

K O M U N I K A T
Z B A D A Ń

Warszawa, wrzesień 2009

www.cbos.pl ● sekretariat@cbos.pl

BS/130/2009

**POLAK ZADBANY – TROSKA
O SYLWETKĘ I WŁASNE CIAŁO**



Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku
3 października 2008 roku

Polacy przywiązują do swojego wyglądu dużą wagę. Zdaniem większości ankietowanych, wygląd zewnętrzny ma decydujące znaczenie zarówno dla powodzenia w życiu osobistym, jak i – może nawet w nieco większym stopniu – dla osiągnięcia sukcesów w życiu zawodowym. Wyniki ostatniego sondażu¹ dotyczącego tej kwestii wskazują na poprawę samooceny i samopoczucia Polaków – częściej niż sześć lat temu akceptują oni swój wygląd, rzadziej są z siebie niezadowoleni i rzadziej czują się w obowiązku coś w swoim wizerunku zmienić². Zapytaliśmy ankietowanych także o to, w jaki sposób dbają o swój wygląd, czy korzystają z coraz szerszego wachlarza usług służących pielęgnacji ciała oraz jak oceniają motywacje ludzi korzystających z gabinetów odnowy czy siłowni.

ZNACZENIE DBAŁOŚCI O WYGLĄD

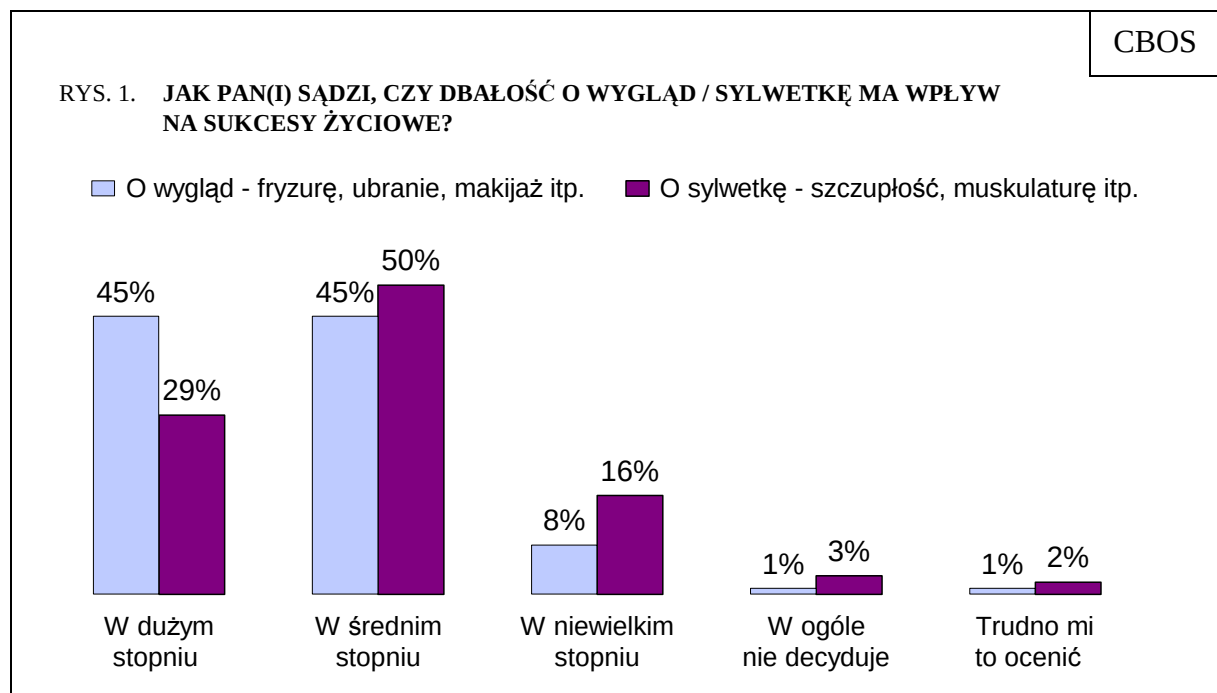
Prawie połowa ankietowanych (45%) jest zdania, że dbałość o wygląd, czyli ubranie, fryzurę, makijaż itp., ma duże znaczenie dla możliwości osiągnięcia życiowego sukcesu. Według oceny tej grupy respondentów, człowiek zadbany dużo bardziej pozytywnie usposabia do siebie otoczenie, jest lepiej postrzegany i łatwiej mu osiągnąć swoje cele, niż takiemu, który o siebie nie dba. Tyle samo badanych (45%) ocenia ten wpływ jako średni, a tylko 8% respondentów uważa, że to, jak wyglądamy, w niewielkim stopniu umożliwia osiągnięcie powodzenia w życiu.

Według opinii Polaków, dbałość o wygląd zewnętrzny, czyli ubranie, fryzurę, makijaż itp., ma nieco większe znaczenie dla życiowych sukcesów niż troska o kształt sylwetki – jej szczupłość czy też muskulaturę. Tylko niespełna co trzeci badany (29%) sądzi, że dbanie

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (230) przeprowadzono w dniach 2–8 lipca 2009 roku na liczącej 1125 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych Polaków.

² Patrz komunikat CBOS „Jak cię widzą, tak cię piszą – Polacy o znaczeniu wyglądu w życiu”, sierpień 2009.

o sylwetkę ma duże znaczenie dla życiowych sukcesów, połowa (50%) ocenia ten wymiar osobowości jako średnio znaczący, a co szósty (16%) uważa, że to, czy jesteśmy szczupli czy też mamy muskularną sylwetkę, w niewielkim stopniu decyduje o możliwości osiągnięcia powodzenia w życiu. Jak można przypuszczać, taki układ opinii bierze się stąd, że z jednej strony nasza fizyczność w niewielkim stopniu zależy od nas, jest bowiem pochodną naszego wyposażenia genetycznego, a z drugiej – jej ewentualne mankamenty mogą być jeśli nie całkiem zniwelowane, to ukryte za pomocą ubrania, odpowiedniej fryzury czy makijażu.



Najczęściej wskazywanym motywem troski o sylwetkę jest własne samopoczucie. Prawie trzy czwarte badanych (72%) sądzi, że ludzie dbają o własny wygląd zewnętrzny, bo gdy dobrze wyglądają, to lepiej się czują, mają lepszą samoocenę. Dbłość o sylwetkę to – zdaniem Polaków – także sposób na zdrowy tryb życia. Równie często wskazywaną motywacją jest chęć podobania się – jak można przypuszczać – przede wszystkim płci przeciwnej (po 45% wskazań). Mniej badanych mówiło o tym, że ludzie dbają o własny wygląd, bo chcą dać wyraz swojej osobowości: czy to przez wyróżnienie się z tłumu, zwrócenie na siebie uwagi (24%), czy też przez podążanie za modą i bycie w jej awangardzie (20%). Jeszcze mniej osób (16%) ocenia, że ludzie dbają o siebie, bo obawiają się odrzucenia, chcą być lubiani i wzbudzać aprobatę.

RYS. 2. OGÓLNIIE RZECZ BIORĄC, JAK PAN(I) SĄDZI, DLACZEGO LUDZIE DBAJĄ O WŁASNĄ SYLWETKĘ, WŁASNY WYGLĄD ZEWNĘTRZNY?



