% россиян.
- Максимальную включенность в занятия физкультурой и спортом демонстрирует молодежь в возрасте до 35 лет (40% занимаются не реже раза в неделю), особенно неработающие студенты (52%). При этом учащаяся и неработающая молодежь значимо чаще всех других групп занимаются вне дома бесплатно, а работающая молодежь чаще других групп выбирает платные занятия как дома, так и вне дома.
- Включенность в занятия спортом растет с увеличением уровня образования и дохода. Наиболее обеспеченным россиянам ожидаемо свойственна максимальная включенность в платные занятия спортом и физкультурой: 23% респондентов, отметивших, что они не стеснены в средствах, регулярно занимаются платно, в том числе 12% — вне дома, 11% — дома, и это максимальный показатель по всем рассмотренным группам.
- Мужчины чаще сообщают о регулярных занятиях спортом, чем женщины (37% против 34%).
- Женщины же чаще занимаются оздоровительными процедурами. Доля женщин, включенных в эти практики с частотой не реже нескольких раз в год вне дома, превышает соответствующую долю мужчин на 15 п.п. (74% против 59%), а дома — на 12 п.п. (67% против 55%).
- Включенность в оздоровительные практики дома, посещение врачей и оздоровительные процедуры вне дома — всех этих практик становится больше с увеличением дохода. Например, доля тех, кто посещает врачей и проходит оздоровительные процедуры вне дома несколько раз в год, растет с 29% в наименее обеспеченной группе до 44% в группе со



средним доходом, а затем сокращается в наиболее обеспеченной до 41%, но лишь за счет увеличения доли получающих такие услуги чаще, ежемесячно или еженедельно.

- В целом с повышением потребительского статуса люди все активнее участвуют в заботе о собственном здоровье как самостоятельно, так и с помощью системы здравоохранения. Они совмещают занятия физкультурой и оздоровительные процедуры (прежде всего дома) с наблюдением у врачей, в том числе регулярным.

Практики заботы о здоровье: активность россиян

Данные ЭПДХ позволяют определить вовлеченность, а также частоту участия россиян в ряд базовых практик заботы о своем здоровье. В частности, респондентов спрашивали, как часто на протяжении 12 месяцев до проведения опроса — в свободное время за исключением отпуска — они⁵:

- занимались своим здоровьем и делали оздоровительные процедуры в домашних условиях;
- посещали врачей и занимались своим здоровьем или делали оздоровительные процедуры — вне дома;
- проводили время на улице, на природе, гуляли;
- занимались физкультурой и спортом — вне дома или дома, платно или бесплатно (в четырех возможных комбинациях).

Результаты, полученные в опросе 2024 г., показывают: большинство россиян регулярно, то есть не реже одного раза в неделю, проводят время на улице или на природе, гуляют (78,8% опрошенных), чуть меньше трети занимаются физкультурой или спортом на дому самостоятельно, без оплаты специальных программ занятий или тренера (30,5%; Рисунок 1). При этом в общей сложности в домашних условиях регулярно занимаются спортом или физкультурой — самостоятельно или с тренером за плату — немногим больше, 31,3%, а вне дома — 14,6% россиян. В том числе 10,5% сочетают тот и другой формат. С оплатой такие занятия практикуют 7,6%, а бесплатно — 32,4% россиян; в их числе 4,7% сочетают оба формата.

В регулярные занятия спортом или физкультурой в любом формате включены 35,4% россиян, а 47,4% опрошенных не занимаются физкультурой и

⁵ Варианты ответа включали следующие: (1) практически каждый день, (2) не реже раза в неделю, (3) не реже раза в месяц, (4) несколько раз в год, (5) практически никогда, (6) никогда.



спортом в принципе — на все четыре вопроса о платных и бесплатных занятиях дома и вне дома они ответили, что делают это максимум несколько раз в год. Это близко к средним оценкам по странам Европейского союза, где доля занимавшихся физкультурой и спортом не реже раза в неделю в 2022 г. составляла 38%, а совсем не занимавшихся — 45%⁴.

