

Informe de resultados

Estudio sobre hábitos saludables

NOVIEMBRE 2017



ESPECIFICACIONES METODOLÓGICAS

- **Universo:** Hombres y mujeres entre 16 años y más
- **Cobertura:** Nacional.
- **Técnica de recolección:** encuestas probabilísticas, F2F en hogares
- **Tamaño Muestral:** 1004 casos
- **Error muestral:** +/- 3,5 % para los totales
- **Fecha de Campo:** Septiembre 2017





PRINCIPALES RESULTADOS

¿Cambiar o no cambiar? La mayoría de los argentinos cree que debe modificar sus hábitos cotidianos

Para tener una vida saludable, ¿en qué medida cree Ud. que debe cambiar sus hábitos cotidianos?



65%

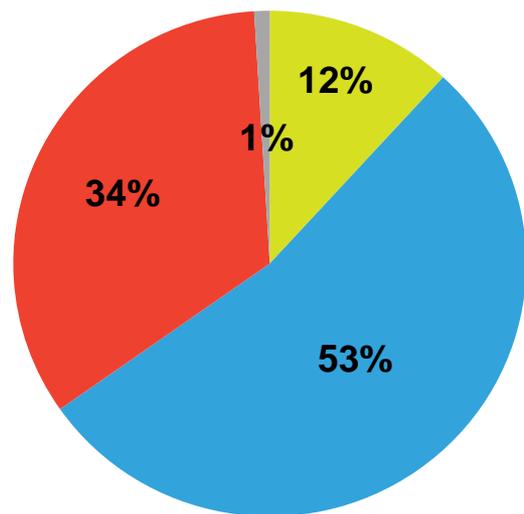
de los argentinos **considera que debe cambiar alguno de sus hábitos** cotidianos para tener una vida más saludable.

Crece esta idea en Buenos Aires y en la clase media



En relación a la mayor o menor necesidad de cambiar, se definen tres perfiles actitudinales.

Para tener una vida saludable, ¿en qué medida cree Ud. que debe cambiar sus hábitos cotidianos?



- Debo cambiar radicalmente mis hábitos cotidianos
- Debo cambiar alguno de mis hábitos cotidianos
- No necesito cambiar sustancialmente mis hábitos cotidianos
- NsNc

Radicales: se trata del 12%, quienes cree que tiene que cambiar **radicalmente** sus hábitos

Moderados: un 53% que considera que debe cambiar **algunos hábitos**

Conservadores: el 34%, quienes consideran que **no necesita cambiar sustancialmente sus hábitos cotidianos**. Esta idea crece en los mayores de 50 años.

	TOTAL	Hombres	Mujeres	18 - 29	30 - 49	50 +	ABC1	C2C3	DE	CABA	GBA	Interior
Debo cambiar radicalmente	12%	11%	12%	12%	14%	10%	6%	13%	11%	9%	12%	12%
Debo cambiar alguno	53%	53%	54%	62%	55%	44%	58%	59%	49%	63%	55%	52%
No debo cambiar	34%	35%	32%	26%	30%	46%	35%	27%	39%	28%	31%	35%



Enfrentados a una serie de acciones, trepa a un 87% el porcentual que cree que debe realizar cambios para mejorar su salud. Tomar mas agua y hacer ejercicio físico a la cabeza

De los siguientes cambios, ¿cuáles cree Ud. que debería cambiar o incorporar para mejorar su salud?



87% MENCIONA QUE DEBERIA REALIZAR AL MENOS UNO DE ESTOS CAMBIOS EN PROMEDIO LOS ARGENTINOS CREEN QUE DEBEN CAMBIAR 3 HABITOS PARA MEJORAR SU SALUD. SOLO 1/10 NO CREE QUE DEBE CAMBIAR
Media de Menciones: 2,7

