



RAPORT DE CERCETARE

OBICEIURILE CU RISC CRESCUT CARE AU UN IMPACT DIRECT ASUPRA CALITĂȚII VIEȚII ROMÂNILOR

Octombrie 2021

 **CIPRA**
CENTRUL DE INFORMARE, PREVENIRE RISC ȘI ANALIZĂ

&

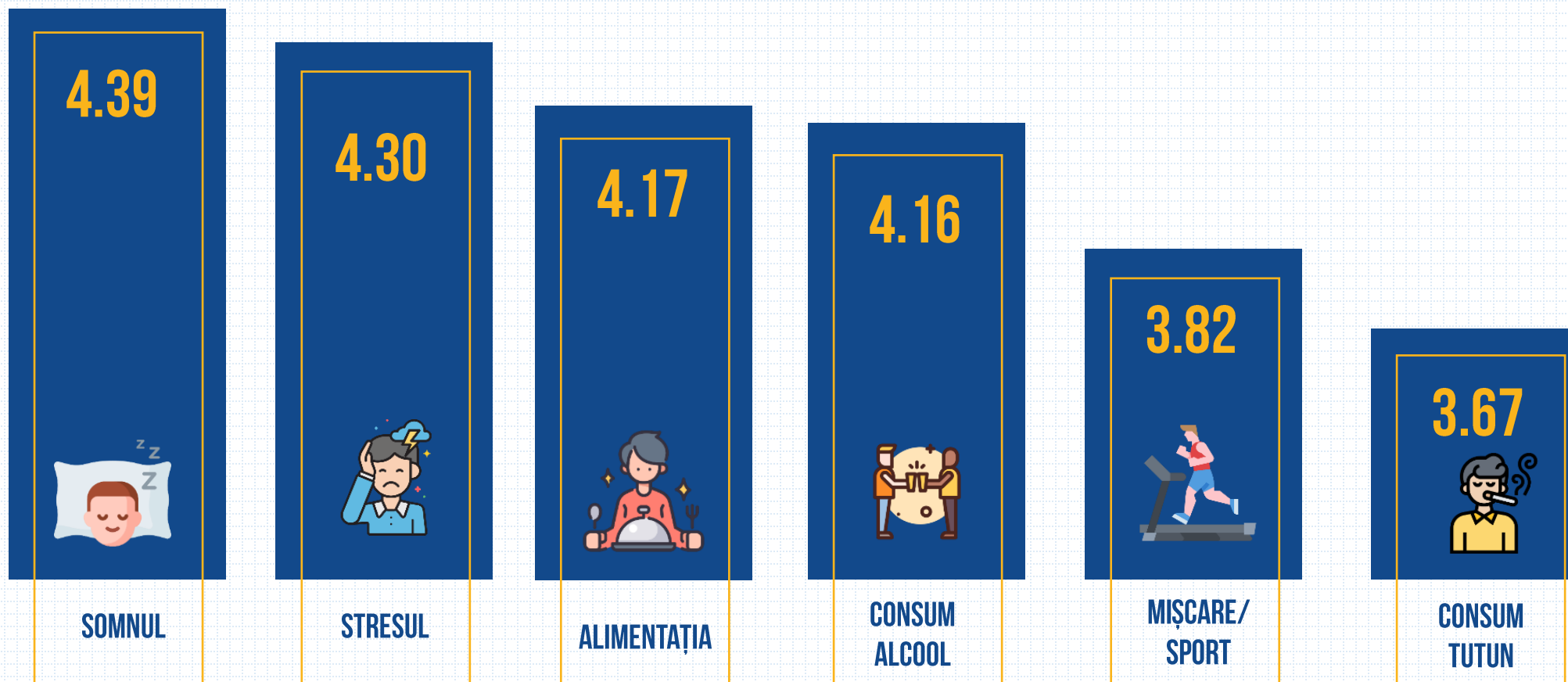
reveal
MARKETING
RESEARCH 



REZULTATE DETALIATE



INFLUENȚA FACTORILOR ANALIZAȚI ASUPRA CALITĂȚII VIETII

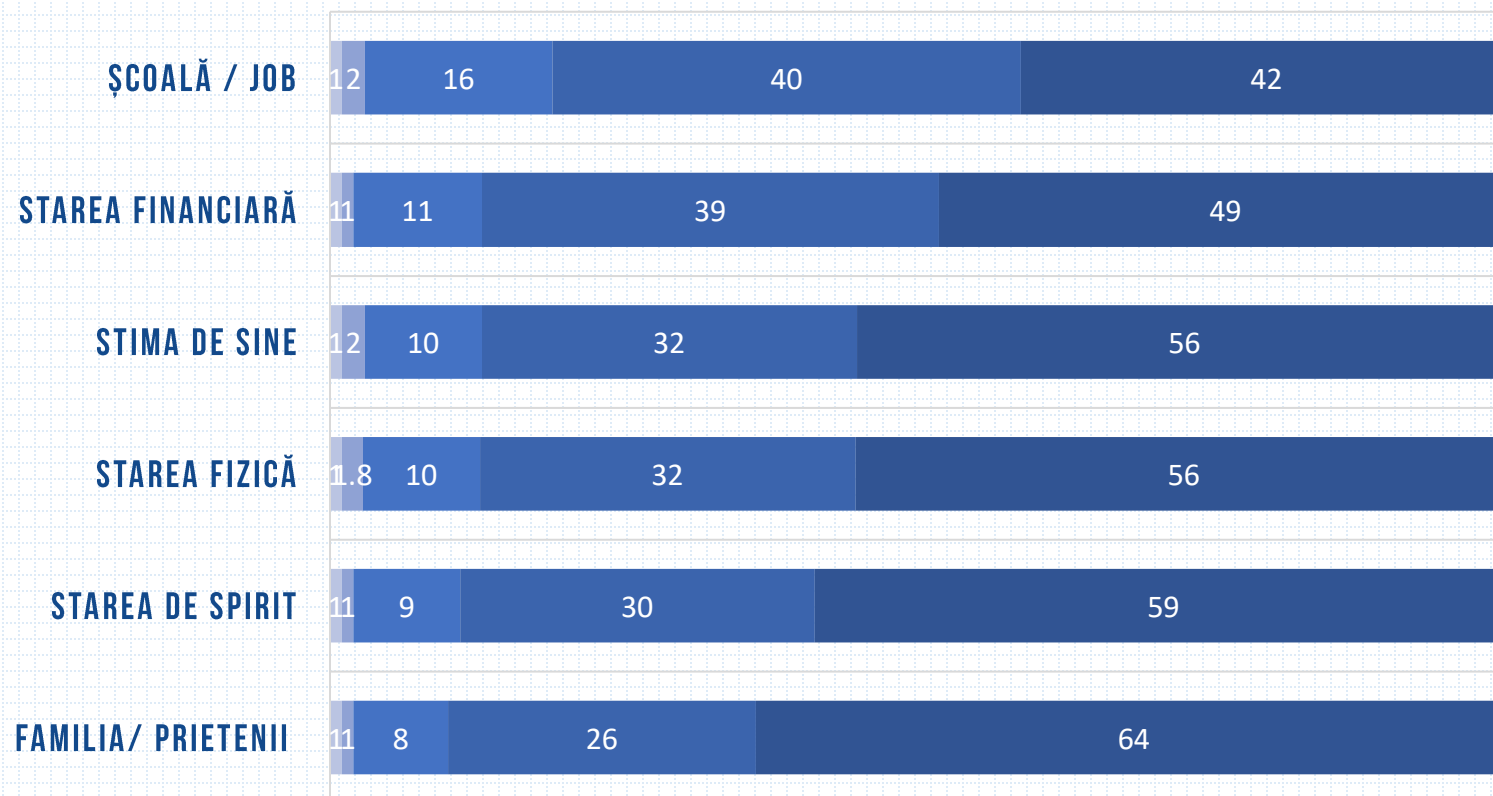




PRINCIPALII FACTORI CE DETERMINĂ CALITATEA VIETII

Q: Cât de importanți sunt următorii factori în determinarea calității vieții?

■ Deloc Important ■ Puțin important ■ Așa și așa ■ Destul de important ■ Foarte Important



T2B

82%

87%

88%

88%

90%

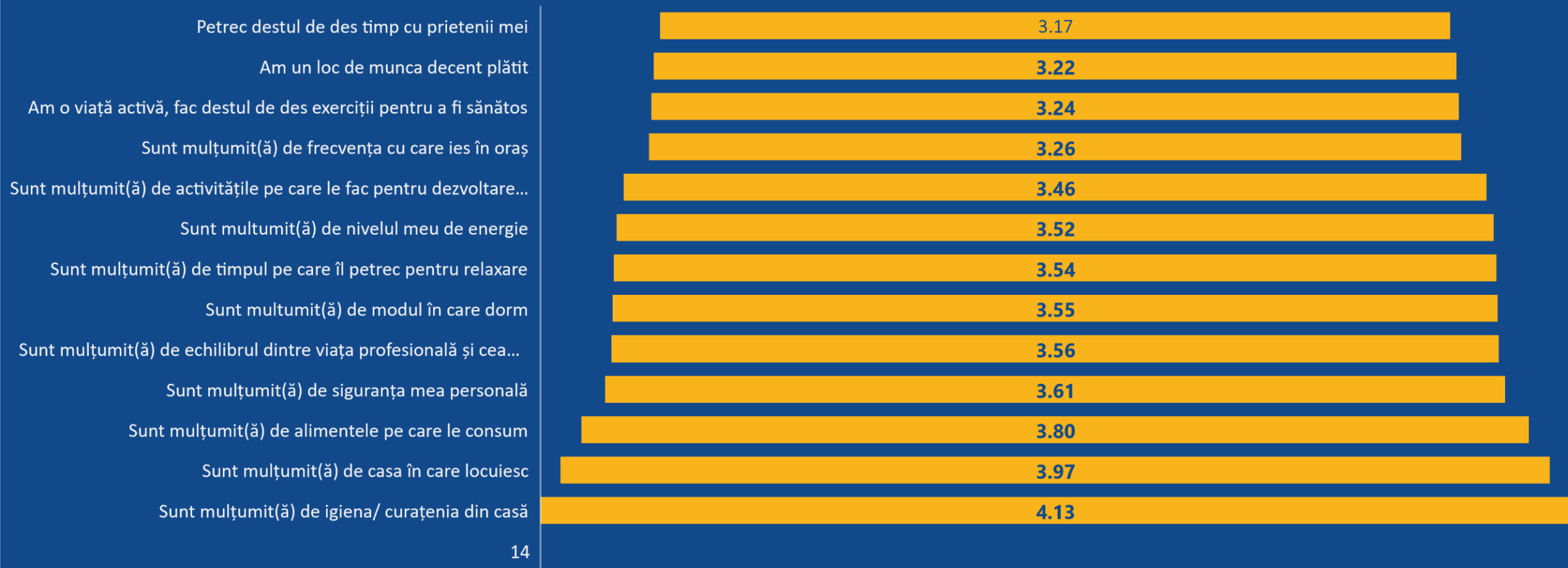
90%

Referitor la factorii care determină calitatea vieții, toți au obținut scoruri de importanță de peste 80%, pe ultimul loc fiind școala sau job-ul (82%). Principalii factori sunt familia și prietenii (90%), starea de spirit (90%) și starea fizică (88%) sau stima de sine (88%).