Другой аспект заботы о здоровье — оздоровительные процедуры и посещение врачей. По данным опроса, около трети россиян не реже раза в неделю занимаются здоровьем и проводят оздоровительные процедуры у себя дома (34,7%), практически никогда не делают этого 37,6%. О посещении врачей и получении оздоровительных процедур вне дома как минимум несколько раз в год сообщили 61,4% опрошенных (Рисунок 1).



Рисунок 1 — Включенность россиян в практики заботы о здоровье, весна 2024 г., %

Источник: расчеты на данных ЭПДХ-4.

Сравнение данных первой и четвертой волн ЭПДХ указывает на снижение включенности россиян в регулярные практики заботы о здоровье за период с лета 2023 г. по весну 2024 г. Особенно заметна отрицательная

⁴ См. данные опроса Европарометр: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.



динамика участия в прогулках на улице, на природе ($-5,8$ п.п.). Доли хотя бы раз в неделю занимающихся физкультурой и спортом в четырех форматах — дома бесплатно, вне дома бесплатно, вне дома платно, дома платно — уменьшились на $6,8$ п.п., $7,3$ п.п., $2,9$ п.п. и $4,1$ п.п. соответственно.

Вероятнее всего, такая динамика во многом объясняется сезонностью. Более выраженное сокращение наблюдалось у включенности в занятия физкультурой и спортом вне дома, то есть на улице или в спортзале: с $22,8\%$ до $14,6\%$, на $8,2$ п.п. Можно предположить, что на улице весной физкультурой и спортом занимается в целом меньше людей, чем летом. Сезонность занятий физкультурой и спортом на улице также подтверждают данные ВЦИОМ⁵; а на стабильность ситуации указывает тот факт, что доли отметивших регулярные оздоровительные процедуры дома или вне дома в двух волнах ЭПДХ остались почти неизменными.

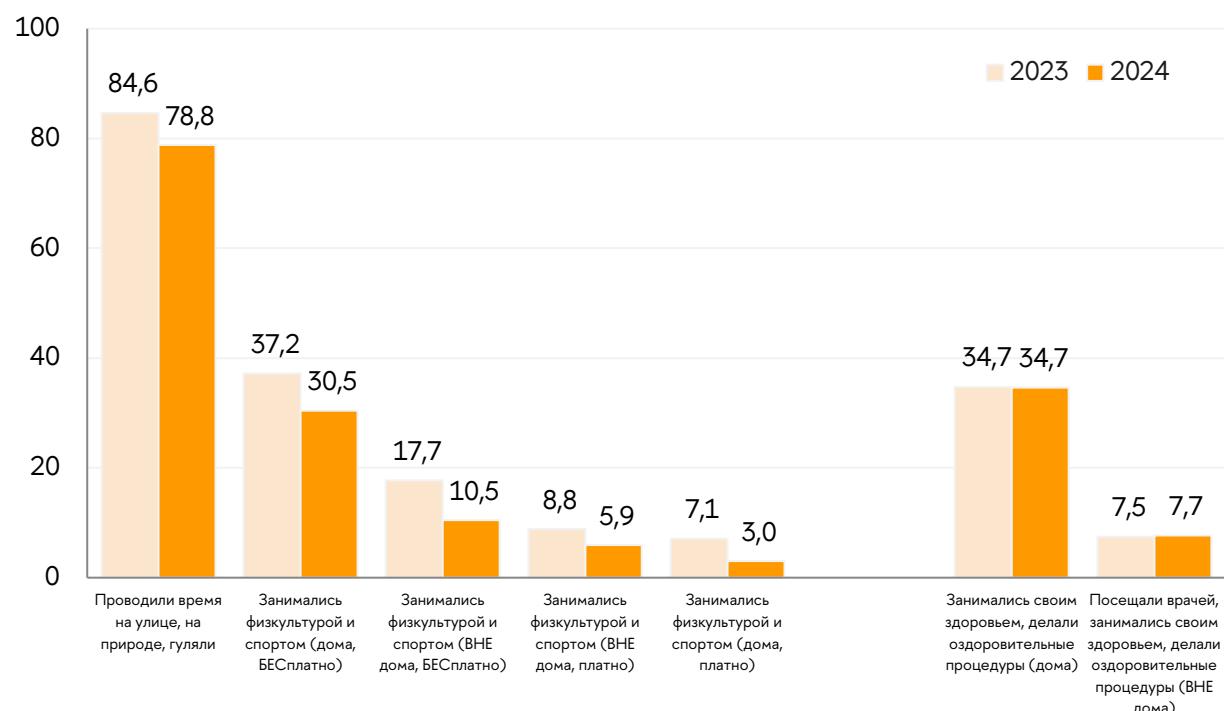


Рисунок 2 — Включенность россиян в регулярные практики заботы о здоровье, лето 2023 г. и весна 2024 г., %