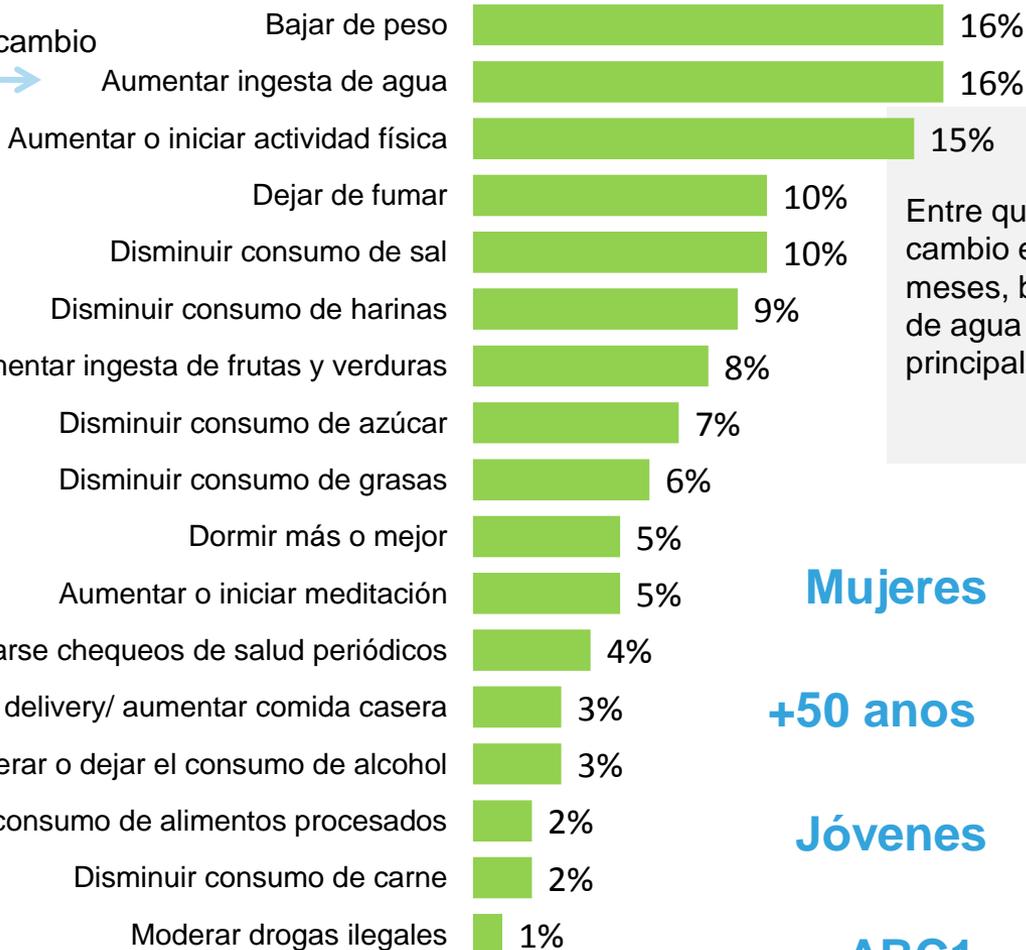
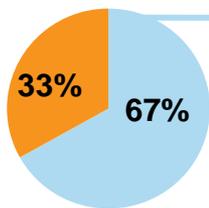
Los principales hábitos que los argentinos quisieran incorporar para tener una vida más saludable son **tomar más agua** (28%), **aumentar o iniciar una actividad física** (28%), **bajar de peso** (24%) y **dejar de fumar** (22%) y **disminuir el consumo de sal** (20%)



7 de cada 10 argentinos intentaron realizar cambios en los últimos 12 meses para mejorar su salud. Bajar de peso, hidratarse y ejercitar: lo más buscado.

Y ¿cuál de las siguientes acciones, si es que alguna, intentó Ud. realizar en los últimos 12 meses con el fin de mejorar su salud?

■ Intentó realizar un cambio



Media de Menciones: 1,8 (trepa a 2.5 en ABC1)

Entre quienes intentaron realizar algún cambio en sus hábitos en los últimos 12 meses, bajar de peso, aumentar la ingesta de agua y la actividad física fueron las principales medidas adoptadas.