PERCEPȚIA FAȚĂ DE ASPECTELE VIEȚII



Q: În ce măsură sunteți de acord sau nu cu următoarele aspecte?



14



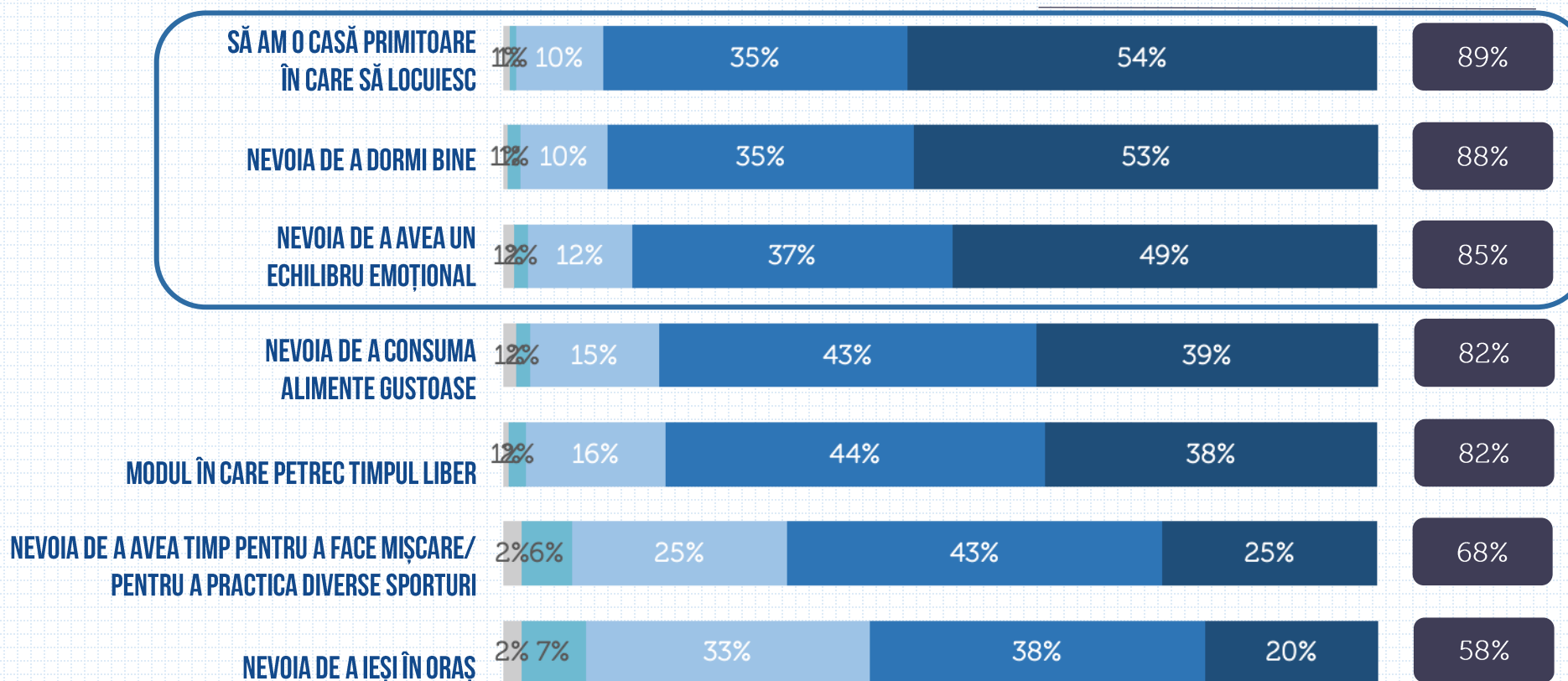
TOP ASPECTE IMPORTANTE ALE VIEȚII

Q: Cât de importante sunt fiecare dintre următoarele aspecte ale vieții?

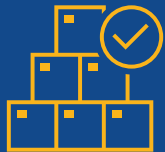
■ Deloc important ■ Putin important ■ Asa si asa ■ Destul de important ■ Foarte important

T2B

*T2B - "Destul de important" + "Foarte important"



CE AM AFLAT PÂNĂ ACUM?



Principalele aspecte de care sunt mulțumiți respondenții care au participat la acest studiu sunt **igiena/ curățenia din casă** (82%), **casa în care locuiesc** (76%), **alimentele pe care le consumă** (70%), **siguranța personală** (61%) și **modul de a dormi** (61%).



Cele mai importante aspecte ale vieții sunt o casă primitoare (89%), nevoia de a dormi bine (88%) și nevoia de a avea echilibru emoțional (85%).



Cu privire la factorii care determină **calitatea vieții**, toți au obținut scoruri de importanță de **peste 80%**, pe ultimul loc fiind școala sau job-ul (82%). **Principalii factori** sunt **familia și prietenii** (90%), **starea de spirit** (90%) și **starea fizică** (88%) sau **stima de sine** (88%).

**SOMNUL.
IMPACTUL ASUPRA
ACTIVITĂȚILOR
ZILNICE**





CALITATEA SOMNULUI

Q: În ultimele 7 zile cum v-ați descrie calitatea somnului în general?

SLABĂ 15%

MEDIE 38%

BUNĂ 47%

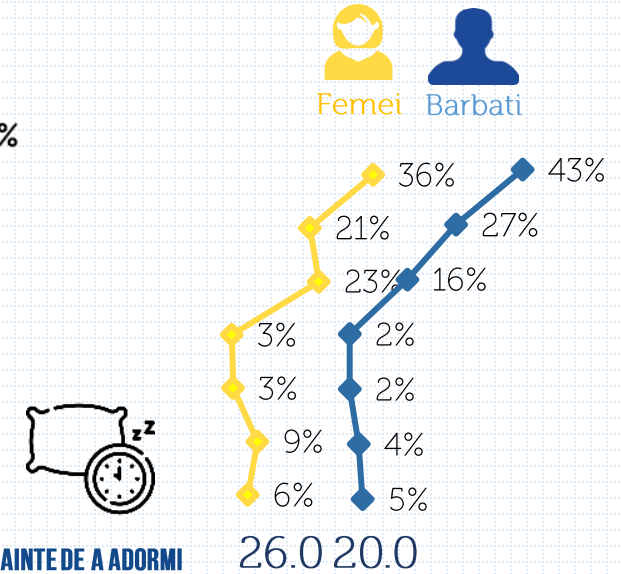
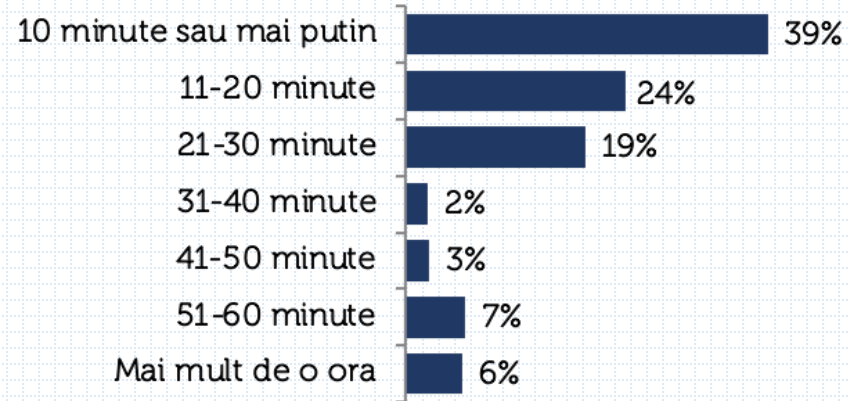


47% dintre cei intervievați se declară mai degrabă mulțumiți de calitatea somnului în ultimele 7 zile.



OBICEIURI SOMN

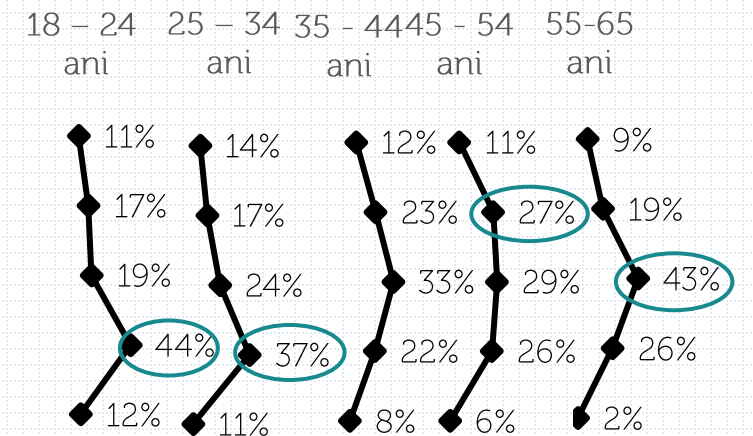
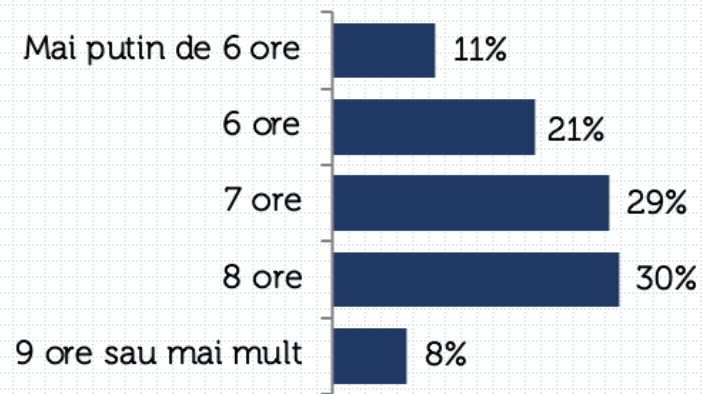
Q: Cât de mult vă ia să adormiți, în minute?



Q: Câte ore dormiți pe noapte, în medie?