Источник: расчеты на данных ЭПДХ-1, ЭПДХ-4.

С другой стороны, часть наблюдаемых различий может быть связана и с более фундаментальными изменениями в поведении. По данным ФОМ, с 2020 г.

⁵ Зима идет, вставай на лыжи! // ВЦИОМ. — 06.02.2023. — <https://wciom.ru/analytical-reviews/analyticheskii-obzor/zima-ide-vstavai-na-lyzhi?ysclid=m614271kp196413548>.



среди россиян наблюдается некоторый спад внимания к своему здоровью⁶, что может приводить к снижению распространенности регулярных занятий спортом. Проверка этих гипотез потребует дополнительных замеров.

Физическая активность как образ жизни: кто занимается регулярно?

С точки зрения здоровья в практиках физической активности крайне важна регулярность⁷. Каким социально-демографическим группам россиян чаще удается поддерживать такой режим?

Существующие исследования показывают, что женщины в целом уделяют здоровью больше внимания, чем мужчины. Например, по оценкам на данных РМЭЗ НИУ ВШЭ, женщины чаще соблюдают диету и проходят профилактические медицинские осмотры, потребляют меньше алкоголя и выкуривают меньше сигарет⁸. Однако согласно тем же данным, мужчины в среднем ведут более подвижный образ жизни по сравнению с женщинами, что подтверждает и Росстат: в 2024 г., по данным Выборочного наблюдения состояния здоровья населения, самостоятельно физкультурой и спортом занимались 20,5% мужчин и 18,6% женщин, а организованно — 16,3% и 12,9% соответственно⁹.

Данные ЭПДХ приводят к такому же выводу. Мужчины чаще женщин регулярно, то есть не реже раза в неделю, занимаются физкультурой и спортом: 37,1% против 33,9% (Рисунок 3). При этом обнаруженные различия обеспечиваются большей включенностью мужчин в бесплатные занятия вне дома и в меньшей степени — дома, в то время как в платные занятия спортом

⁶ Здоровье. Как россияне относятся к своему здоровью и что делают для его поддержания? // ФОМ. — 07.08.2024. — <https://fom.ru/Zdorove-i-sport/15054#>.

⁷ См. рекомендации ВОЗ по теме видов и длительности физической активности в неделю: WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. — <https://www.who.int/multi-media/details/who-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour>; а также статью Borodulin K. и Anderssen S. — обзор исследований, посвященных связям недостатка физической активности (при учете ее частоты и интенсивности), сидячего образа жизни и разных групп неинфекционных заболеваний (Borodulin K., Anderssen S. Physical Activity: Associations with Health and Summary of Guidelines // Food & Nutrition Research. — 2023. — Vol. 67. — <https://doi.org/10.29219/fnr.v67.9719>).

⁸ Ермолаева П. О., Носкова Е. П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян // Социологические исследования. — 2015. — № 4. — С. 120-129. — https://www.isras.ru/index.php?page_id=2624&id=5199&jn=socis&ysclid=m4s6p4np9v953810422.

⁹ Выборочное наблюдение состояния здоровья населения // Росстат. — 2024. — https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/zdor24/PublishSite_2024/index.html.



мужчины и женщины включены в равной степени (Таблица 1). Вероятно, это связано в том числе с участием мужчин в командных играх (прежде всего речь идет о футболе) и большей готовностью к тренировкам на уличных спортивных площадках.