Mujeres

Consumir mas agua y disminuir el consumo de harinas

+50 anos

Disminuir el consumo de sal

Jóvenes

Bajar de peso

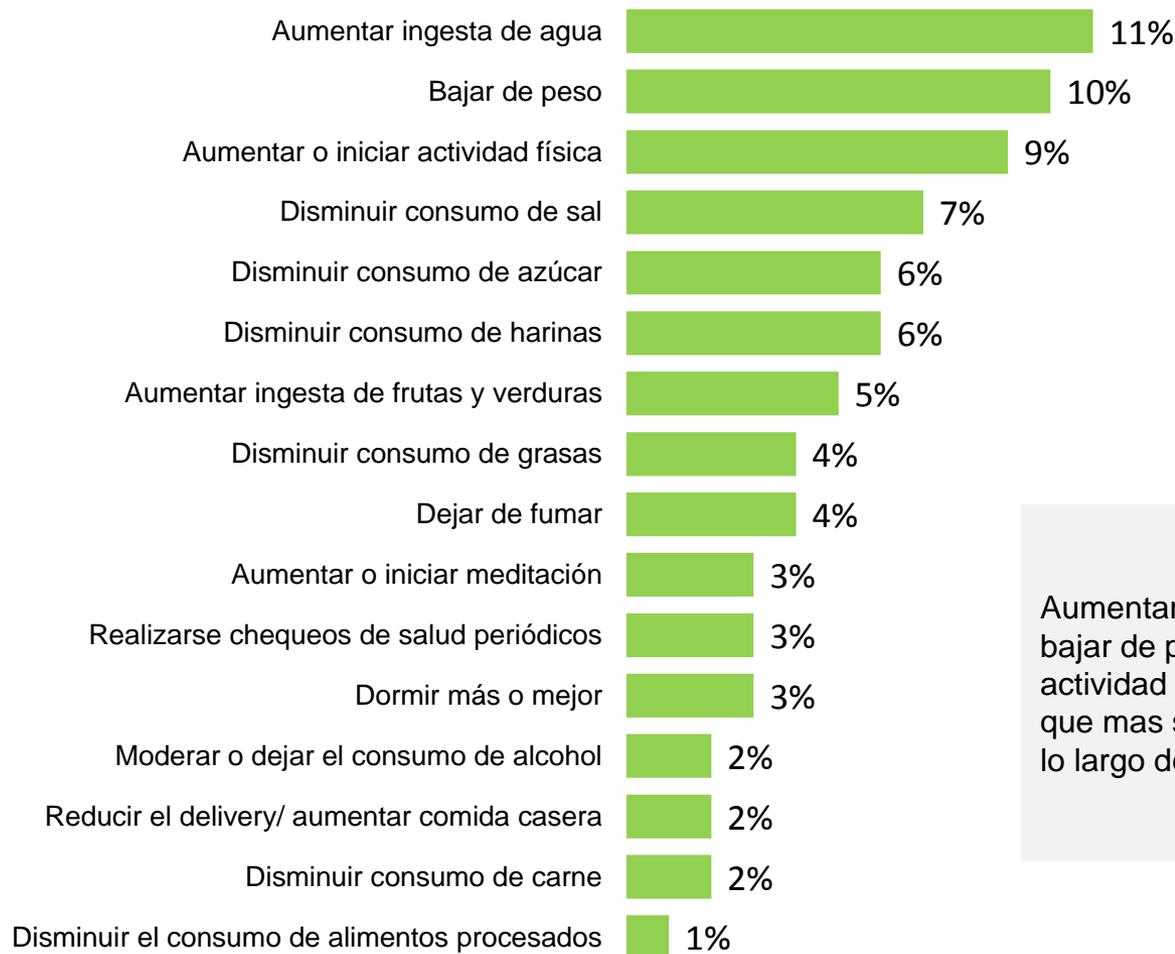
ABC1

Más actividad física y menos harinas



Los cambios más sostenidos: tomar mas agua, bajar de peso y aumentar la actividad física

Y de las acciones que intentó realizar en los U12M con el fin de mejorar su salud, ¿cuál si que alguna logró mantener Ud hasta el día de hoy?