MEDIE ORE SOMN PE NOAPTE: 7 ORE



Baza respondenți: Total eșantion
N = 813 respondenți

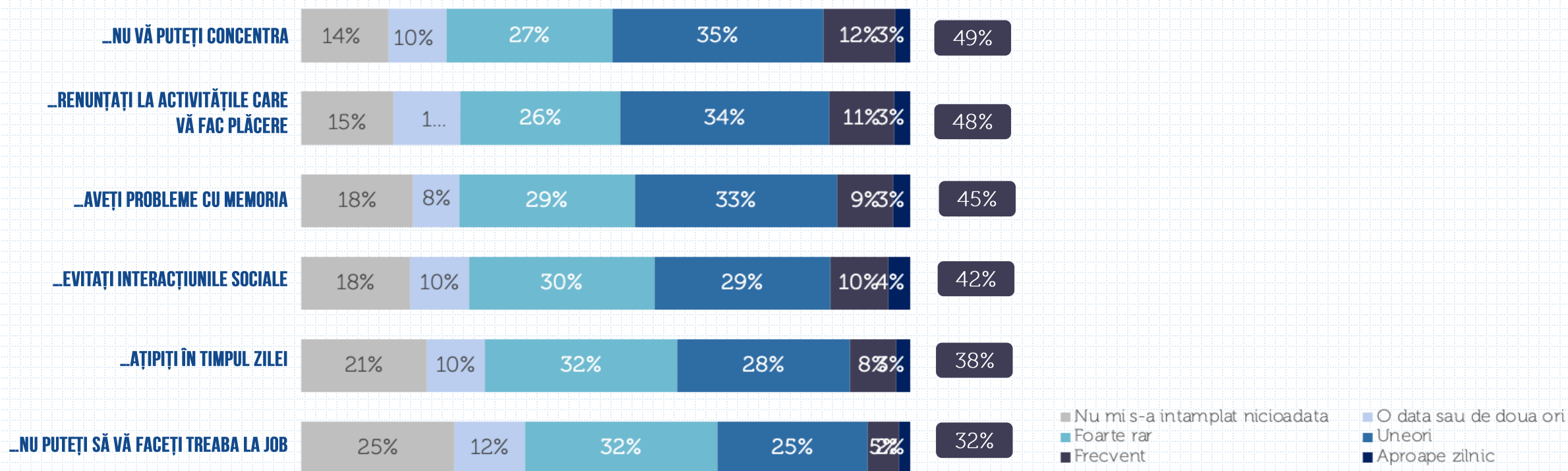


CONSECINȚE LIPSĂ SOMN

Q: Cât de des vi se întâmplă, din cauza lipsei de somn să...

*T3B= 'uneori' +frecvent" + "aproape zilnic"

T3B

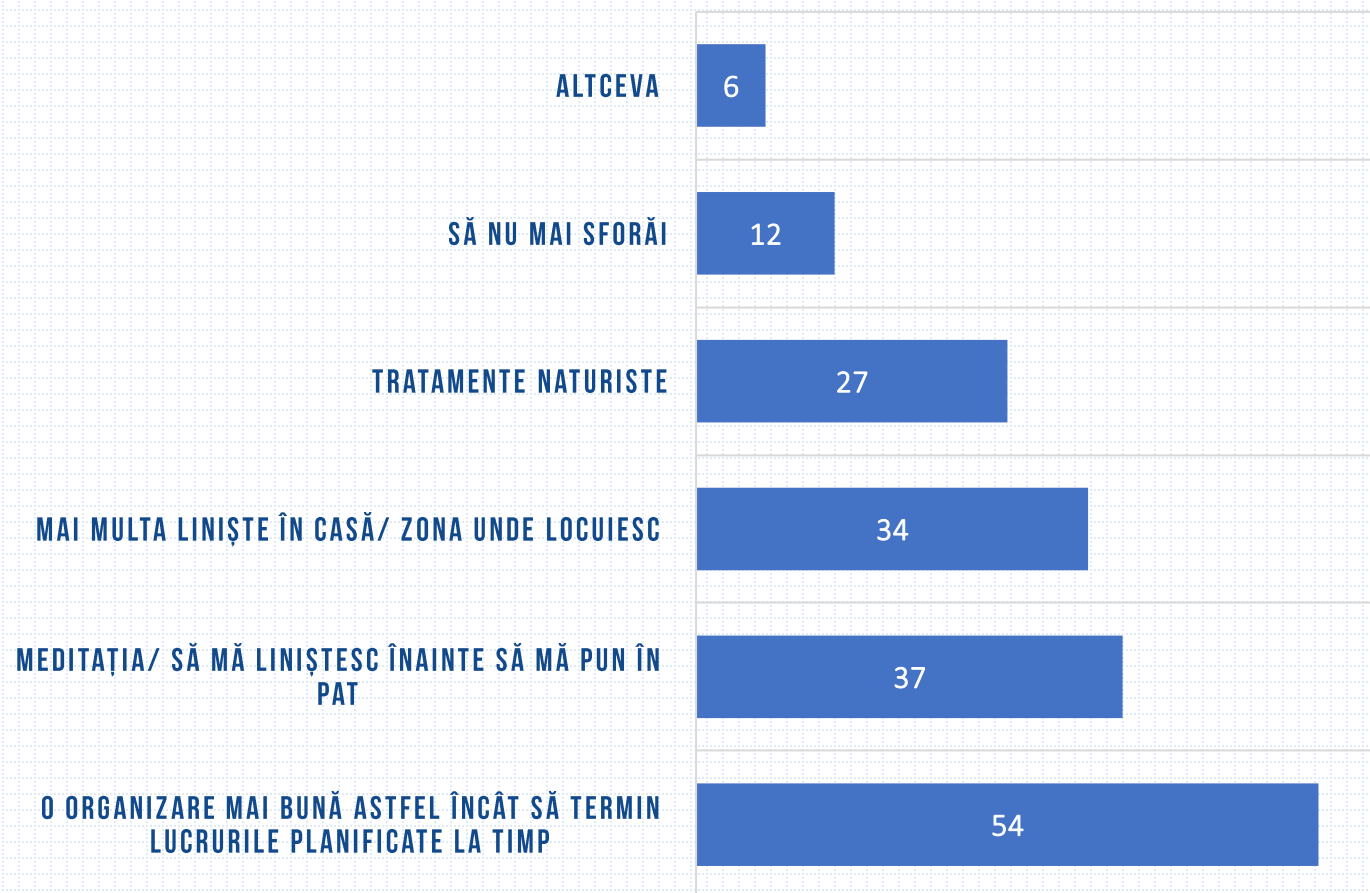




Q: Care dintre următoarele aspecte considerați ca v-ar ajuta să dormiți mai bine?



ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII SOMNULUI



CE AM AFLAT PÂNĂ ACUM?



47% dintre cei intervievați se declară mai degrabă mulțumiți de calitatea somnului în ultimele 7 zile.



Principalele consecințe ale lipsei somnului sunt lipsa concentrării, renunțarea la activitățile care le fac plăcere – în special în rândul femeilor și tinerilor sub 25 ani.



Principalele aspecte care ar putea îmbunătăți calitatea somnului sunt o **organizare mai bună** (54%), dar și **meditația** (37%) sau mai multă **liniște în casă** (34%).



**ALIMENTAȚIA.
OBICEIURI DE
CONSUM**



CALITATEA ALIMENTAȚIEI

Cum v-ați descrie calitatea alimentației în general?

SLABĂ 10%

MEDIE 50%

BUNĂ 40%



4 din 10 respondenți se declară mai degrabă mulțumiți de calitatea alimentației pe care o au, în general.



OBICEIURI ALIMENTARE

Q: Pe care dintre următoarele mese le luați într-o zi obișnuită?



MIC-DEJUN **59%**



PRÂNZ **84%**



CINĂ **79%**

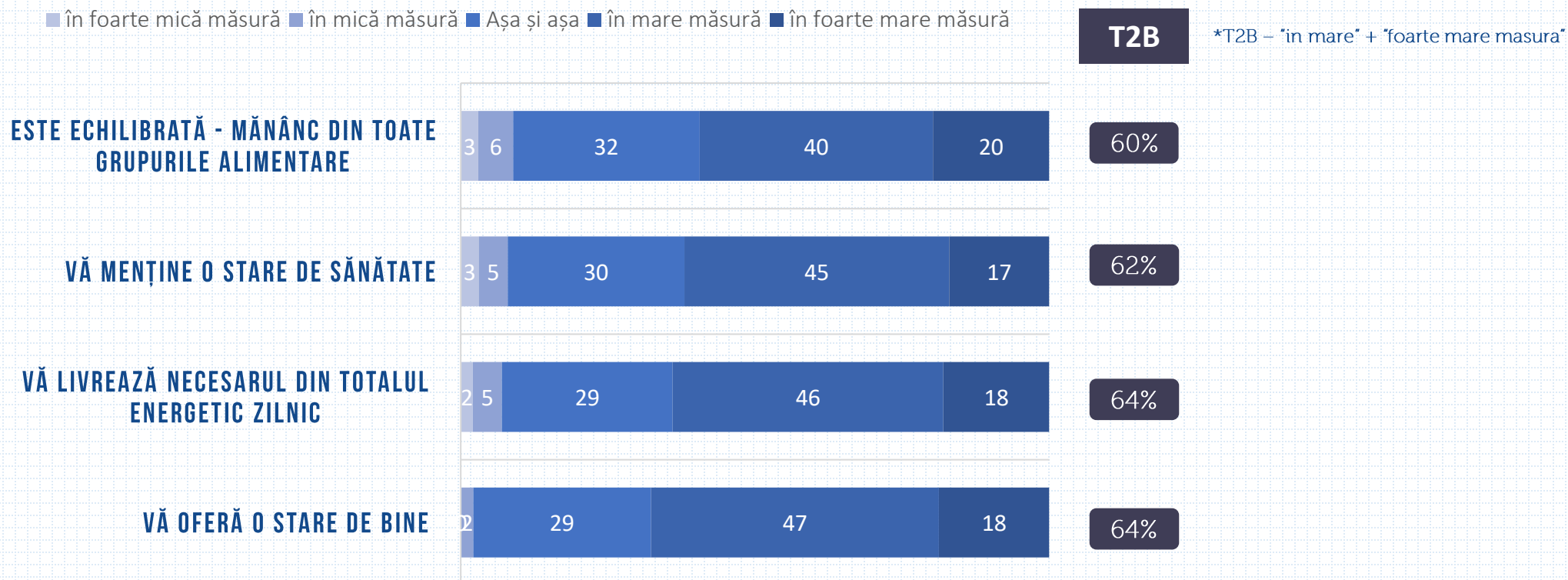


GUSTĂRI **42%**



BENEFICIILE ALIMENTAȚIEI

Q: În ce măsură considerați că mâncarea pe care o consumați:





CONSECINȚELE ALIMENTAȚIEI NESĂNĂTOASE

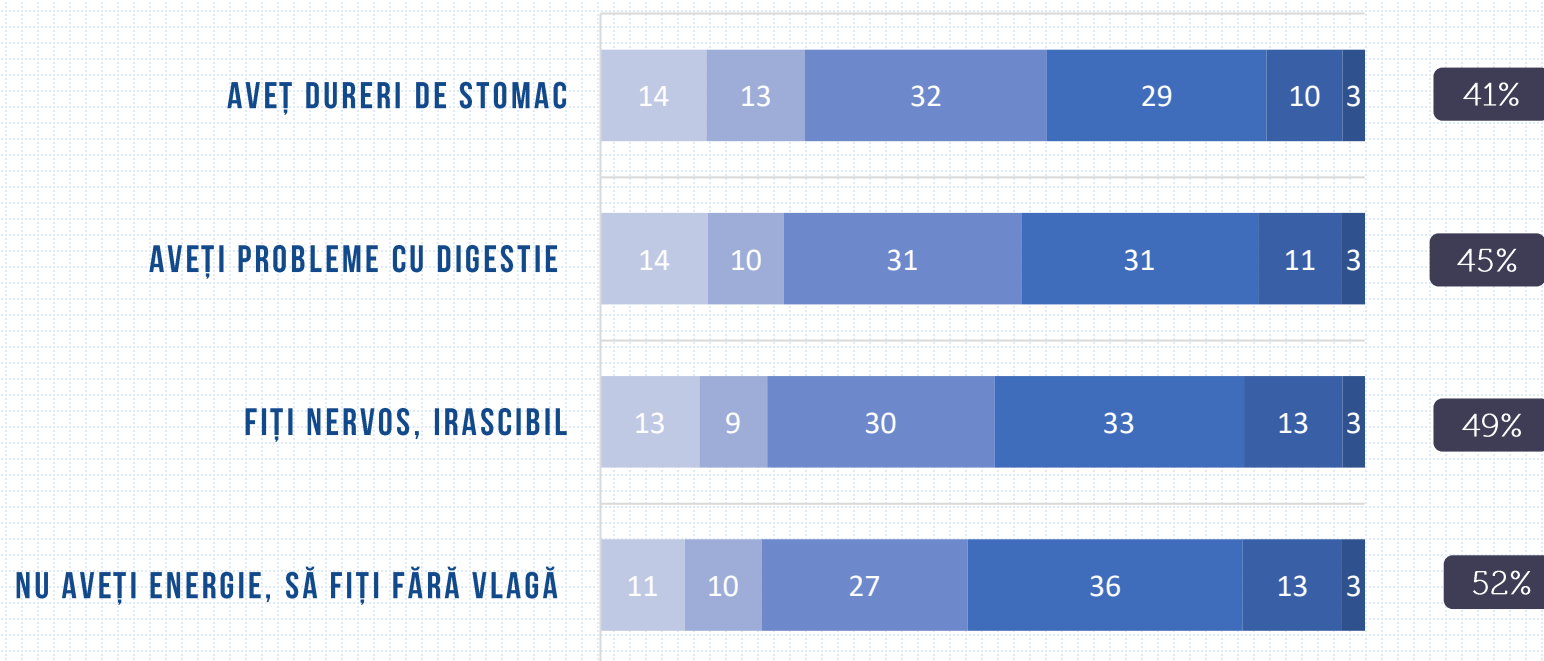
Q: Cât de des vi se întâmplă, din cauza lipsei alimentației corespunzătoare, să...

■ nu mi s-a întâmplat niciodată ■ foarte rar
■ o dată sau de două ori ■ uneori

■ frecvent
■ aproape zilnic

T3B

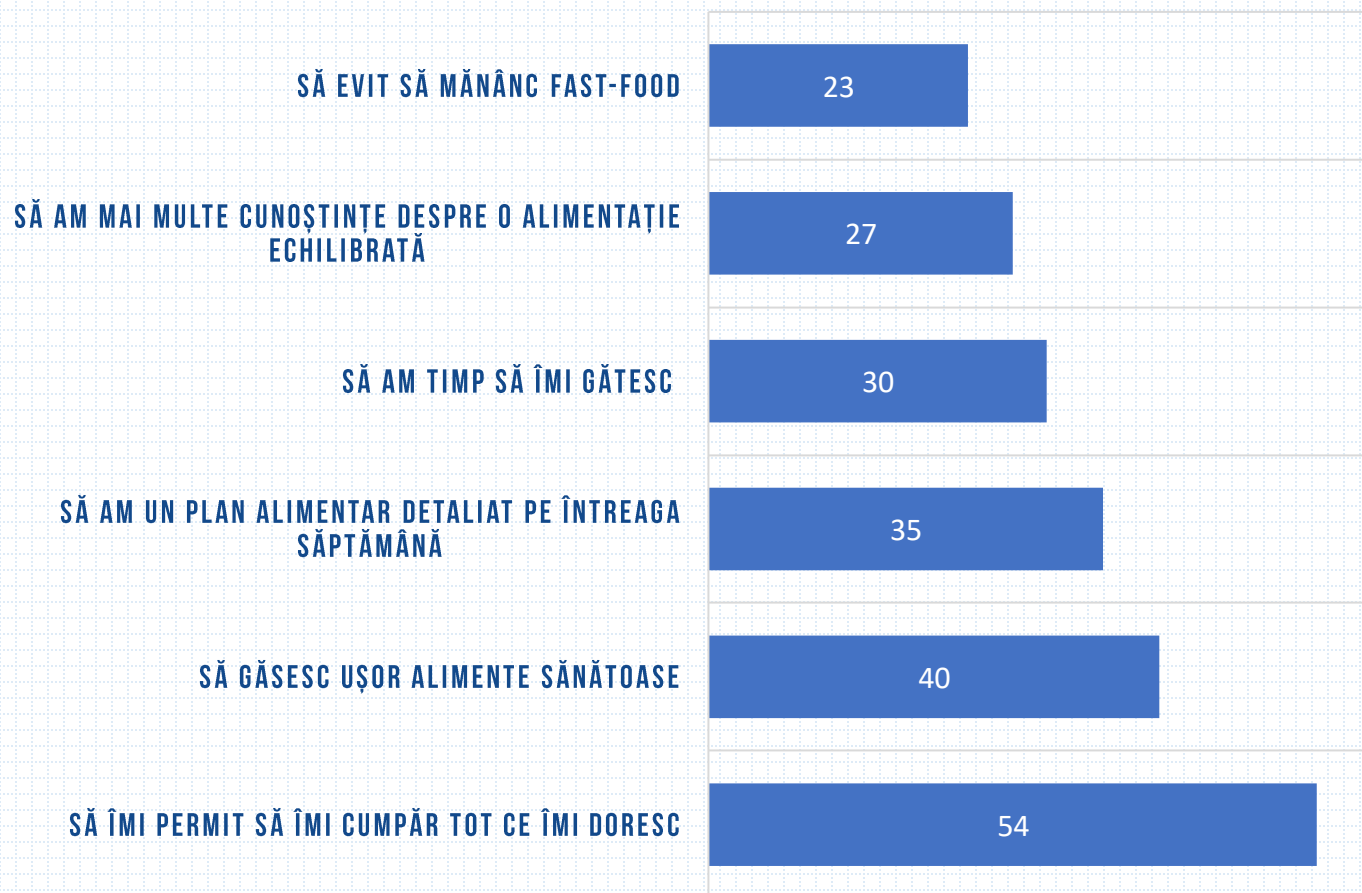
*T2B – "în mare" + "foarte mare masura"





Q: Care dintre următoarele aspecte considerați că v-ar ajuta să vă alimentați mai bine?

ÎMBUNĂTĂȚIREA ALIMENTAȚIEI



CE AM AFLAT PÂNĂ ACUM?



Principalele aspecte care ar putea îmbunătăți calitatea alimentației sunt posibilitatea de a-și permite să cumpere tot ce își doresc (52%) – aspect menționat în mai mare măsură de femei (59%), urmată de ușurința de a găsi alimente sănătoase (40%) – mai ales în rândul celor peste 45 ani



84% dintre respondenți au menționat că obișnuiesc să ia prânzul, în timp ce 21% dintre aceștia au declarat că obișnuiesc să sară peste cină.



64% dintre respondenți au declarat că mâncarea pe care o consumă le oferă o stare de bine și le livrează necesarul din totalul energetic zilnic, în timp ce 62% dintre aceștia consideră că alimentația îi ajută la menținerea stării de sănătate și 60% declară ca alimentația lor este una echilibrată.

A group of three women are sitting together, smiling and talking. In the foreground, there are three wine glasses: one with red wine and two with white wine. A blue rectangular box with a yellow border is overlaid on the image, containing the text 'RĂSFĂȚ CU MODERAȚIE' in yellow capital letters.