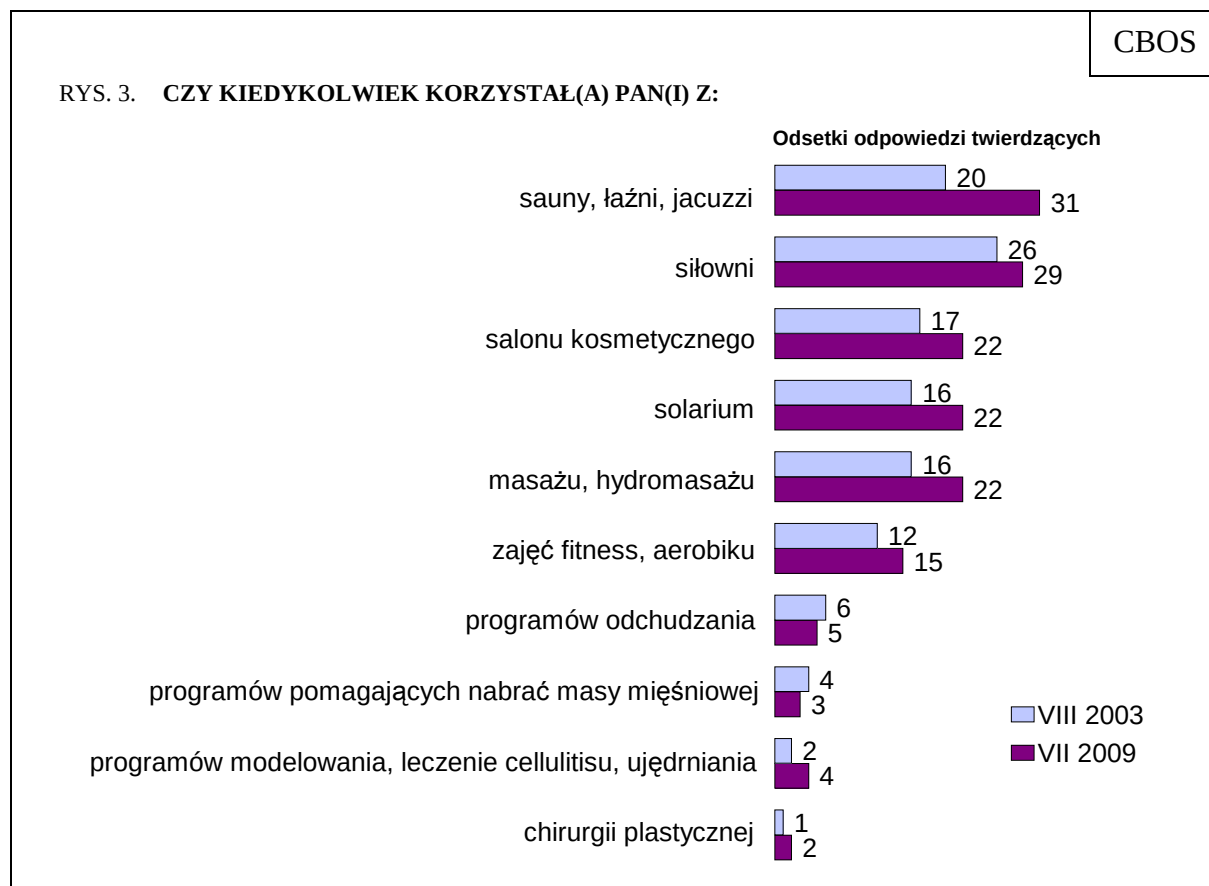
Ankietowani mogli wybrać nie więcej niż trzy powody

W porównaniu z pomiarem sprzed sześciu lat lista czynników motywujących ludzi do troski o swój wygląd, swoją sylwetkę praktycznie się nie zmieniła. Poza jednym wyjątkiem kolejność czynników pozostaje bez zmian, jedynie niektóre wskazania są nieco mniej częste niż w 2003 roku.

W JAKI SPOSÓB POLACY DBAJĄ O WŁASNĄ SYLWETKĘ

Wśród rozmaitych środków służących odnowie biologicznej, a szerzej – dbałości o własne ciało, najbardziej popularne jest korzystanie z sauny, łaźni, bądź jacuzzi. Prawie jedna trzecia ankietowanych (31%) co najmniej raz w życiu korzystała z tego rodzaju usług. Dostępność urządzeń takich jak wanny z systemem jacuzzi pozwala przypuszczać, że w tym przypadku ankietowani mówili nie tylko o odwiedzinach w wyspecjalizowanych ośrodkach, ale także o korzystaniu z tego rodzaju urządzeń w domu. Niewiele mniej osób (29%) chodzi lub chodziło na siłownię. Więcej niż co piąty respondent co najmniej raz w życiu odwiedził

salon kosmetyczny, był w solarium lub korzystał z masażu czy hydromasażu (po 22%). Nieco mniej popularne okazały się zajęcia fitness lub aerobik (15%). Stosunkowo nieliczni ankietowani korzystali z wyspecjalizowanych programów odchudzania (5%), modelowania sylwetki (4%) lub programów pozwalających powiększyć masę mięśniową (3%). Najmniej respondentów przyznało, że mieli jakiś zabieg chirurgii plastycznej.



Porównanie tegorocznych deklaracji z uzyskanymi w 2003 roku pozwala stwierdzić, że – poza korzystaniem z programów pomagających nabrać masy mięśniowej – wszystkie wymienione w pytaniu sposoby dbałości o ciało są obecnie popularniejsze niż sześć lat temu. Najbardziej (o 11 punktów) wzrósł odsetek badanych, którzy korzystali z sauny, łaźni bądź jacuzzi. W mniejszym stopniu wzrosła liczba Polaków korzystających z masażu lub hydromasażu oraz solarium (w obu przypadkach o 6 punktów procentowych), usług salonu kosmetycznego (wzrost o 5 punktów), siłowni czy zajęć fitness (po 3 punkty).

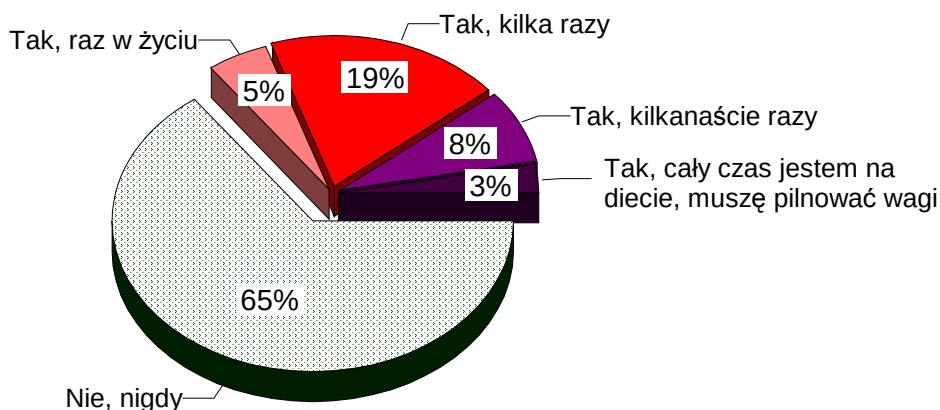
Popularność poszczególnych sposobów dbałości o ciało dość wyraźnie różni się wśród mężczyzn i kobiet (zob. tabele aneksowe). Polki dużo częściej niż Polacy korzystają z usług salonów kosmetycznych (odpowiednio 38% i 5%), solarium (30% i 12%), zajęć fitness (25% i 4%), masażu (25% i 19%), a także z programów odchudzania (8% i 2%) oraz modelowania sylwetki (6% i 1%). Z kolei mężczyźni częściej niż kobiety bywają na siłowni (odpowiednio 36% i 23%), stosują programy wspomagające rozwój tkanki mięśniowej (5% i 1%), nieco częściej też korzystają z sauny, łaźni bądź jacuzzi (33% i 29%).