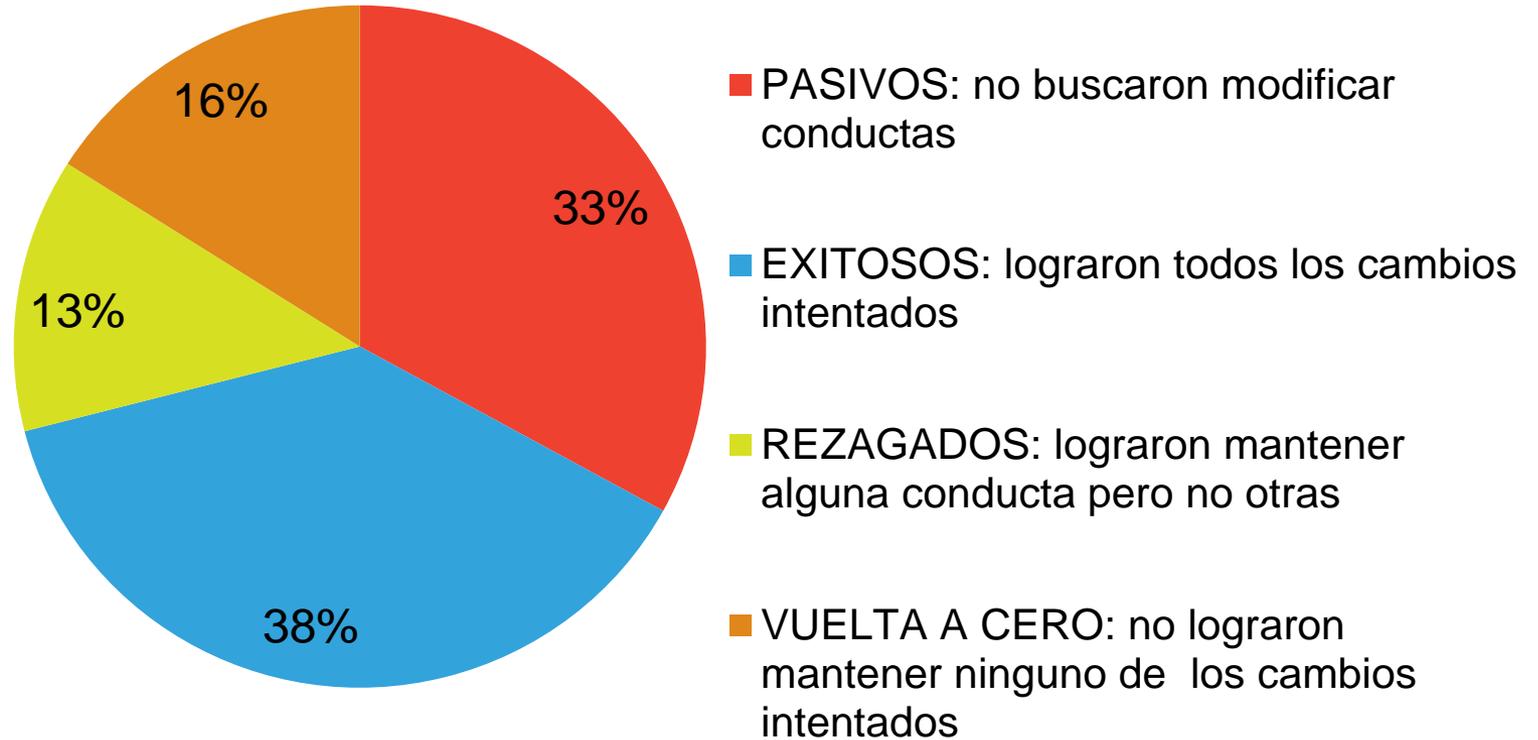


Media de
Habitos logrados: 1,5

Aumentar la ingesta de agua, bajar de peso y aumentar la actividad física son las acciones que mas se pudieron mantener a lo largo del tiempo.



Segmentación de los argentinos según su relación con los cambios saludables en los últimos 12 meses



Los *pasivos* entre los hombres, los mayores de 50 años y a menor nivel socioeconómico

Los *exitosos* crecen entre mayores de 50 años y en interior

Los *rezagados* en edad media, Capital Federal y ABC1

Los *vuelta a cero* entre los de edad media



Entre estos perfiles, el de los conservadores es el más exitoso a la hora de sostener en el tiempo los cambios realizados.