**RĂSFĂȚ CU
MODERAȚIE**

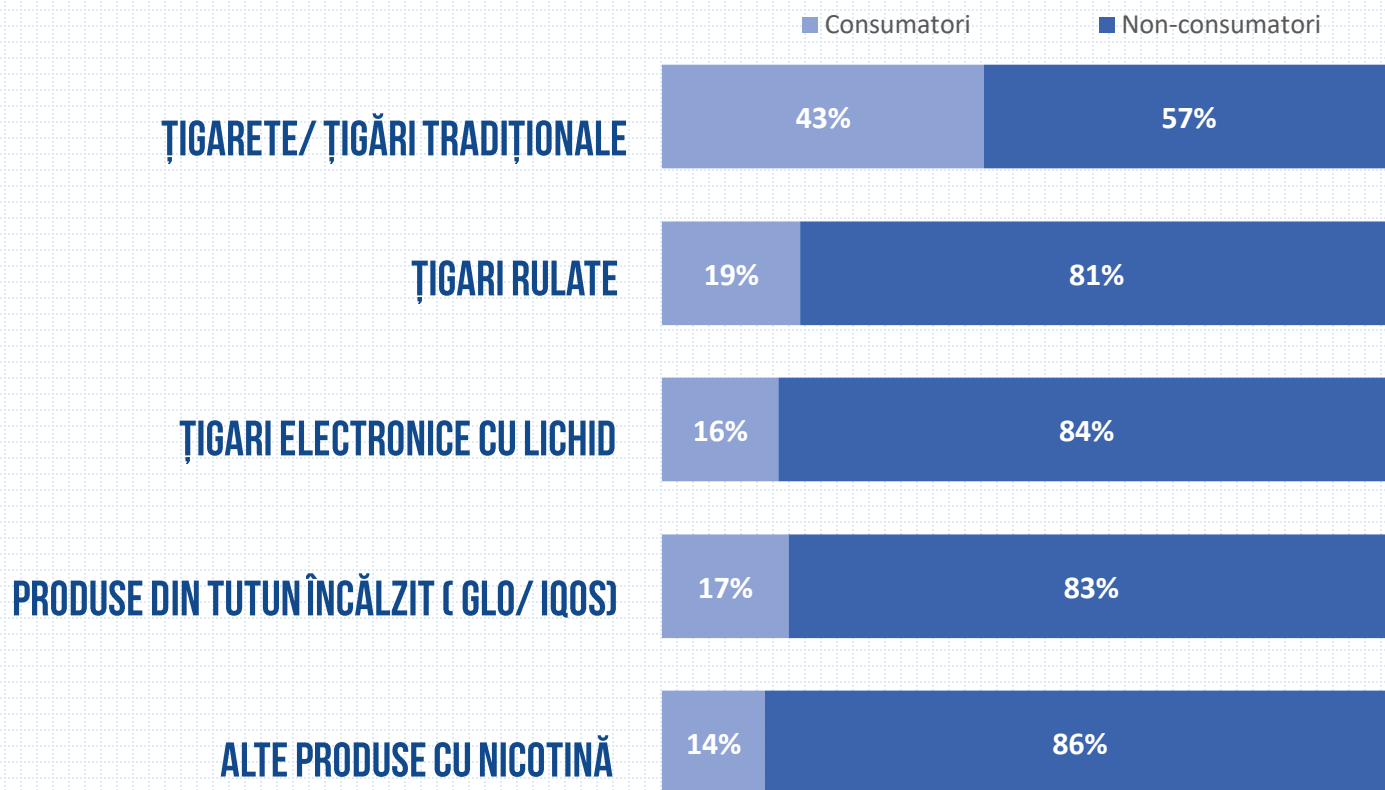
Baza respondenți: Total eșantion
N = 813 respondenți



CONSUMUL PRODUSELOR CU NICOTINĂ

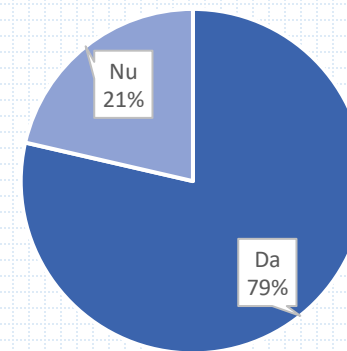


Consum zilnic, săptămânal sau ocazional
Non-consum: niciodată sau s-au lăsat



Baza respondenți: Total eșantion
N = 540 respondenți

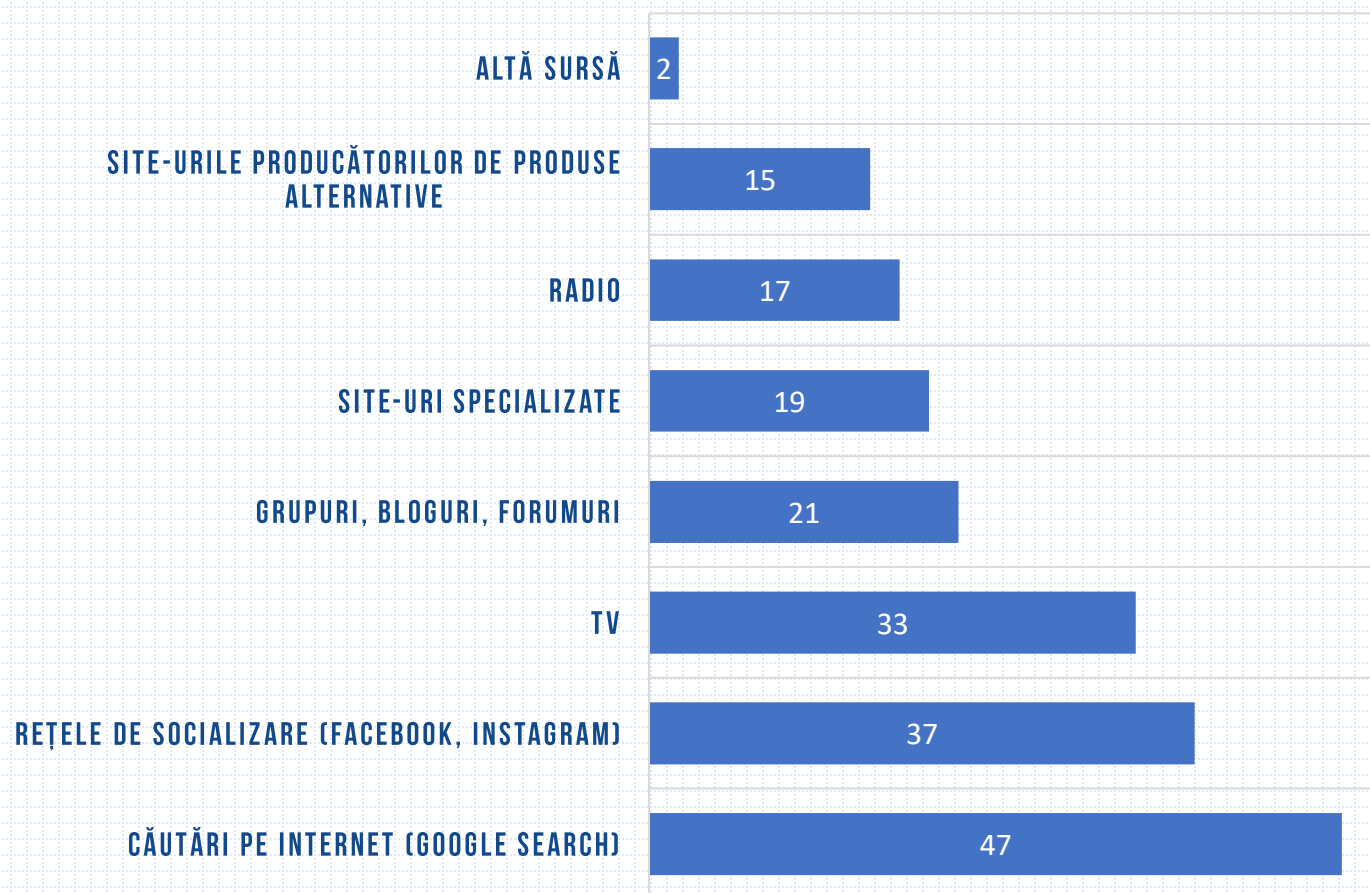
Q:Ați auzit de produse care ar putea reduce riscurile asociate fumatului?





SURSE DE INFORMARE

Q: De unde vă informați despre alternativele cu potențial de a reduce riscurile asociate fumatului?

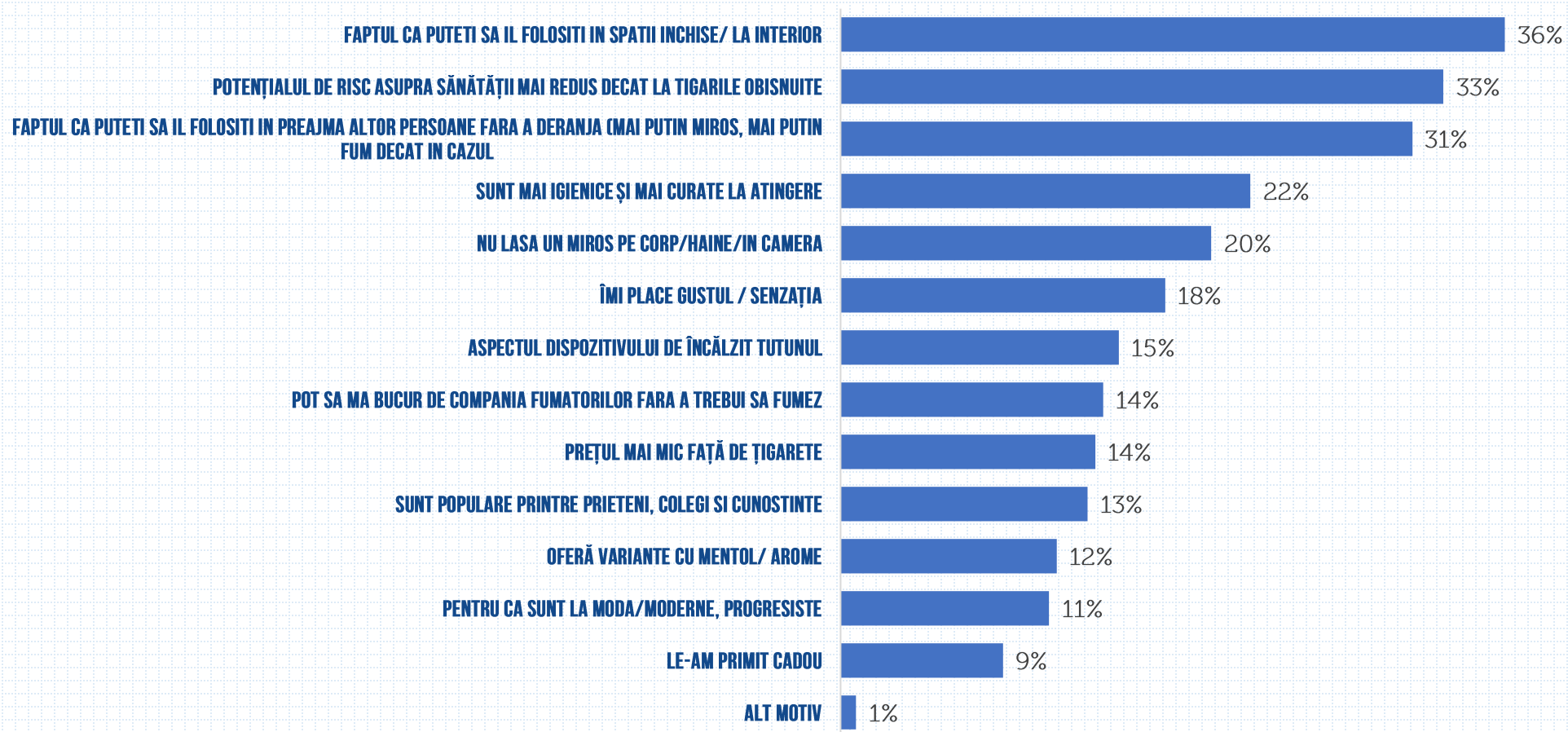


Baza respondenți: Consumatori de produse
din tutun încălzit
N = 141 respondenți



ALTERNATIVE

Q: Ce v-a determinat să deveniți consumator de produse din tutun încălzit?