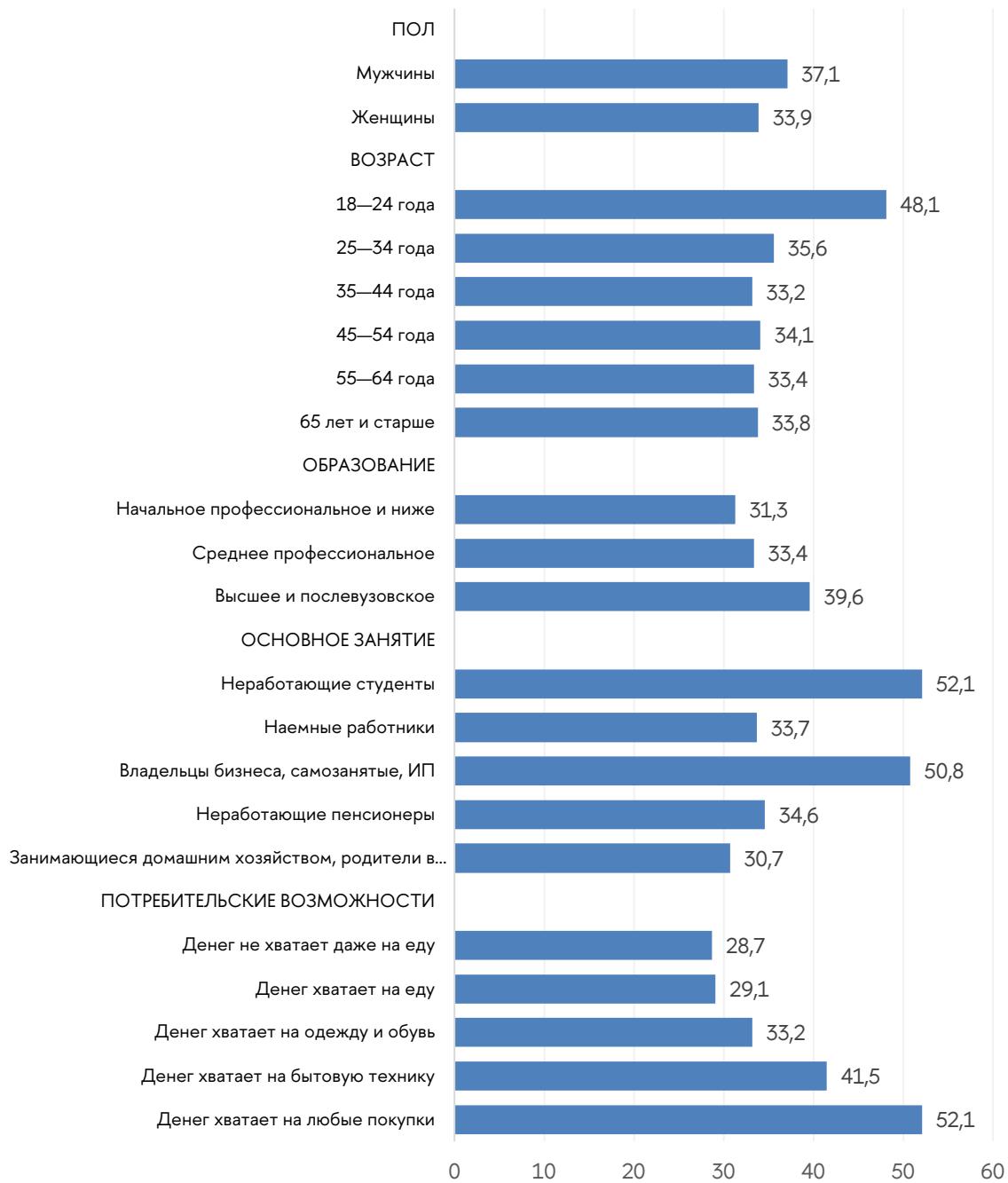


Рисунок 3 — Включенность в регулярную физическую активность, в разрезе основных социально-демографических характеристик респондентов, весна 2024 г., % от общей численности группы

Источник: расчеты на данных ЭПДХ-4.