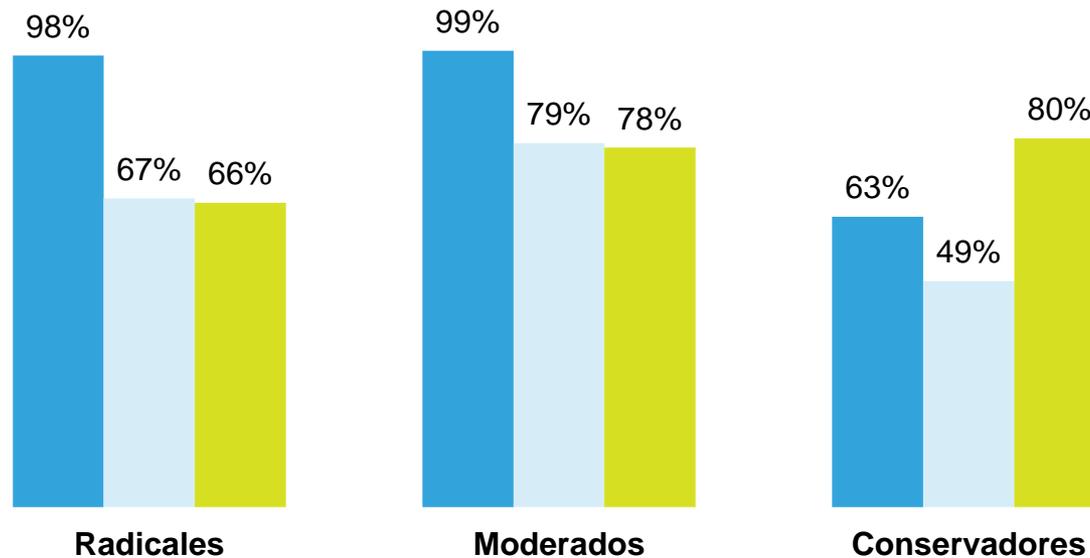
P. De los siguientes cambios, ¿cuáles cree Ud. que debería cambiar o incorporar para mejorar su salud?

P. Y ¿cuál de las siguientes acciones, si es que alguna, intentó Ud. realizar en los últimos 12 meses con el fin de mejorar su salud?

P. Y de las acciones que intentó realizar en los últimos 12 meses, ¿cuál, si es que alguna, logró mantener Ud. hasta el día de hoy?

Entre los radicales y moderados el deseo de cambio alcanza a casi la totalidad de los entrevistados, pero la proporción que incorpora o abandona un hábito desciende considerablemente. 66% de los radicales logran mantener los cambios realizados, proporción que asciende a 78% entre los moderados. Por su parte, los conservadores son los que en menor medida reconocen necesitar cambios (el 63%), pero son los que tienen la mayor tasa de efectividad: del 49% que incorpora o realiza un cambio de hábitos en su vida, el 80% logra mantenerlo a lo largo del tiempo.