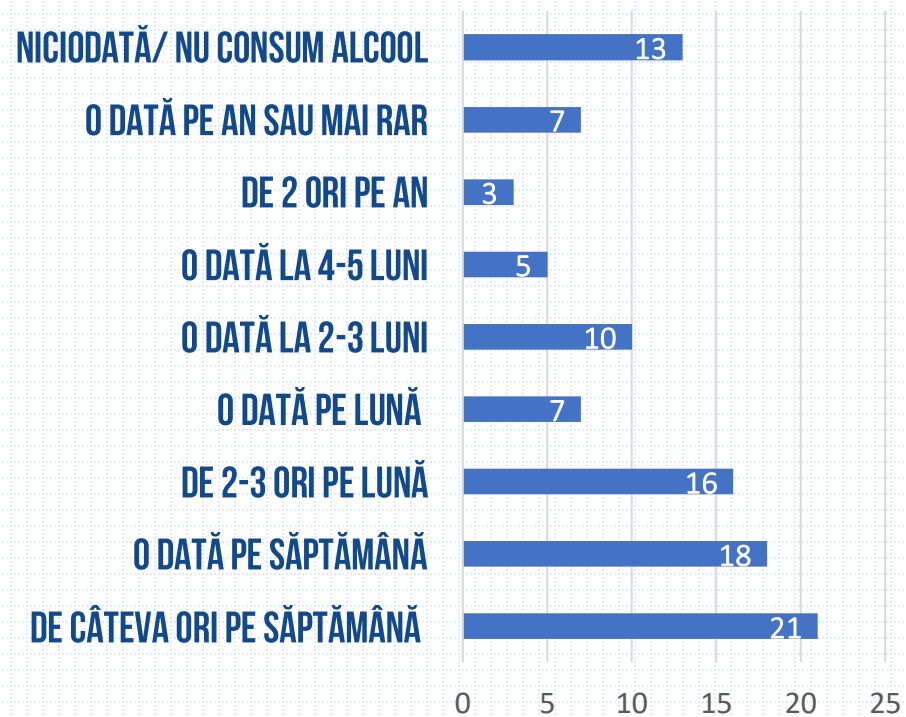
OBICEIURI LEGATE DE CONSUMUL DE ALCOOL



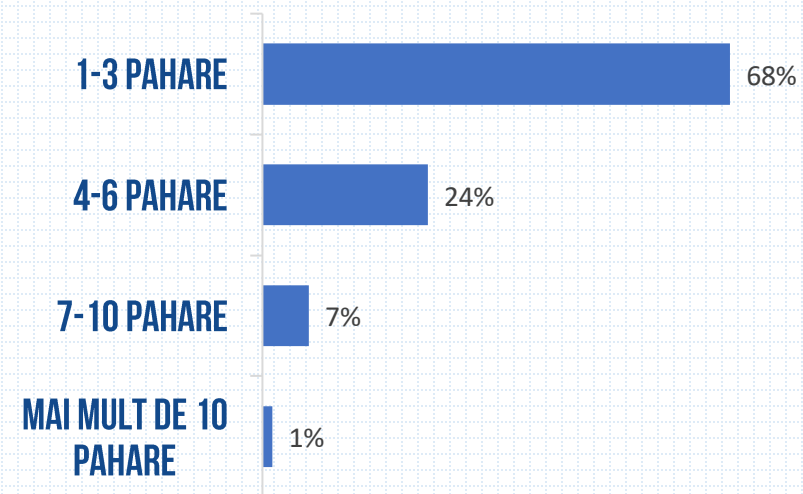
Medie pahare consumate **3.1**



Q: Cât de des obișnuiți să consumați alcool?



Q: Și câte pahare obișnuiți să consumați la o petrecere...

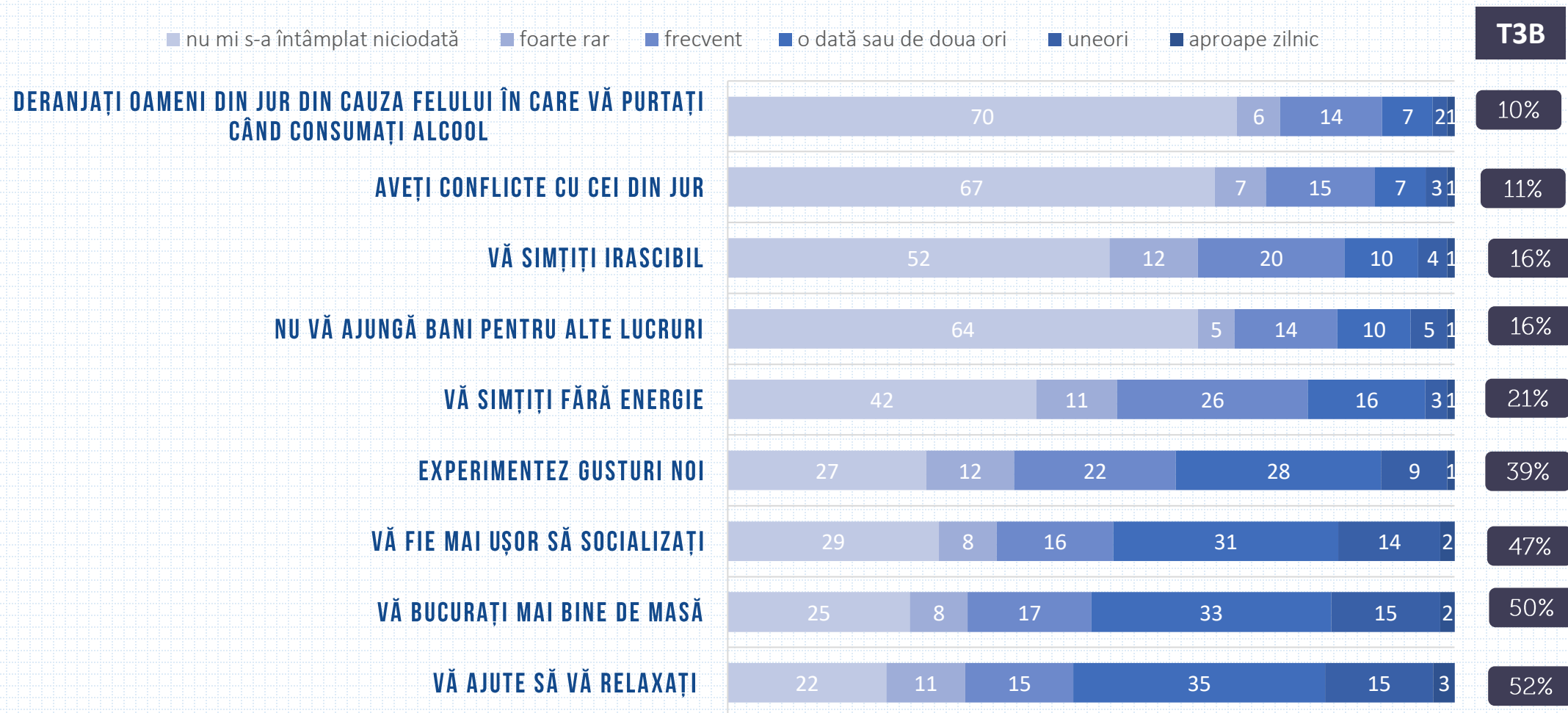




CONSECINȚELE CONSUMULUI DE ALCOOL

Q: Cât de des vi se întâmplă, din cauza consumului de alcool, să...

*T3B – ‘uneori’ + ‘frecvent’ + ‘aproape zilnic’



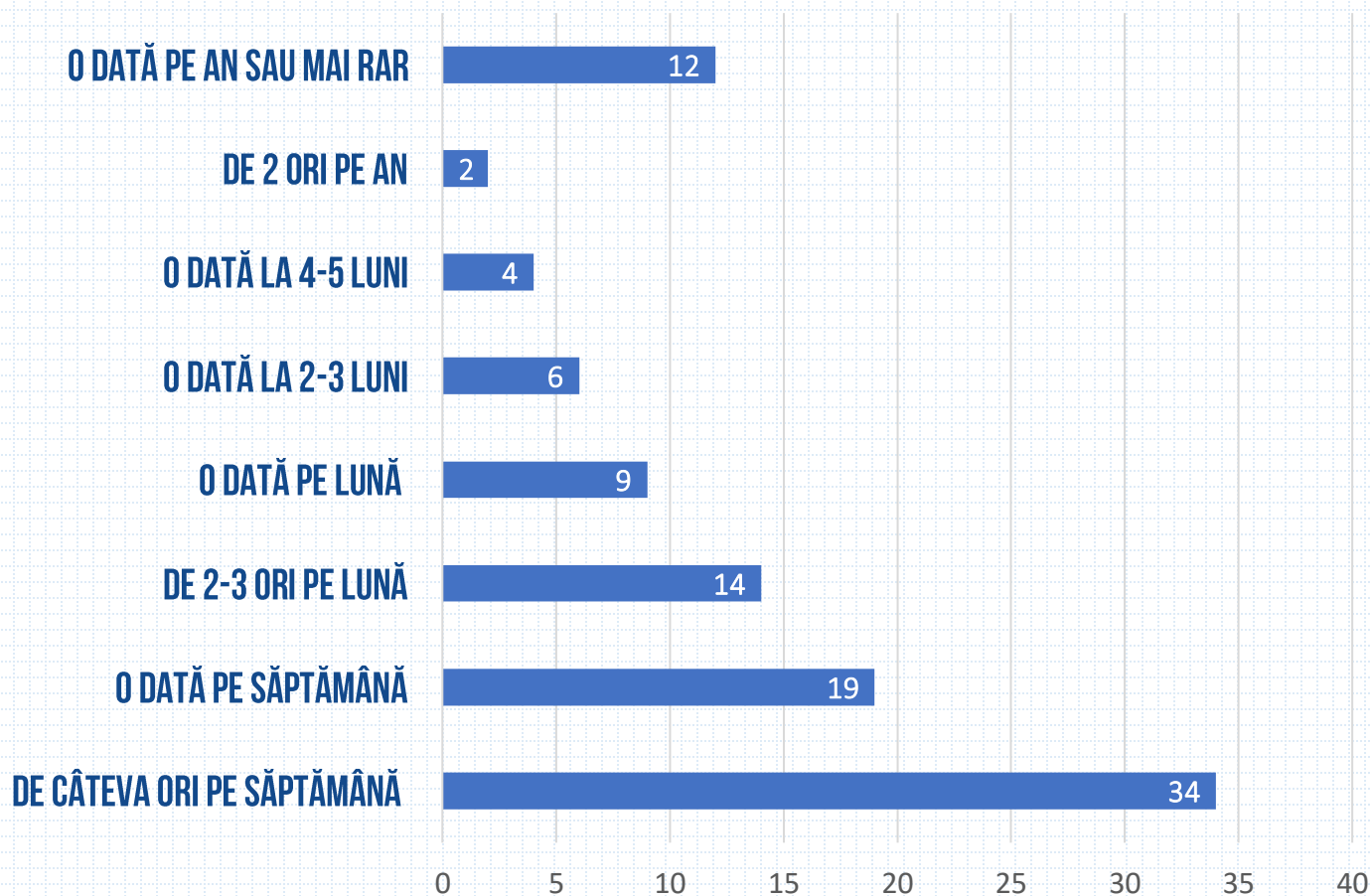
A close-up photograph of a person's legs and hands as they tie their dark-colored athletic sneakers on a paved path. The person is wearing dark shorts and a dark t-shirt. The background is a bright, sunlit outdoor area with trees and foliage, creating a bokeh effect. A blue rectangular overlay with a yellow border is positioned on the right side of the image, containing the text.