Najczęściej deklarowany rodzaj odnowy biologicznej: sauna, łaźnia czy jacuzzi, jest najpopularniejszy wśród młodych ludzi – korzystała z niego ponad połowa badanych w wieku od 18 do 24 lat (56%) i prawie połowa mających od 25 do 34 lat (47%); im starsi są respondenci, tym rzadziej mówią o tego rodzaju doświadczeniach. Na decyzje o poddaniu się wymienionym zabiegom wyraźnie wpływa wykształcenie – wśród osób z wykształceniem wyższym większość (64%) choć raz w życiu korzystała z tego rodzaju usług, wśród mających wykształcenie podstawowe – tylko 13%. Jest zrozumiałe, że dbanie o własną sylwetkę zależy też od deklarowanych dochodów – wśród badanych z najwyższej grupy dochodowej (powyżej 1500 zł na osobę w rodzinie) większość (61%) odwiedziła saunę, łaźnię bądź jacuzzi, natomiast wśród respondentów zarabiających najmniej (poniżej 500 zł *per capita*) – tylko 14%. Powyższe zróżnicowania powtarzają się w mniejszym lub większym zakresie w przypadku niemal wszystkich wymienionych typów usług. Warto zaznaczyć, że jeśli chodzi o wiek, to największe różnice dotyczą chodzenia na siłownię – aż 70% ludzi młodych (do 24 roku życia) korzysta z ćwiczeń na siłowni, a jednocześnie 8% tej grupy wiekowej przyznaje się do stosowania jakiegoś programu wspomagającego rozwój masy mięśniowej.

ODCHUDZANIE

Prawie dwie trzecie Polaków (65%) twierdzi, że nigdy w życiu się nie odchudzali, czyli nie zdarzyło im się stosować diety w celu zmniejszenia wagi ciała. Do podejmowania prób odchudzania przyznaje się w sumie ponad jedna trzecia badanych – niemal co piąty (19%) robił to kilka razy, dalsze 8% próbowało się odchudzać kilkanaście razy, a nieliczni (3%) zmuszeni są stale pilnować wagi i praktycznie nieustannie stosują jakąś dietę.

RYS. 4. CZY ZDARZYŁO SIĘ PANU(I) SAMODZIELNIE ODCHUDZAĆ, PRZESTRZEGAĆ DIETY W CELU ZMNIEJSZENIA WAGI CIAŁA?



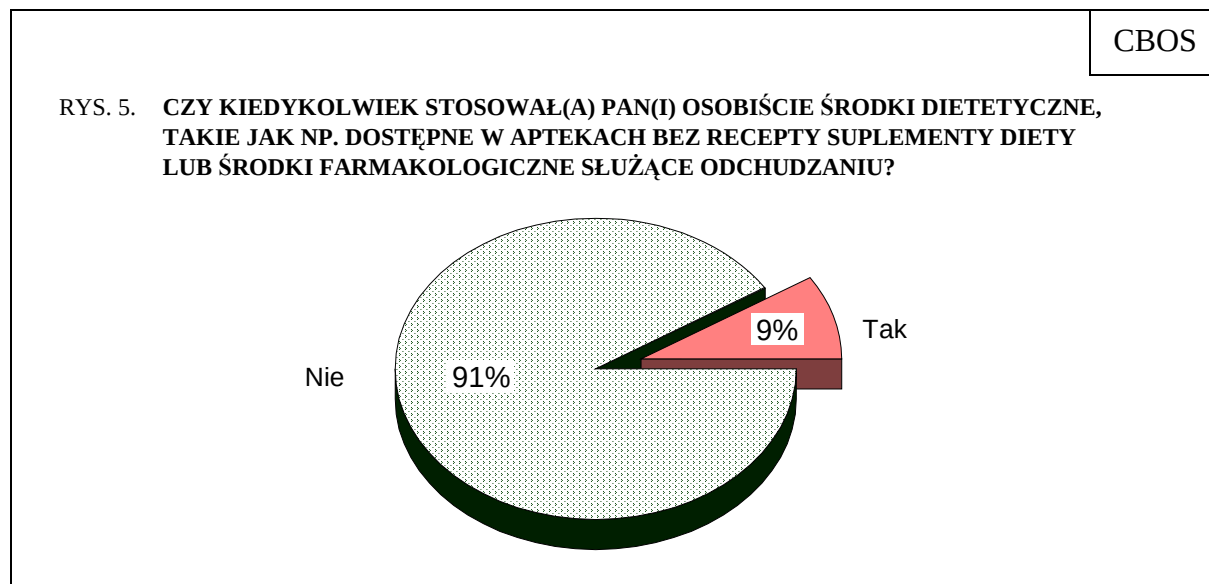
Dbanie o linię wyraźnie częściej deklarują kobiety (44%) niż mężczyźni (25%). O odpowiednią wagę w większym stopniu zabiegają osoby mieszkające w miastach niż na wsi, przy czym im większe miasto, tym mniejszy odsetek osób, które nigdy nie próbowały się odchudzać. Dbałość o wagę jest związana przede wszystkim z poziomem wykształcenia, a także osiąganymi dochodami. Wśród respondentów z wykształceniem podstawowym tylko co piąty (20%) deklaruje, że kiedykolwiek w życiu się odchudzał, a wśród mających wyższe wykształcenie ponad połowa (57%) składa tego rodzaju deklaracje. Im wyższe dochody na osobę w rodzinie, a także lepsza ocena własnych warunków materialnych, tym częstsze próby odchudzania. Interesujące, że do dbania o linię częściej przyznają się osoby deklarujące lewicowe niż prawicowe poglądy polityczne.

Tabela 1

Deklarowane poglądy polityczne	Czy zdarzyło się Panu(i) samodzielnie odchudzać, przestrzegać diety w celu zmniejszenia wagi ciała?	
	Tak	Nie
	w procentach	
Lewicowe	42	58
Centrowe	38	62
Prawicowe	33	67

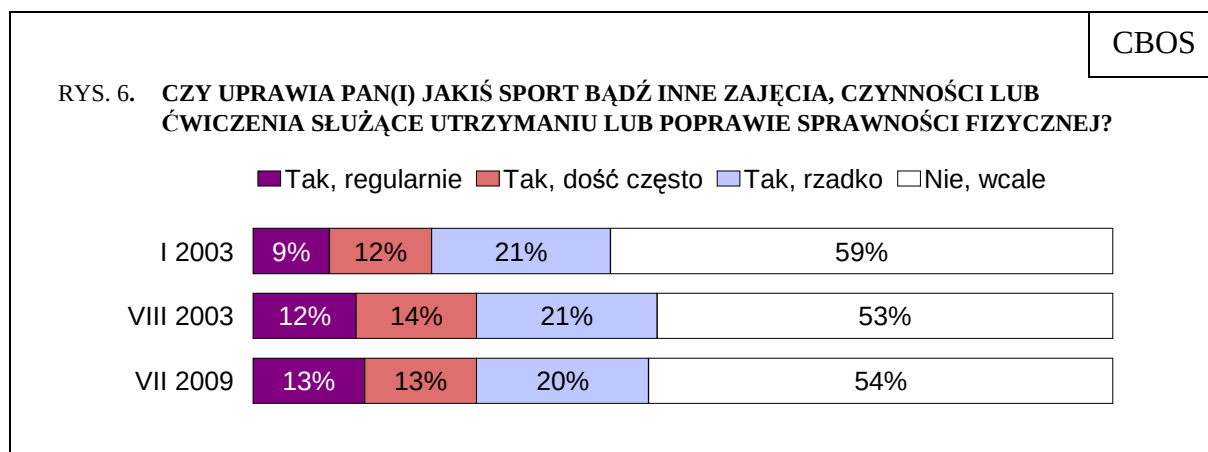
Współczesna medycyna pozwala na wspomaganie odchudzania różnymi produktami pochodzenia roślinnego czy syntetycznego, które ograniczają łaknienie, przyspieszają przemianę materii lub w inny sposób wspomagają odchudzanie. Co jedenasty

dorośli Polak (9%) stosował podczas odchudzania jakieś suplementy diety czy środki farmakologiczne wspomagające ten proces. Wśród osób, które co najmniej raz w życiu się odchudzały, co trzecia (33%) sięgała po tego rodzaju środki.