Таблица 1. Включенность в регулярную физическую активность, в разрезе основных социально-демографических характеристик респондентов и видов занятий, весна 2024 г., % от общей численности группы

	Прогулки на улице, природе	Физкультура и спорт			
		Дома бесплатно	Вне дома бесплатно	Дома платно	Вне дома платно
<i>Пол</i>					
Мужчины	77,0	32,2	14,6	3,2	5,9
Женщины	80,3	29,1	7,1	2,9	6,0
<i>Возраст</i>					
18–34 года	80,0	34,6	16,9	5,2	10,6
35–54 года	74,9	28,1	10,2	2,9	6,0
55 лет и старше	82,7	31,0	6,9	1,8	2,6
<i>Образование</i>					
Начальное профессиональное и ниже	79,7	27,5	9,5	2,6	4,3
Среднее профессиональное	80,5	29,5	8,8	2,8	4,4
Высшее и послевузовское	76,7	33,0	12,8	3,4	8,5
<i>Основное занятие</i>					
Неработающие студенты	88,9	42,7	27,8	6,0	9,4
Наёмные работники	74,5	27,7	10,9	3,6	7,2
Владельцы бизнеса, самозанятые, ИП	79,1	43,9	17,6	4,1	13,9
Неработающие пенсионеры	85,3	32,5	6,4	1,4	1,6
Занимающиеся домашним хозяйством, родители в отпуске по уходу за детьми	84,7	25,9	6,6	2,2	5,8
<i>Потребительские возможности — субъективная оценка¹⁰</i>					
Денег не хватает даже на еду	74,5	25,5	6,5	1,9	3,1
Денег хватает на еду	75,3	26,0	6,3	2,7	3,1
Денег хватает на одежду и обувь	78,9	28,8	9,3	2,2	4,8
Денег хватает на бытовую технику	81,6	34,7	13,5	3,7	9,0
Денег хватает на любые покупки	77,6	44,3	25,1	11,4	12,3

Источник: расчеты на данных ЭПДХ-4.

¹⁰ Вопрос задавался в формулировке: «К какой из следующих групп населения вы могли бы отнести себя (свою семью) скорее всего?» Он предполагает варианты ответа:

- 1) Мы едва сводим концы с концами; денег не хватает даже на продукты;
- 2) На продукты денег хватает, но покупка одежды вызывает серьезные затруднения;
- 3) Денег хватает на продукты и одежду, но покупка вещей длительного пользования (телевизора, холодильника и т.п.) является для нас проблемой;
- 4) Мы можем покупать без затруднений такие вещи как холодильник или телевизор, но для нас затруднительно приобрести автомобиль;
- 5) Мы можем купить автомобиль, но не можем сказать, что не стеснены в средствах;
- 6) Мы можем покупать любые дорогие вещи, недвижимость и ни в чем себе не отказывать.



Максимально включена в регулярные занятия физкультурой и спортом молодежь: не реже раза в неделю занимаются более половины неработающих студентов (52,1%), а также более 40% респондентов в возрасте до 35 лет (Рисунок 3). При этом учащаяся и неработающая молодежь значимо чаще всех других групп занимается вне дома бесплатно (27,8% в группе против 10,5% в среднем по выборке) — по-видимому, на базе образовательных учреждений, а работающая молодежь активнее других групп включается в платные занятия дома и — особенно — вне дома. Среди респондентов в возрасте до 35 лет регулярно занимаются спортом с оплатой 12,3% (при среднем по выборке в 7,6%), в том числе 7,1% — вне дома, 1,7% — дома, а 3,5% совмещают платные занятия дома и вне дома.

Кроме того, высокие показатели наблюдаются в такой группе, как самозанятые, предприниматели и владельцы бизнеса. Регулярно занимаются физкультурой и спортом 50,8% респондентов из этой группы, в том числе 15,6% — платно (1,7% дома, 11,5% вне дома, 2,4% совмещают платные занятия дома и вне дома).

В разрезе образования и дохода прослеживается четкий градиент по показателю включенности в регулярные занятия спортом: она растет с увеличением уровня образования (с 31,3% в группе с начальным профессиональным и более низким образованием до 39,6% среди респондентов с высшим образованием) и дохода (с 28,7% в наименее обеспеченной группе до 52,1% в наиболее обеспеченной; Рисунок 3).