■ Debería realizar un cambio ■ Intentó realizar un cambio ■ Logró mantener



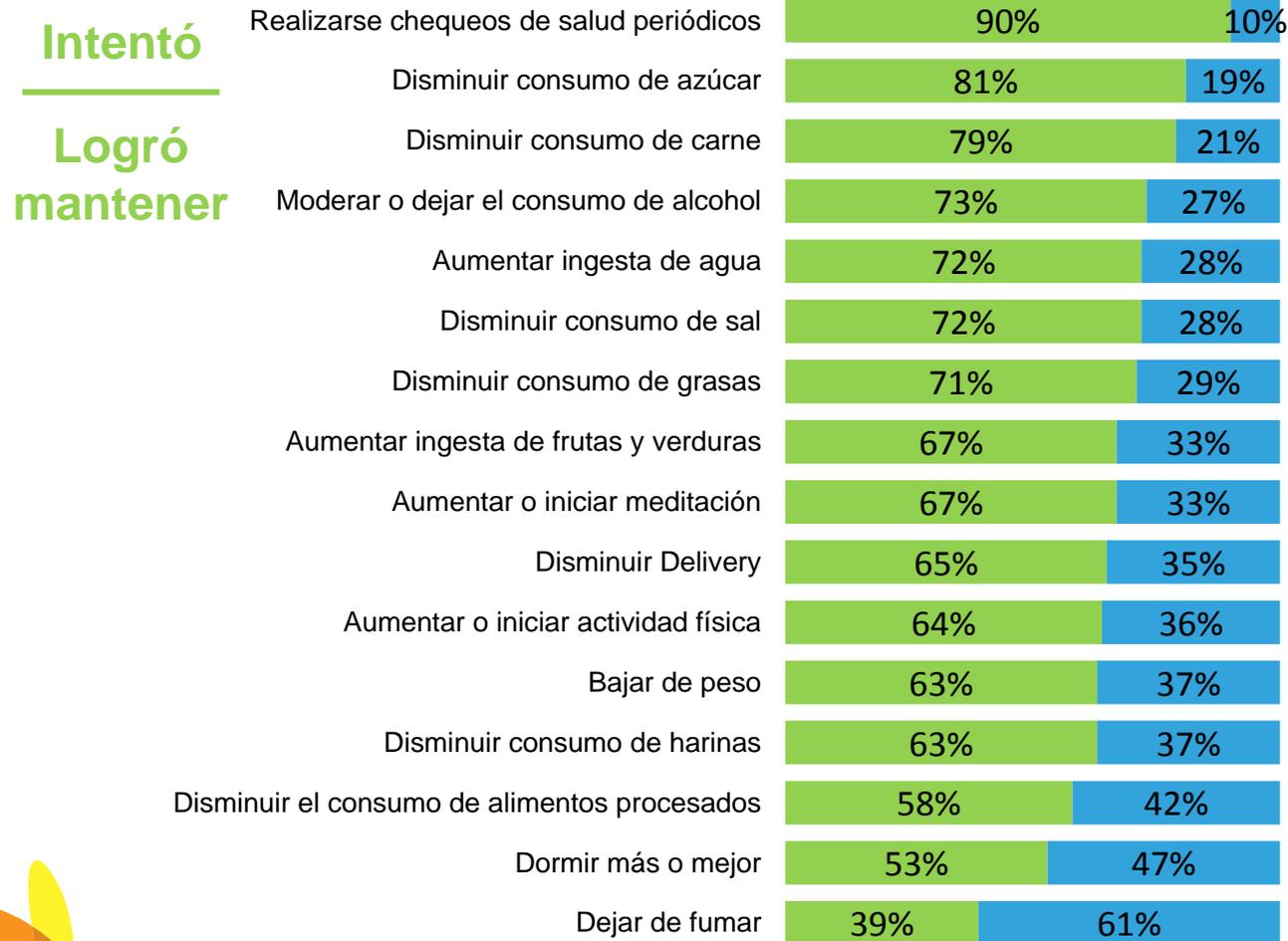
Mientras más cerca se está de una vida saludable más fácil es implementar cambios



Los cambios con mayor tasa de éxito: realizar chequeos de salud y disminuir el consumo de azúcar. Dejar de fumar y dormir mejor, lo más difícil

Y ¿cuál de las siguientes acciones, si es que alguna, intentó Ud. realizar en los últimos 12 meses con el fin de mejorar su salud?

Y de las acciones que intentó realizar en los últimos 12 meses, ¿cuál, si es que alguna, logró mantener Ud. hasta el día de hoy?



Analizando la tasa de éxito de cada medida de cambio, viendo la relación entre quienes intentaron cada una de ellas y quienes lograron sostenerlas, las más exitosas son la realización de chequeos periódicos y la reducción del consumo de azúcar