Wspomaganie odchudzania za pomocą dostępnych na rynku środków farmakologicznych czy dietetycznych jest stosowane przede wszystkim przez kobiety (14%). Ponieważ jest skorelowane także z wiekiem, dotyczy zatem głównie młodych kobiet (17% w grupie 18–24 lata), mieszkających w największych miastach (17% wśród mieszkańców największych aglomeracji), częściej tych lepiej wykształconych (15% wśród osób z wyższym wykształceniem, 13% z wykształceniem średnim), niż mających tylko wykształcenie zawodowe (6%) czy podstawowe (4%). Najczęściej w ten sposób odchudzają się pracownicy administracyjno-biurowi, a także uczniowie i studenci (po 20%) oraz gospodynie domowe (18%) i pracownicy usług (15%).

Jednym z najlepszych i najbardziej efektywnych sposobów pozbywania się zbędnych kalorii jest niewątpliwie aktywność fizyczna. Z uzyskanych deklaracji wynika jednak, że ponad połowa Polaków nie uprawia żadnego sportu ani w ogóle nie ćwiczy. Od 2003 roku ich liczebność zmieniła się tylko w niewielkim stopniu. Obecnie do regularnego uprawiania jakiegś dyscypliny sportowej lub też po prostu do regularnej aktywności fizycznej przyznaje się 13% ankietowanych. Tyle samo osób ćwiczy często, choć nieregularnie. Co piąty ankietowany dba o swoją kondycję fizyczną ćwicząc tylko sporadycznie – tak jak mu czas pozwala bądź na ile mu starcza motywacji.



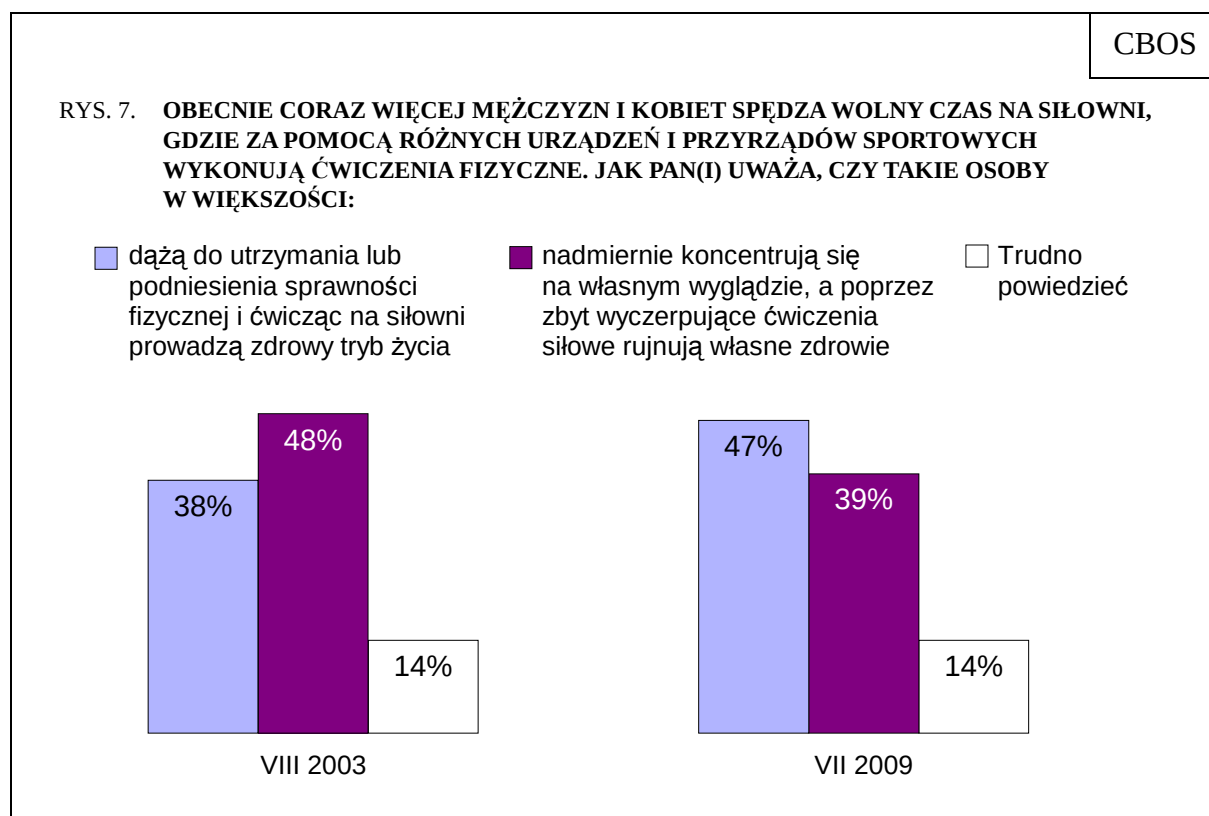
W ciągu ostatnich sześciu lat liczba Polaków regularnie lub często uprawiających aktywność fizyczną praktycznie się nie zmieniła. Bez zmian pozostał także odsetek badanych ćwiczących tylko sporadycznie.

Kobiety (57%) nieco częściej niż mężczyźni (52%) przyznają, że nie uprawiają sportu ani ćwiczeń fizycznych. Zrozumiałe, że aktywność fizyczna idzie w parze z wiekiem: sport to domena ludzi młodych. W grupie ankietowanych do 24 roku życia uprawia go zdecydowana większość (81%), a wśród mających od 25 do 34 lat prawie dwie trzecie (62%). W kolejnych grupach wyróżnionych ze względu na wiek coraz mniej osób deklaruje aktywność fizyczną (43% wśród mających 35–44 lata i 40% w grupie 45–54 lata). Wśród seniorów powyżej 55 roku życia ćwiczenia lub jakakolwiek forma aktywności fizycznej to już rzadkość – żadnej formy czynnego ruchu nie uprawia 68% osób w wieku 55–64 lata i 79% powyżej 65 roku życia. Aktywność fizyczna wiąże się z poziomem wykształcenia oraz wysokością dochodów. Najbardziej pasywne fizycznie są osoby z wykształceniem podstawowym – 73% spośród nich nie uprawia żadnego sportu, wśród badanych z wykształceniem wyższym jest ich zdecydowanie mniej – tylko 22%. Wśród respondentów najlepiej zarabiających tylko 30% nie uprawia żadnego sportu, natomiast w grupie deklarujących najniższe dochody jest ich ponad dwukrotnie więcej (68%). Jest oczywiste, że sport i aktywność fizyczna są popularne przede wszystkim w tych grupach społecznych i zawodowych, których praca i życie codzienne nie są związane ze znacznym wysiłkiem fizycznym. Uprawianie sportu jest rzadkością wśród mieszkańców wsi, mieszkańcy miast przyznają się do rekreacyjnej aktywności fizycznej prawie dwa razy częściej. W grupach zawodowych najbardziej „usportowieni” są przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji oraz uczniowie i studenci. Najrzadziej do

uprawiania jakiegokolwiek sportu przyznają się rolnicy, robotnicy niewykwalifikowani, a wśród biernych zawodowo – co oczywiste – emeryci i renciści, ale także osoby bezrobotne (zob. tabele aneksowe).