**PERCEȚIA
FATĂ DE
MIȘCARE/
SPORT**

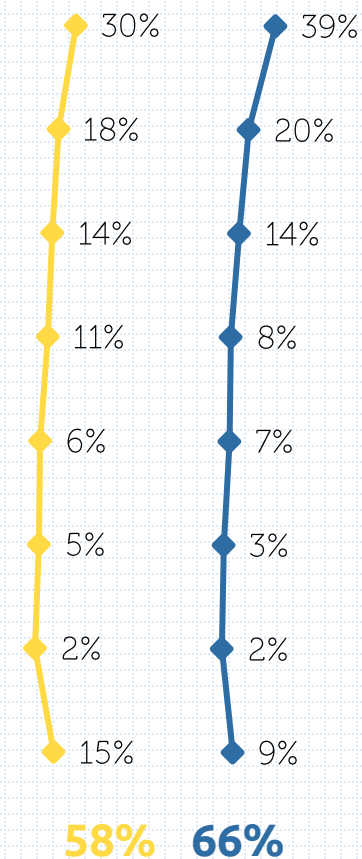


FRECVENȚĂ PRACTICARE SPORT

Q: Cât de des obișnuiți să faceți mișcare/ practicați un sport?



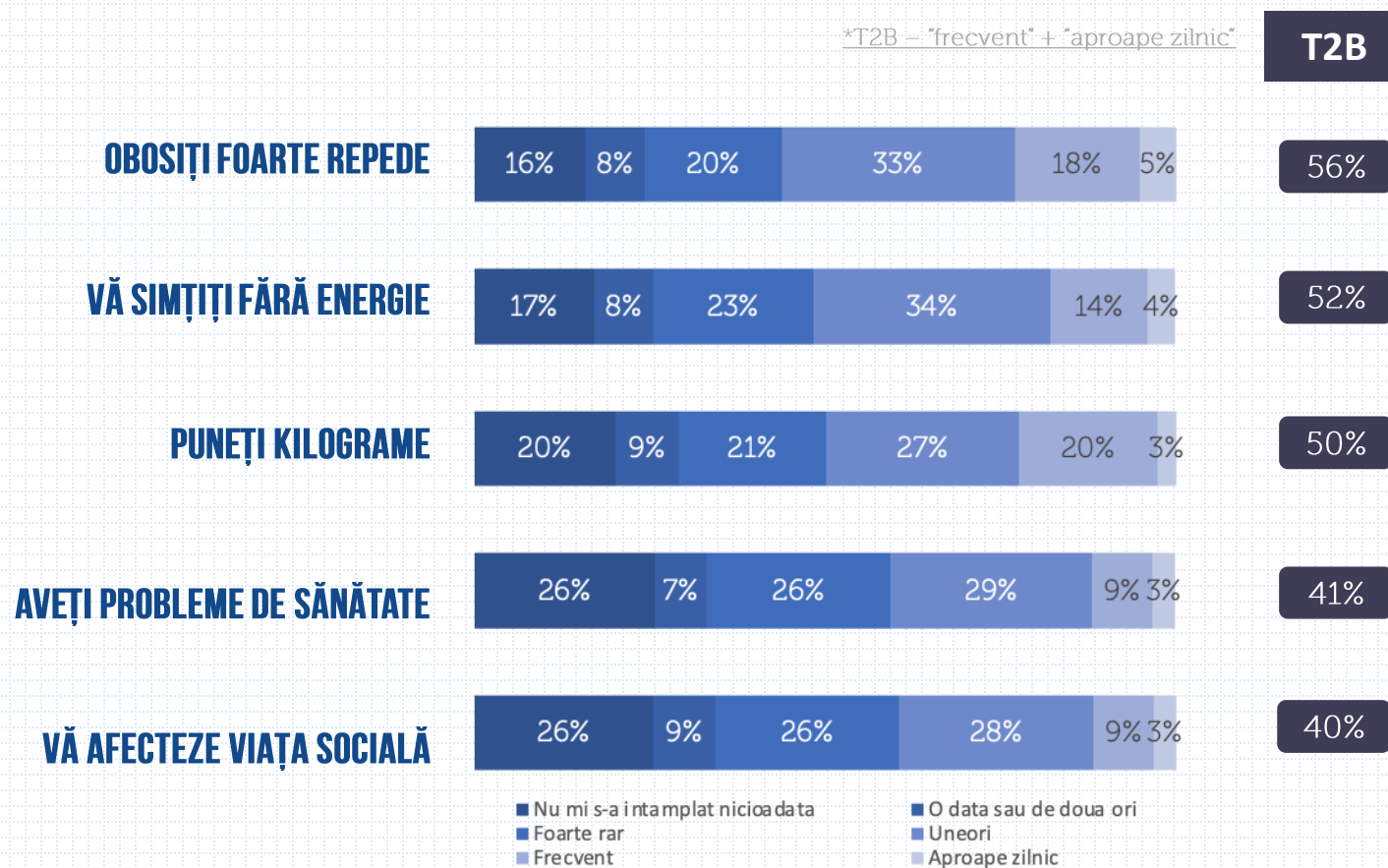
Femei Barbați





CONSECINȚELE SEDENTARISMULUI

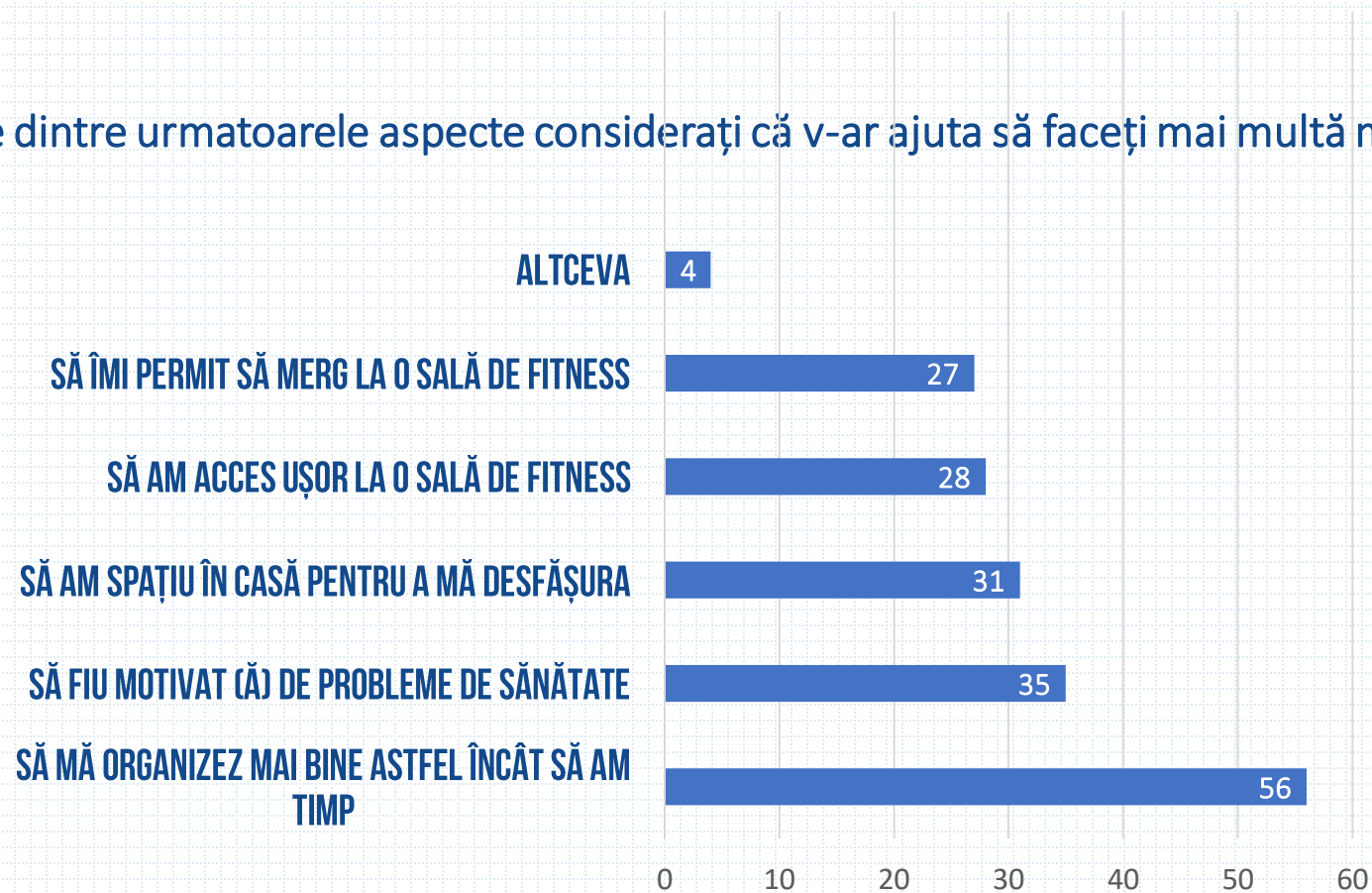
Q: Cât de des vi se întâmplă, din cauza sedentarismului, să..





FACTORI ADJUVANȚI PENTRU MIȘCARE

Q: Care dintre următoarele aspecte considerați că v-ar ajuta să faceți mai multă mișcare?



CE AM AFLAT PÂNĂ ACUM?