Casting de cambios

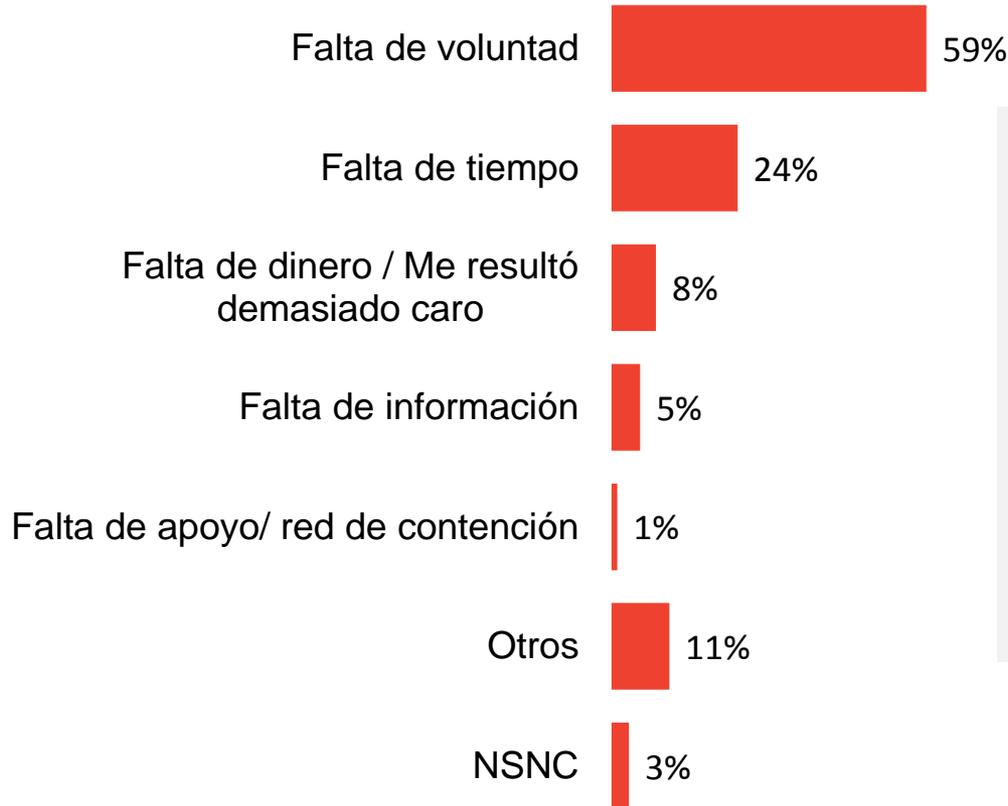
La necesidad de cambio más consciente	<i>Aumentar consumo agua y actividad física</i>
El cambio más buscado por los argentinos	<i>Bajar de peso y aumentar consumo de agua</i>
Del dicho al hecho más estrecho	<i>Disminuir azúcar (prácticamente todos los que reconocen que deberían cambiarlo lo intentaron) con una excelente tasa de éxito</i>
La figurita difícil	<i>Dormir más o mejor (solo lo intentaron la mitad de los que reconocen necesitar ese cambio) Además es un cambio con altas chances de fracaso cuando se intenta</i>
El intento con mayores fracasos	<i>Dejar de fumar</i>
El intento mas exitoso	<i>Realizarse chequeos médicos con periodicidad y luego disminuir el consumo de carne y de azúcar</i>

Fuente: Encuesta VOICES!



Pero...¿Cuáles son las principales dificultades que se encuentran para lograr estos cambios?

Por qué razones no logró Ud implementar ese/esos cambios? (RM)