„NAPAKOWANY” WZÓR MĘSKOŚCI

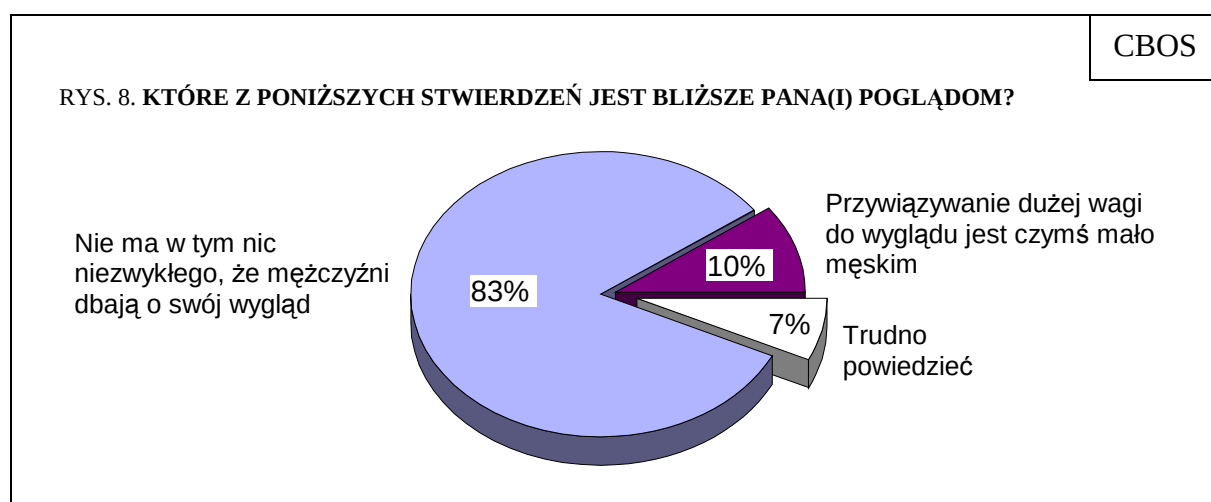
W ciągu ostatnich sześciu lat zmienił się wśród Polaków stosunek do osób odwiedzających siłownię oraz innego rodzaju przybytki służące budowaniu masy mięśniowej. Jeszcze w 2003 roku przeważali respondenci skłaniający się do opinii, że ci, którzy spędzają czas na siłowni, nadmiernie koncentrują się na własnym wyglądzie, rujną własne zdrowie zbyt wyczerpującymi ćwiczeniami i są na najlepszej drodze do bigoreksji – uzależnienia polegającego na patologicznej dbałości o muskulaturę. Obecnie proporcje się odwróciły – dominują badani twierdzący, że osoby ćwiczące na siłowni prowadzą zdrowy tryb życia, a ich dążeniem jest tylko utrzymanie lub poprawienie swojej sprawności fizycznej.



Siłownie są odwiedzane przede wszystkim przez mężczyzn (36%), choć była tam przynajmniej raz niemal co czwarta kobieta (23%). Chodzą tam głównie młodzi mężczyźni –

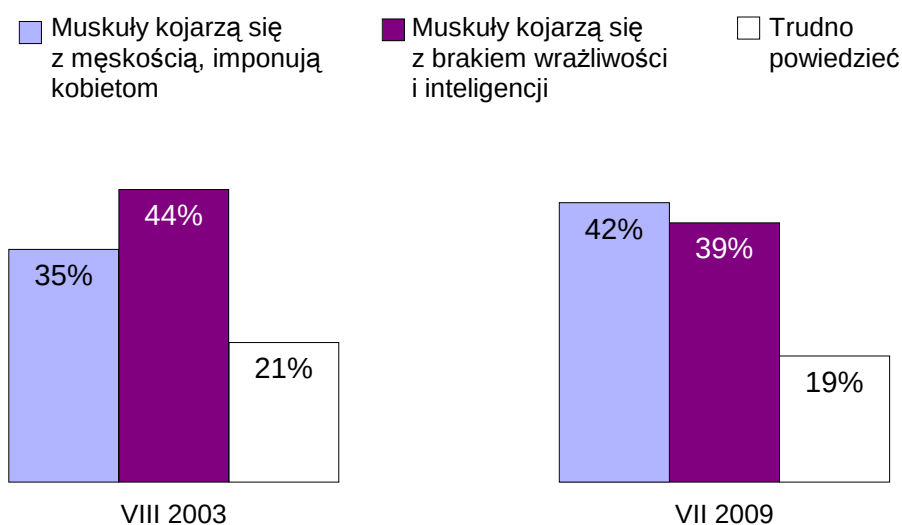
w najmłodszej grupie wiekowej (18–24 lata) siłownię odwiedziło aż 70% respondentów, wśród osób w wieku 25–34 lata z jej usług korzystała ponad połowa (54%), a w grupie o jeszcze jedną dekadę starszej (35–44 lata) co czwarty (25%). Częściej bywają tam osoby dobrze wykształcone – z wykształceniem wyższym (57%) bądź średnim (36%). Wśród najlepiej sytuowanych (osiągających dochody powyżej 1500 zł na osobę w rodzinie) siłownie są bardzo popularne – co drugi respondent z tej grupy (50%) był tam przynajmniej raz. Choć do siłowni nieco częściej chodzą osoby, którym lepiej się powodzi pod względem finansowym, trudno jednak uznać je za przybytek elitarny – także wśród grup zarabiających poniżej średniej bywa tam więcej niż co piąty (21%–22%).

Zdaniem zdecydowanej większości Polaków, dbałość i troska o własny wygląd nie kłóć się z aktualnym wyobrażeniem o tym, co jest, a co nie jest męskie. Tylko co dziesiąty ankietowany uważa, że przywiązywanie dużej wagi i poświęcanie czasu własnemu wyglądowi jest zajęciem mało męskim.



Jeszcze sześć lat temu dość wyraźną przewagę miała wśród Polaków opinia, że muskuły to oznaka braku wrażliwości i inteligencji. Obecnie rozbudowane umięśnienie częściej kojarzy się pozytywnie, jest oznaką męskości. Silnie umięśniony mężczyzna, jeszcze niedawno budzący skojarzenia negatywne, teraz jest postrzegany pozytywnie, jako osoba dbająca o własną kondycję i imponująca kobietom.

RYS. 9. KTÓRE Z PONIŻSZYCH STWIERDZEŃ JEST BLIŻSZE PANA(I) POGLĄDOM?



Co ciekawe, to przede wszystkim mężczyznom wydaje się, że muskłęły kjarzają się z męskością i imponują kobietom, kobiety nieco częściej są zdania, że to raczej korelat braku wrażliwości i inteligencji. Także poziom wykształcenia wyraźnie różnicuje rodzaj skojarzeń z wielkością umięśnienia męskiej sylwetki. Im wyższe wykształcenie oceniającego, tym częstsze skojarzenie muskulatury z brakiem inteligencji i wrażliwości. Wśród osób z wykształceniem podstawowym prawie połowa jest zdania, że muskłęły kjarzają się z męskością i imponują kobietom, przeciwnego zdania jest ponad jedna czwarta. Natomiast wśród respondentów z wykształceniem wyższym ponad połowie bliższa jest opinia, że muskłęły to oznaka braku wrażliwości i inteligencji, a mniej niż jednej trzeciej mięśnie kjarzają się pozytywnie jako oznaka męskości.