Наиболее обеспеченным россиянам также ожидаемо свойственна максимальная включенность в платные занятия спортом и физкультурой: 22,9% респондентов, отметивших, что они не стеснены в средствах, регулярно занимаются платно (11,5% — вне дома, 10,6% — дома, и это максимальный показатель по всем рассмотренным группам; 0,8% совмещают платные занятия дома и вне дома). Примечательно, что именно высокодоходные группы россиян чаще других предпочитают платные занятия на дому — вероятно, индивидуальные тренировки — занятиям в платных спортивных клубах и залах.

Таким образом, ключевые индикаторы социально-экономического статуса, а именно уровень образования и потребительские возможности, показывают, что регулярные занятия физкультурой и спортом в большей степени распространены среди россиян, которых по этим признакам можно отнести к среднему и высшему социальным классам.

При этом регулярные прогулки отчасти компенсируют более низкую включенность в занятия спортом и физкультурой: о них чаще сообщают женщины (по сравнению с мужчинами), респонденты старшего возраста (по



сравнению с молодежью и трудоспособными), респонденты со средним и начальным профессиональным образованием (по сравнению с выпускниками вузов). В то же время неработающие студенты, предприниматели и самозанятые, а также средне- и высокообеспеченные россияне регулярно проводят время на улице и гуляют чаще других групп — одновременно с более частыми занятиями спортом.

Посещение врачей и оздоровительные процедуры

Распространенность регулярного посещения врачей и прохождения оздоровительных процедур вне дома также дифференцирована по основным социально-экономическим группам. О таких визитах не реже нескольких раз в год чаще сообщают россияне с высшим образованием, среднего и старшего трудоспособного возраста, проживающие в крупных городах.

Наиболее выразительные различия прослеживаются в разрезе субъективно оцененного потребительского статуса. Доля тех, кто почти никогда не участвует в этих практиках, последовательно и существенно снижается при переходе от наименее обеспеченной группы (среди тех, кто отмечает, что денег в домохозяйстве не хватает даже на продукты, — 43,9%) к наиболее обеспеченной (среди тех, чей доход позволяет делать крупные покупки, такие как автомобиль и даже недвижимость, — 25,6%; Рисунок 4).

Такая динамика обеспечивается прежде всего увеличением доли тех, кто посещает врачей или проходит оздоровительные процедуры вне дома несколько раз в год: их доля растет по мере повышения потребительского статуса с 28,7% в наименее обеспеченной группе до 44% в группе среднего дохода (респондентов, которые могут позволить себе покупать бытовую технику без затруднений), а затем сокращается в наиболее обеспеченной (до 40,6%) — за счет увеличения доли получающих такие услуги чаще, ежемесячно или еженедельно. Этот рост может быть связан в том числе с увеличением доли россиян, которые проходят плановые медицинские осмотры и ежегодную диспансеризацию: более высокий уровень дохода связан в том числе с работой на крупных предприятиях, социальный пакет которых чаще включает программы медицинского страхования. Одновременно с этим описанная динамика может быть обусловлена культурными предпочтениями, имеющими классовый градиент: с повышением социального, потребительского статуса, уровня образования усиливается контроль над состоянием собственного здоровья, физической формой. А значит, растет запрос на участие в оздоровительных процедурах, особенно профессиональных, вне дома.



При этом в целом доли тех, кто занимается своим здоровьем не реже раза в неделю и не реже раза в месяц, по мере повышения потребительского статуса почти не изменяются (за исключением перехода к наиболее обеспеченной группе, описанного выше; см. Рисунок 4). Вероятно, такая высокая частота этой практики связана с регулярной и объективной потребностью в медицинской помощи (в том числе в связи с наличием хронических заболеваний или состояний), и доля этой группы в структуре населения на коротком интервале наблюдения изменяется незначительно.