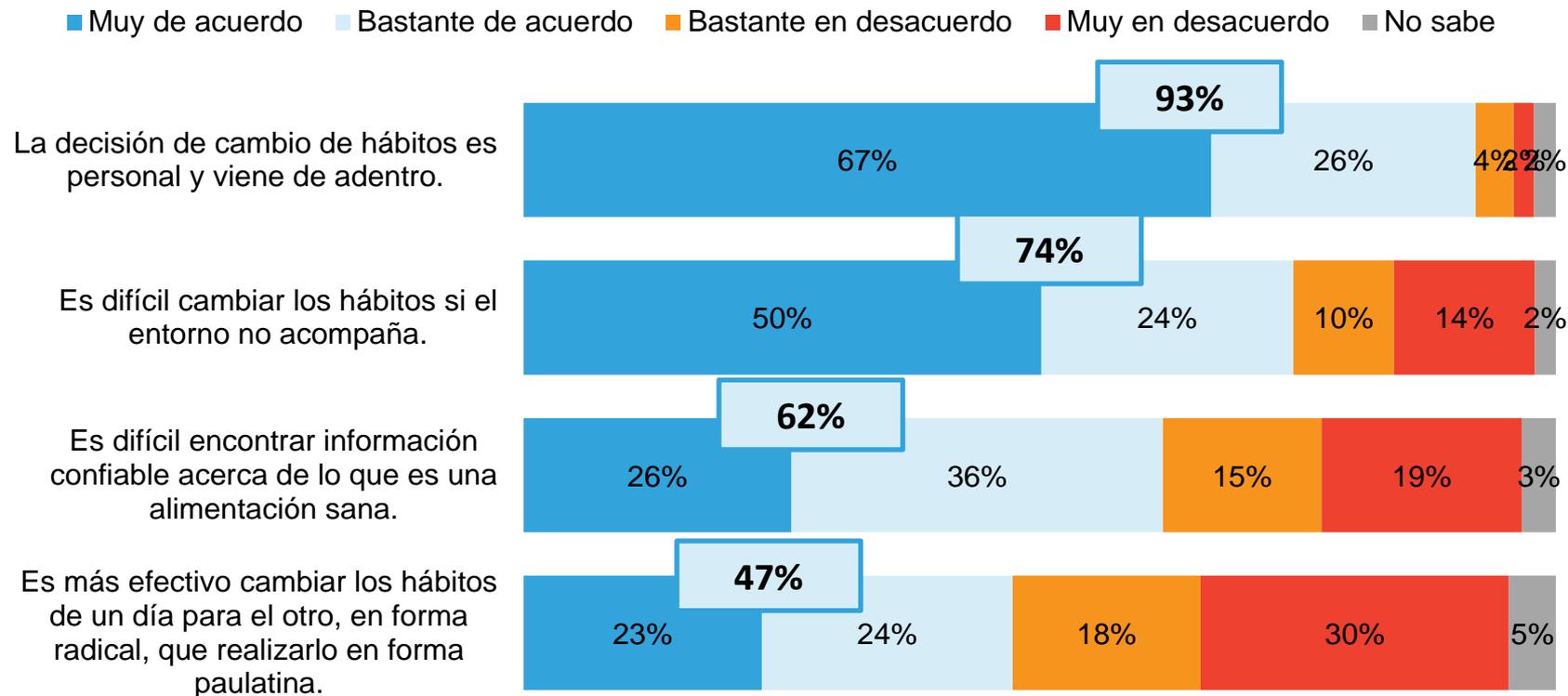
La falta de voluntad es la principal barrera para el cambio de hábitos cotidianos, según quienes no lograron sostenerlos, seguido por la falta de tiempo.

Los jóvenes mencionan en mayor medida la falta de tiempo y la falta de información



Para los argentinos la decisión de cambiar es personal pero es importante que el entorno acompañe. Prima la idea de que es difícil encontrar información acerca de lo que es una alimentación sana.

P. Está de acuerdo o desacuerdo con la siguiente frase:...



CONCLUSIONES

- Existe una clara necesidad entre los argentinos de cambiar sus hábitos cotidianos para obtener un estilo de vida más saludable y la gran mayoría intentó cambiar hábitos en los últimos 12 meses.
- Existe una brecha entre quienes dicen necesitar un cambio y quienes lo realizan y llegan a sostenerlo: como ejemplo concreto el estudio muestra que los argentinos creen que tienen que cambiar 2,7 hábitos para mejorar su salud pero solo lograron modificar 1,5.
- Algunos cambios de hábito como el dejar de fumar parecen ser particularmente difíciles de sostener, mientras otros como el realizar chequeos de salud periódicos resultan más fáciles de mantener en el tiempo.
- Si bien no existe un consenso claro sobre la mejor manera de abordar los cambios de hábitos, ya sea radicalmente y de manera precipitada o gradualmente y en forma paulatina, se reconoce la importancia de ciertos factores como la disponibilidad de información sobre alimentación saludable y el apoyo del entorno.
- La falta de voluntad y motivación es el principal obstáculo que encuentran los argentinos para cambiar sus hábitos.



MUCHAS GRACIAS!