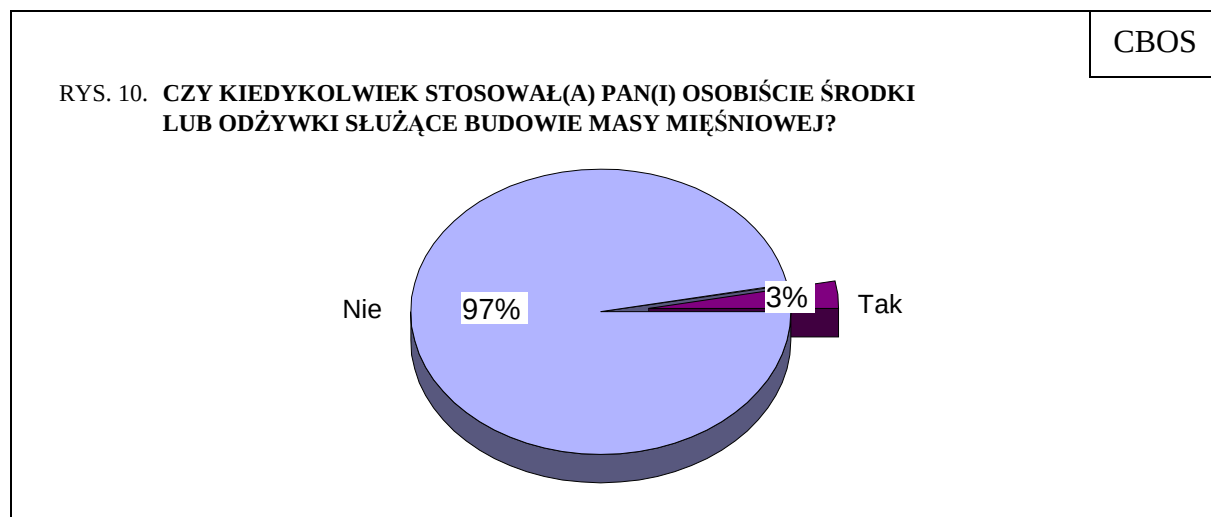
Kult mięśni i siły jest bliższy osobom o prawicowych i centrowych poglądach politycznych, zwolennikom lewicy ciężka i krzepa fizyczna przywodzą na myśl raczej negatywne skojarzenia.

W grupach społeczno-zawodowych muskłęły kjarzają się pozytywnie przede wszystkim osobom bezrobotnym, a także pracującym na własny rachunek, rolnikom, robotnikom wykwalifikowanym oraz pracownikom usług. Natomiast zbyt wyrobiona muskulatura negatywnie usposabia kadrę kierowniczą i specjalistów, średni personel techniczny oraz robotników niewykwalifikowanych.

Tabela 2

	Które z poniższych stwierdzeń jest bliższe Pana(i) poglądom?		
	Muskuły kojarzą się z męskością, imponują kobietom	Muskuły kojarzą się z brakiem wrażliwości i inteligencji	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Płeć			
Mężczyźni	48	33	19
Kobiety	37	44	18
Wykształcenie			
Podstawowe	43	28	28
Zawodowe	48	35	17
Średnie	42	43	15
Wyższe	32	52	16
Poglądy polityczne			
Lewicowe	37	48	14
Centrowe	45	37	18
Prawicowe	43	40	17

Zapytaliśmy ankietowanych o to, czy kiedykolwiek osobiście stosowali jakieś środki wspomagające budowę masy mięśniowej, nad którą przede wszystkim pracuje się na siłowni. W całej populacji tylko 3% badanych przyznało się do stosowania tego rodzaju środków, jednocześnie trzeba zaznaczyć, że wyłącznymi konsumentami takich preparatów są mężczyźni (6%), żadna z ankietowanych kobiet ich nie używała.



Jak już wspominaliśmy, aż 70% ludzi młodych (do 24 roku życia) deklaruje, że korzysta z ćwiczeń na siłowni, a jednocześnie 8% z nich twierdzi, że stosowało jakiś program wspomagający rozwój masy mięśniowej. Co dziesiąta osoba z tej grupy (10%) przyznaje się również do stosowania rozmaitego rodzaju „dopalaczy”, czyli dostępnych na rynku środków

lub odżywek służących budowie masy mięśniowej. Preparaty tego rodzaju częściej stosują osoby lepiej wykształcone, w grupach społeczno-zawodowych relatywnie najczęściej używają ich mężczyźni pracujący na własny rachunek (11%), uczniowie i studenci oraz technicy i personel średniego szczebla (po 10%).



Polacy są przekonani, że dla osiągnięcia życiowego sukcesu nieco istotniejsze znaczenie ma wygląd zewnętrzny, tj. ubranie, fryzura, makijaż, niż to, co kryje się pod ubraniem, czyli ciało i jego mniej lub bardziej wdzięczny kształt. Niemniej jednak własna sylwetka pozostaje dla Polaków ważna, jest przedmiotem troski i pracy. Wielu ankietowanych podejmuje długotrwałe wysiłki, by ukształtować ją zgodnie z aktualnie obowiązującymi kanonami urody. Według własnego przekonania robi to jednak nie tyle dla innych, ile dla siebie, dla dobrego samopoczucia. Polacy najczęściej dbają o własne ciało w saunach, łaźniach lub jacuzzi oraz na siłowniach. Często odwiedzają także salony kosmetyczne, solaria i gabinety masażu.

Wysiłki w celu ukształtowania swego ciała zgodnie z własnymi pragnieniami podejmuje przede wszystkim ludzie młodzi. Młode Polki się odchudzają (ponad jedna trzecia próbowała tego co najmniej kilka razy), relatywnie często wspomagając to stosowaniem środków farmakologicznych lub ziołowych (prawie jedna piąta). Dbają o urodę odwiedzając gabinety kosmetyczne, solaria, korzystając z zajęć fitness i masażu. Młodzi Polacy „pakuja”, czyli pracują nad swoim umięśnieniem na siłowniach (ponad dwie trzecie), wspomagając rozwój mięśni stosowanymi według specjalistycznego programu lub własnego widzimisię odżywkami i innymi środkami. (W czasie wywiadu przyznał się do tego co dziesiąty badany, jednak biorąc pod uwagę z jednej strony – pewną wstydlivość tego rodzaju deklaracji, a z drugiej – wielkość czarnego rynku w tej branży, można przypuszczać, że dane te w stosunku do stanu faktycznego są mocno zaniżone.)

W porównaniu z sytuacją sprzed sześciu lat obecnie Polacy bardziej dbają o swój wygląd. Częściej korzystają z usług służących poprawie urody, odnowie biologicznej czy kondycji fizycznej. Jedynie popularność sportu nie uległa zmianie – ani ćwiczeń fizycznych, ani żadnych zajęć sportowych nie podejmuje ponad połowa Polaków.

Na podstawie deklaracji badanych można wnioskować, że w ciągu ostatnich sześciu lat zmieniło się postrzeganie męskiej urody. Przede wszystkim dbałość panów o własny wygląd, poświęcanie czasu własnej sylwetce na siłowni nie są już oceniane jako symptom narcyzmu, przedsięwzięcie niegodne prawdziwego mężczyzny, ale raczej jako oznaka sprawności fizycznej i zdrowego stylu życia. „Napakowany” osobnik płci męskiej rzadziej kojarzy się z tępym i pozbawionym wrażliwości osiłkiem mającym kłopoty z prawem, częściej zaś jest postrzegany jako człowiek sukcesu, „król życia” imponujący kobietom czy „strong man” – pewny siebie i nieznający lęku wzór dla męskiej młodzieży. Wydaje się, że do tej zmiany przyczyniły się m.in. media i sukces takich postaci jak np. Mariusz Pudzianowski oraz rosnąca popularność zdrowego stylu życia.