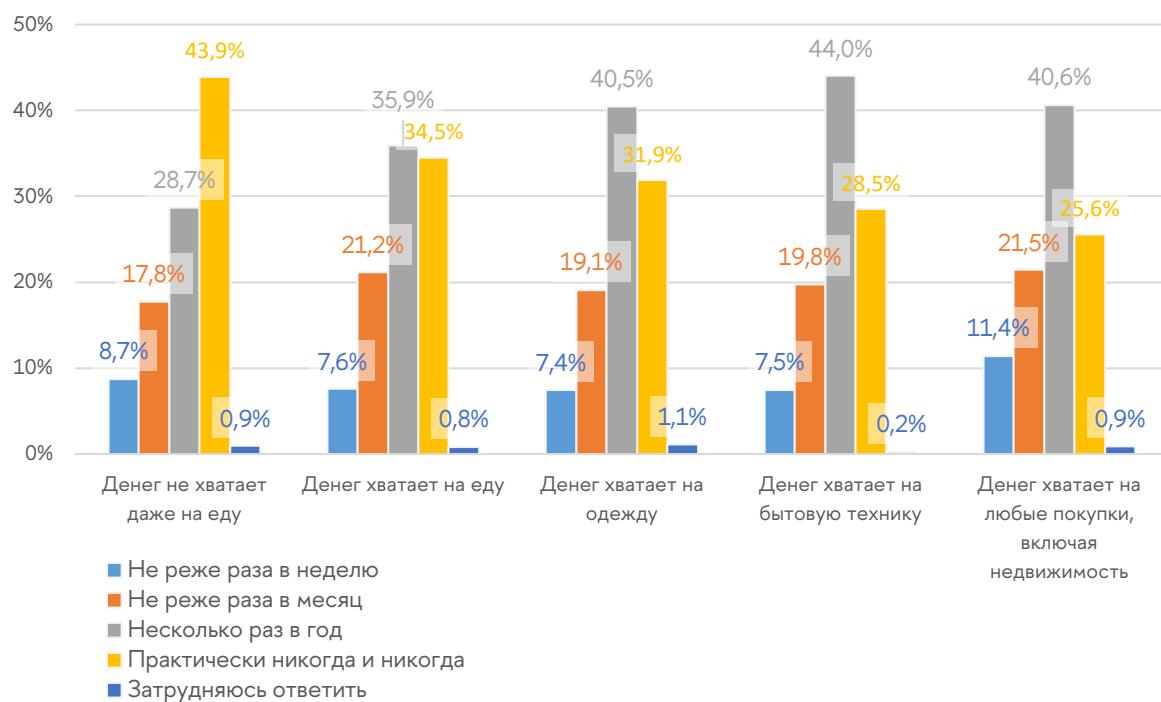


Рисунок 4 — Включенность россиян в оздоровительные процедуры вне дома и посещение врачей, по потребительскому статусу, 2024 г., %

Источник: расчеты на данных ЭПДХ-4.

По мере повышения потребительского статуса растет также участие опрошенных в оздоровительных процедурах дома (см. Рисунок 5 — постепенное снижение доли ответивших «практически никогда или никогда» в группах).