Opracował
Krzysztof PANKOWSKI

A N E K S

Tabela 1

		Czy kiedykolwiek korzystał(a) Pan(i) z usług salonu kosmetycznego (oczyszczanie skóry, usuwanie owłosienia)?		Liczba osób
		Tak %	Nie %	
Ogółem		22	78	1123
Płeć	Mężczyźni	5	95	535
	Kobiety	38	62	588
Wiek	18-24 lata	26	74	156
	25-34	33	67	212
	35-44	29	71	163
	45-54	18	82	201
	55-64	17	83	188
	65 lat i więcej	11	89	202
Miejsce zamieszkania	Wieś	14	86	421
	Miasto do 20 tys.	27	73	153
	20-100 tys.	26	74	212
	101-500 tys.	23	77	183
	501 tys. i więcej mieszk.	33	67	155
Wykształcenie	Podstawowe	7	93	287
	Zasadnicze zawodowe	12	88	287
	Średnie	31	69	385
	Wyższe	46	54	164
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	45	55	93
	Średni personel, technicy	27	73	42
	Pracownicy adm.-biurowi	53	47	85
	Pracownicy usług	25	75	73
	Robotnicy wykwalifikowani	11	89	137
	Robotnicy niewykwalifik.	2	98	61
	Rolnicy	7	93	56
	Pracujący na własny rach.	30	70	38
Bierni zawodowo	Renciści	8	92	88
	Emeryci	15	85	243
	Uczniowie i studenci	31	69	81
	Bezrobotni	20	80	77
	Gospodynie domowe i inni	33	67	49
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	38	62	147
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	22	78	76
	sekt. prywat. poza rolnict.	26	74	274
	prywatnym gosp. rolnym	8	92	50
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	16	84	234
	501-750	15	85	186
	751-1000	24	76	191
	1001-1500	25	75	163
	Powyżej 1500 zł	40	60	135
Ocena własnych war. mater.	Złe	13	87	195
	Średnie	18	82	505
	Dobre	32	68	422
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	20	80	67
	Raz w tygodniu	20	80	556
	1-2 razy w miesiącu	27	73	170
	Kilka razy w roku	27	73	204
	W ogóle nie uczestniczy	17	83	126
Poglądy polityczne	Lewica	22	78	149
	Centrum	24	76	337
	Prawica	22	78	361
	Trudno powiedzieć	20	80	275

Tabela 2

		Czy kiedykolwiek korzystał(a) Pan(i) z sauny, łaźni, jacuzzi?		Liczba osób
		Tak	Nie	
		%	%	
Ogółem		31	69	1124
Płeć	Mężczyźni	33	67	535
	Kobiety	29	71	589
Wiek	18-24 lata	56	44	156
	25-34	47	53	212
	35-44	36	64	163
	45-54	24	76	201
	55-64	19	81	188
	65 lat i więcej	8	92	204
Miejsce zamieszkania	Wieś	19	81	421
	Miasto do 20 tys.	27	73	154
	20-100 tys.	40	60	212
	101-500 tys.	42	58	183
	501 tys. i więcej mieszk.	43	57	155
Wykształcenie	Podstawowe	13	87	288
	Zasadnicze zawodowe	17	83	287
	Średnie	40	60	385
	Wyższe	64	36	164
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	66	34	93
	Średni personel, technicy	51	49	42
	Pracownicy adm.-biurowi	50	50	85
	Pracownicy usług	28	72	73
	Robotnicy wykwalifikowani	27	73	137
	Robotnicy niewykwalifik.	20	80	61
	Rolnicy	6	94	56
	Pracujący na własny rach.	61	39	38
Bierni zawodowo	Renciści	13	87	88
	Emeryci	13	87	244
	Uczniowie i studenci	60	40	81
	Bezrobotni	22	78	77
	Gospodynie domowe i inni	35	65	49
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	50	50	147
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	36	64	76
	sekt. pryw. poza rolnict.	44	56	274
	prywatnym gosp. rolnym	9	91	50
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	14	86	234
	501-750	18	82	187
	751-1000	33	67	191
	1001-1500	46	54	163
	Powyżej 1500 zł	61	39	135
Ocena własnych war. mater.	Złe	12	88	195
	Średnie	22	78	506
	Dobre	50	50	422
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	16	84	69
	Raz w tygodniu	26	74	556
	1-2 razy w miesiącu	31	69	170
	Kilka razy w roku	43	57	204
	W ogóle nie uczestniczy	41	59	126
Poglądy polityczne	Lewica	33	67	150
	Centrum	33	67	337
	Prawica	34	66	361
	Trudno powiedzieć	23	77	275

Tabela 3

		Czy kiedykolwiek korzystał(a) Pan(i) z siłowni?		Liczba osób
		Tak	Nie	
		%	%	
Ogółem		29	71	1123
Płeć	Mężczyźni	36	64	535
	Kobiety	23	77	589
Wiek	18-24 lata	70	30	156
	25-34	54	46	212
	35-44	25	75	163
	45-54	16	84	200
	55-64	11	89	188
	65 lat i więcej	4	96	204
Miejsce zamieszkania	Wieś	20	80	420
	Miasto do 20 tys.	29	71	154
	20-100 tys.	37	63	212
	101-500 tys.	31	69	183
	501 tys. i więcej mieszk.	42	58	155
Wykształcenie	Podstawowe	14	86	288
	Zasadnicze zawodowe	19	81	287
	Średnie	36	64	385
	Wyższe	57	43	163
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	58	42	93
	Średni personel, technicy	58	42	42
	Pracownicy adm.-biurowi	43	57	85
	Pracownicy usług	32	68	73
	Robotnicy wykwalifikowani	27	73	137
	Robotnicy niewykwalifik.	22	78	61
	Rolnicy	6	94	56
	Pracujący na własny rach.	49	51	37
Bierni zawodowo	Renciści	8	92	88
	Emeryci	6	94	244
	Uczniowie i studenci	70	30	81
	Bezrobotni	33	67	77
	Gospodynie domowe i inni	27	73	49
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	44	56	147
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	29	71	76
	sekt. pryw. poza rolnict.	46	54	273
	prywatnym gosp. rolnym	11	89	50
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	22	78	234
	501-750	21	79	187
	751-1000	28	72	191
	1001-1500	34	66	163
	Powyżej 1500 zł	50	50	135
Ocena własnych war. mater.	Złe	14	86	195
	Średnie	22	78	506
	Dobre	44	56	421
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	20	80	69
	Raz w tygodniu	24	76	556
	1-2 razy w miesiącu	32	68	170
	Kilka razy w roku	39	61	204
	W ogóle nie uczestniczy	36	64	126
Poglądy polityczne	Lewica	28	72	150
	Centrum	34	66	337
	Prawica	30	70	361
	Trudno powiedzieć	23	77	275

Tabela 4

		Czy zdarzyło się Panu(i) samodzielnie odchudzać, przestrzegać diety w celu zmniejszenia wagi ciała?					Liczba osób
		Tak, cały czas jestem na diecie, muszę pilnować wagi	Tak, kilkanaście razy	Tak, kilka razy	Tak, raz w życiu	Nie, nigdy	
		%	%	%	%	%	
Ogółem		3	8	19	5	65	1121
Płeć	Mężczyźni	2	5	14	4	76	533
	Kobiety	3	11	24	6	55	588
Wiek	18-24 lata	3	9	18	5	64	156
	25-34	0	8	25	7	59	211
	35-44	1	7	24	7	60	163
	45-54	2	10	21	5	62	201
	55-64	4	9	20	4	63	188
	65 lat i więcej	5	4	7	3	81	202
Miejsce zamieszkania	Wieś	2	6	15	4	74	419
	Miasto do 20 tys.	1	9	21	3	66	153
	20-100 tys.	2	10	19	7	63	212
	101-500 tys.	5	8	26	6	55	183
	501 tys. i więcej mieszk.	6	10	20	9	54	155
Wykształcenie	Podstawowe	2	5	10	3	80	287
	Zasadnicze zawodowe	3	7	14	5	71	286
	Średnie	3	10	22	6	59	384
	Wyższe	4	9	36	8	43	164
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	3	15	36	8	39	93
	Średni personel, technicy	7	2	38	7	46	42
	Pracownicy adm.-biurowi	3	15	25	8	49	85
	Pracownicy usług	3	13	27	4	54	73
	Robotnicy wykwalifikowani	0	7	15	6	71	136
	Robotnicy niewykwalifik.	1	8	7	3	81	61
	Rolnicy	2	1	8		89	55
	Pracujący na własny rach.	2	8	21	6	62	38
Bierni zawodowo	Renciści	4	6	17	4	69	88
	Emeryci	5	5	11	3	76	243
	Uczniowie i studenci	4	10	21	3	61	81
	Bezrobotni	2	5	19	10	65	77
	Gospodynie domowe i inni		6	26	8	61	49
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	4	10	27	10	50	147
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	1	9	25	3	62	75
	sekt. pryw. poza rolnict.	1	12	23	5	58	274
	prywatnym gosp. rolnym	1	1	5	2	91	50
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	1	7	16	6	70	234
	501-750	0	8	17	5	71	187
	751-1000	5	9	21	5	61	190
	1001-1500	5	7	19	6	63	162
	Powyżej 1500 zł	5	10	26	8	51	134
Ocena własnych war. mater.	Złe	3	7	13	4	73	195
	Średnie	2	7	18	4	68	504
	Dobre	4	10	23	7	57	421
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	3	7	17	4	68	69
	Raz w tygodniu	2	8	18	5	67	556
	1-2 razy w miesiącu	3	6	23	3	66	170
	Kilka razy w roku	2	11	23	8	56	203
	W ogóle nie uczestniczy	8	6	13	7	66	124
Poglądy polityczne	Lewica	5	9	23	5	58	149
	Centrum	3	9	22	5	62	337
	Prawica	2	7	17	6	67	360
	Trudno powiedzieć	3	7	16	4	69	274

Tabela 5

		Czy uprawia Pan(i) jakiś sport bądź inne zajęcia, czynności lub ćwiczenia służące utrzymaniu lub poprawie sprawności fizycznej?				Liczba osób
		Tak, regularnie	Tak, dość często	Tak, rzadko	Nie, wcale	
		%	%	%	%	
Ogółem		13	13	20	54	1122
Płeć	Mężczyźni	15	13	20	52	534
	Kobiety	10	13	19	57	588
Wiek	18-24 lata	25	26	30	19	155
	25-34	19	11	31	38	212
	35-44	10	11	22	57	162
	45-54	6	14	20	60	201
	55-64	10	9	13	68	188
	65 lat i więcej	8	8	5	79	203
Miejsce zamieszkania	Wieś	9	9	14	68	420
	Miasto do 20 tys.	12	12	19	57	154
	20-100 tys.	13	15	27	45	210
	101-500 tys.	16	15	24	45	183
	501 tys. i więcej mieszk.	18	20	20	41	155
Wykształcenie	Podstawowe	6	8	12	73	287
	Zasadnicze zawodowe	6	11	16	68	287
	Średnie	15	16	25	45	383
	Wyższe	30	19	29	22	164
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	26	21	36	18	93
	Średni personel, technicy	30	13	26	31	42
	Pracownicy adm.-biurowi	20	16	24	40	84
	Pracownicy usług	7	21	24	48	73
	Robotnicy wykwalifikowani	6	10	25	59	137
	Robotnicy niewykwalifik.	4	10	22	64	61
	Rolnicy	2	2	7	89	56
	Pracujący na własny rach.	14	12	34	40	38
Bierni zawodowo	Renciści	9	10	12	69	87
	Emeryci	9	8	8	74	243
	Uczniowie i studenci	31	28	27	13	81
	Bezrobotni	7	7	17	70	77
	Gospodynie domowe i inni	13	16	22	49	49
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	23	21	21	35	147
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	12	8	26	53	76
	sekt. prywat. poza rolnict.	11	15	31	44	273
	prywatnym gosp. rolnym	4	3	15	78	50
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	8	11	13	68	233
	501-750	6	12	16	65	187
	751-1000	12	17	20	50	191
	1001-1500	18	12	26	44	163
	Powyżej 1500 zł	29	17	24	30	135
Ocena własnych war. mater.	Złe	5	6	13	75	194
	Średnie	9	12	17	62	505
	Dobre	21	17	26	36	422
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	10	17	18	54	69
	Raz w tygodniu	13	12	17	58	556
	1-2 razy w miesiącu	10	12	27	52	168
	Kilka razy w roku	12	14	26	47	204
	W ogóle nie uczestniczy	18	13	12	56	125
Poglądy polityczne	Lewica	14	16	19	51	149
	Centrum	17	12	19	52	337
	Prawica	13	14	20	54	361
	Trudno powiedzieć	6	11	22	61	274

Tabela 6

		Które z poniższych stwierdzeń jest bliższe Pana(i) poglądom?				Liczba osób
		Muskuły kojarzą się z męskością, imponują kobietom	Muskuły kojarzą się z brakiem wrażliwości i inteligencji	Trudno powiedzieć	Odmowa odpowiedzi	
		%	%	%	%	
Ogółem		42	39	19	0	1125
Płeć	Mężczyźni	48	33	19	0	535
	Kobiety	37	44	18	1	590
Wiek	18-24 lata	47	43	9		156
	25-34	44	45	12		212
	35-44	43	33	24		163
	45-54	47	38	15		201
	55-64	42	37	20	1	189
	65 lat i więcej	32	35	31	2	204
Miejsce zamieszkania	Wieś	43	35	22		421
	Miasto do 20 tys.	37	41	22		154
	20-100 tys.	46	38	14	1	212
	101-500 tys.	48	37	15		183
	501 tys. i więcej mieszk.	34	46	18	1	155
Wykształcenie	Podstawowe	43	28	27	1	288
	Zasadnicze zawodowe	48	35	17		287
	Średnie	42	43	15	1	385
	Wyższe	32	52	16		165
Grupa społ.-zaw. pracujący	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	32	55	13		94
	Średni personel, technicy	30	48	22		42
	Pracownicy adm.-biurowi	42	44	13	1	85
	Pracownicy usług	49	38	13		73
	Robotnicy wykwalifikowani	50	34	16		137
	Robotnicy niewykwalifik.	36	45	19		61
	Rolnicy	53	28	20		56
	Pracujący na własny rach.	53	21	26		38
Bierni zawodowo	Renciści	42	30	28		88
	Emeryci	34	37	28	1	244
	Uczniowie i studenci	44	44	12		81
	Bezrobotni	56	34	10		77
	Gospodynie domowe i inni	47	43	10		49
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	39	46	15		148
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	40	49	10		76
	sekt. pryw. poza rolnict.	44	39	18		274
	prywatnym gosp. rolnym	58	27	16		50
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	45	37	18		234
	501-750	43	38	18	1	187
	751-1000	43	39	19		191
	1001-1500	36	48	15	1	163
	Powyżej 1500 zł	35	48	17		136
Ocena własnych war. mater.	Złe	43	33	23	1	195
	Średnie	41	38	21	1	506
	Dobre	44	42	14	0	423
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	28	38	33		69
	Raz w tygodniu	42	37	20	0	556
	1-2 razy w miesiącu	50	32	16	1	170
	Kilka razy w roku	43	47	11		204
	W ogóle nie uczestniczy	38	41	21	1	126
Poglądy polityczne	Lewica	37	48	14	1	150
	Centrum	45	37	18	0	337
	Prawica	43	40	17		362
	Trudno powiedzieć	40	34	25	1	275