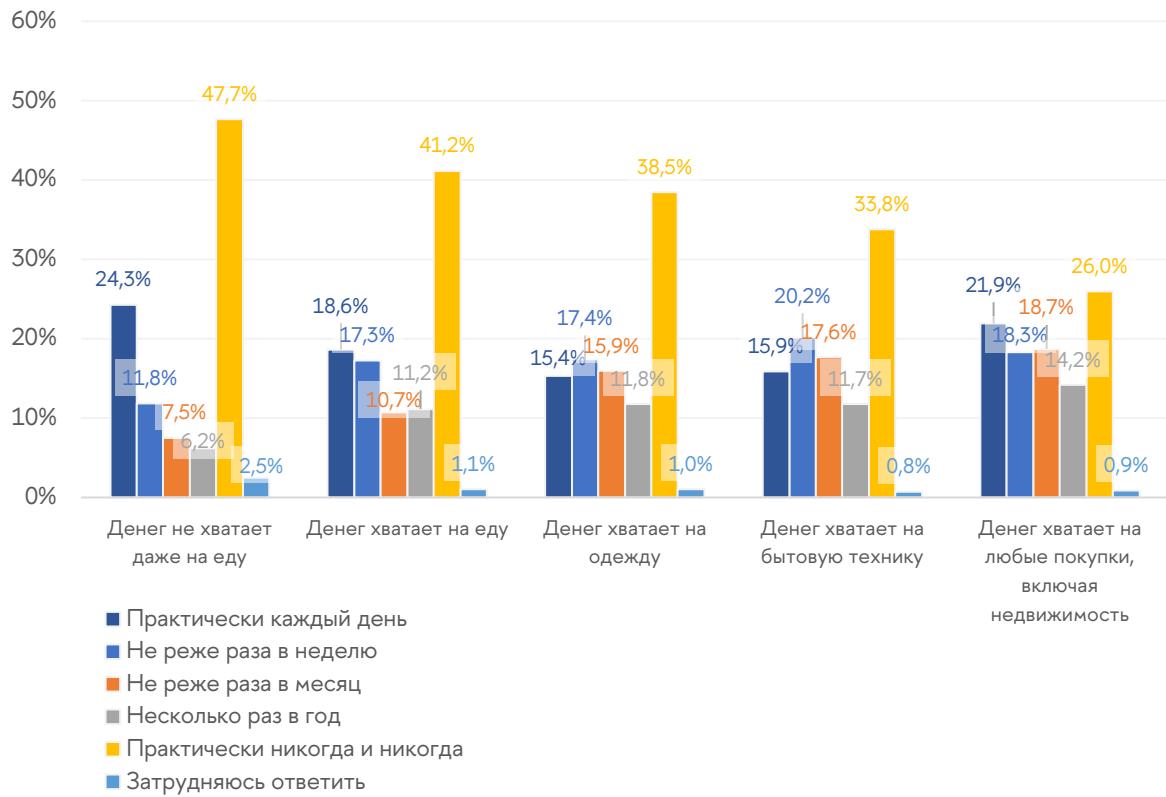


Рисунок 5 — Включенность россиян в оздоровительные процедуры дома, по потребительскому статусу, 2024 г., %

Источник: расчеты на данных ЭПДХ-4.

Наибольшие доли тех, кто занимается оздоровительными процедурами практически каждый день, — в группах с полярными потребительскими статусами: самым низким и самым высоким (24,3% и 21,9% соответственно) (Рисунок 5). Вероятно, опрошенные из разных групп могли понимать под этим форматом совершенно разные практики, в которые они включаются для достижения разных целей. Например, среди участвующих в оздоровительных практиках дома в группе с низким потребительским статусом высока доля старших возрастных групп: на респондентов в возрасте 55 и старше здесь приходится почти 67%. В данном случае под оздоровительными практиками могут чаще пониматься процедуры, направленные на смягчение хронических синдромов и терапию хронических заболеваний. В группе же участвующих в оздоровительных практиках дома в ежедневном режиме с наивысшим потребительским статусом доля респондентов старше 55 лет составляет всего 14,6%. И здесь речь может чаще идти о таких практиках, как регулярная зарядка, йога, медитация, процедуры по уходу за кожей и др. Однако для проверки этих предположений потребуются дальнейшие исследования.



Отметим, что в целом доля женщин, занимающихся оздоровительными процедурами, значительно превосходит аналогичный показатель среди мужчин. Так, доля женщин, включенных в эти практики с частотой не реже нескольких раз в год вне дома, превышает соответствующую долю мужчин на 14,6 п.п. (74,0% против 59,4%), а дома — на 12,1 п.п. (66,8% против 54,7%).

Обобщая анализ, можно предположить, что с повышением потребительского статуса люди активнее участвуют в заботе о собственном здоровье как самостоятельно, так и с помощью системы здравоохранения. Они совмещают занятия физкультурой и оздоровительные процедуры (прежде всего дома) с наблюдением у врачей, в том числе регулярным. Так, 19,2% опрошенных занимаются спортом не реже раза в неделю и с той же частотой включены в оздоровительные процедуры дома; 26% сочетают занятия спортом и посещение врачей как минимум несколько раз в год, а 15,2% — все три названных вида активности. Доля респондентов, материальное положение которых позволяет им без затруднений покупать бытовую технику, в этих группах достигает 39,7%, 40,9% и 41,1% при средней по выборке в 32,5%.