34% dintre respondenți declară că obișnuiesc să facă mișcare sau să practice un sport de câteva ori pe săptămână



62% dintre cei intervievați au menționat că obișnuiesc să facă mișcare cel puțin 30 de minute zilnic – mai ales cei între 55 și 65 ani (75%).

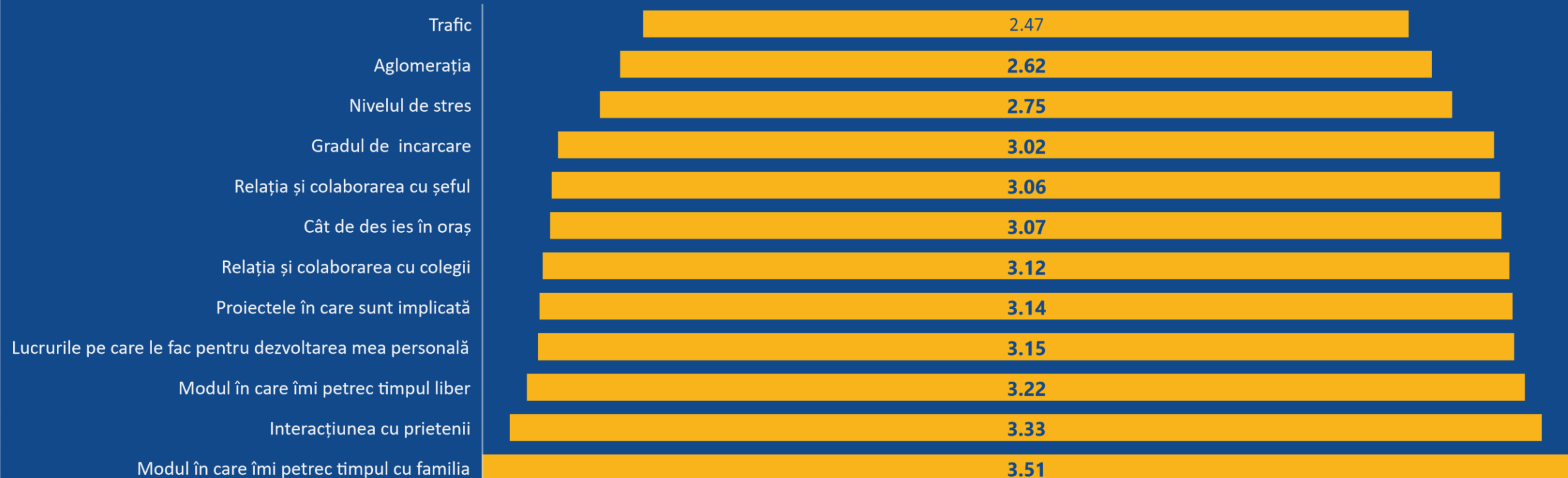


Principalii factori care ar putea ajuta în a face mai multă mișcare sunt o mai bună organizare pentru a avea mai mult timp (56%), motivația dată de problemele de sanitate (35%) și mai mult spațiu în casă pentru a se putea desfașura (31%).

**ECHILIBRUL
ÎNTRU VIATA
PERSONALĂ ȘI
CEA
PROFESIONALĂ**



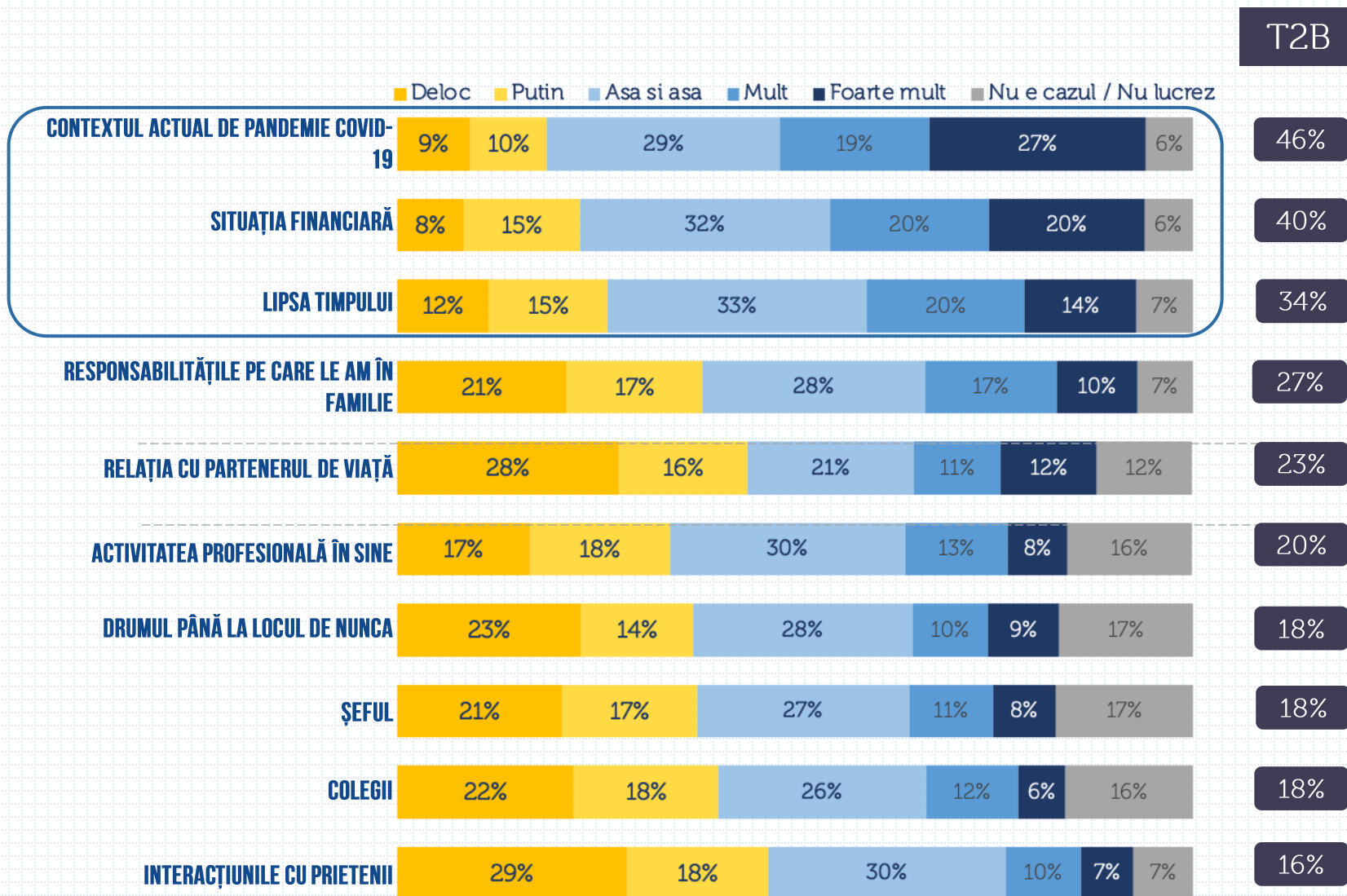
ECHILIBRU VIAȚĂ PERSONALĂ ȘI CEA PROFESIONALĂ/ GRADUL DE MULȚUMIRE



FACTORII CARE PROVOACĂ STRES



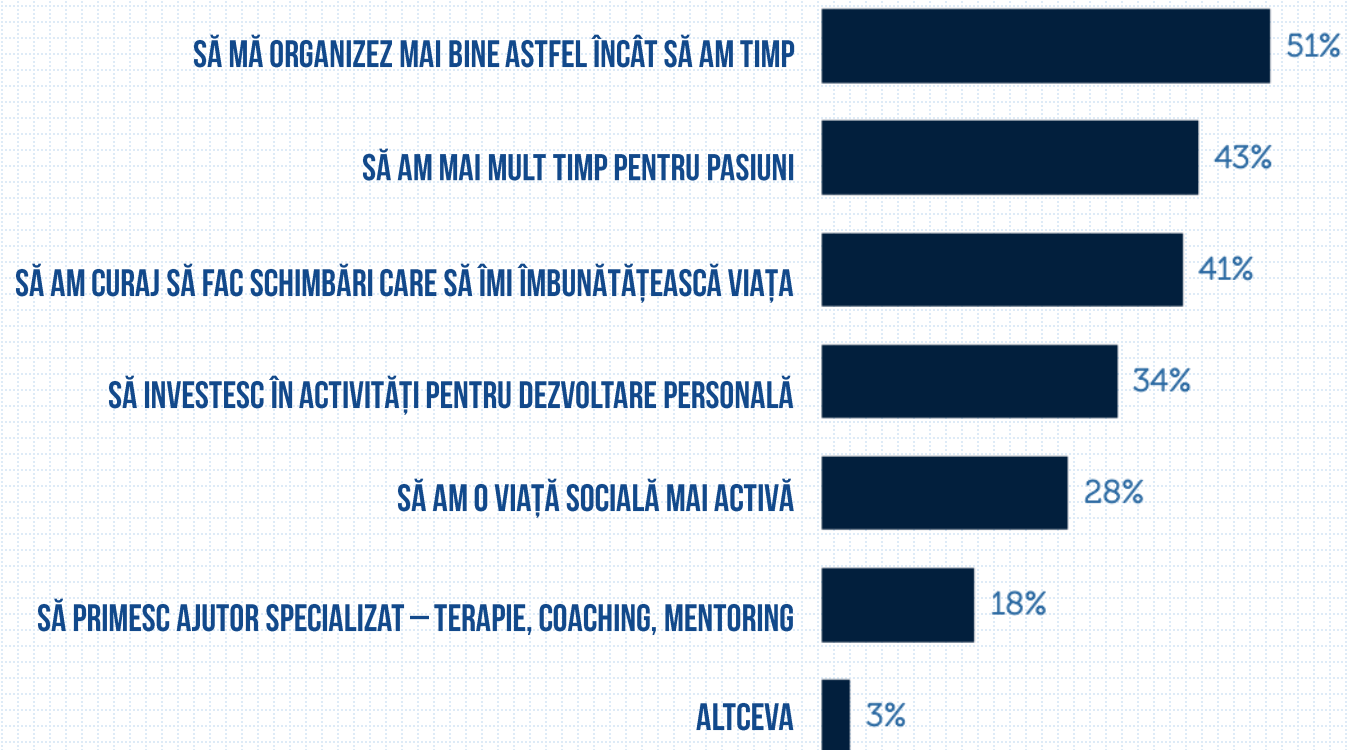
Q: Cât de mult vă stresează următoarele aspecte?



FACTORII CARE PROVOACĂ STRES



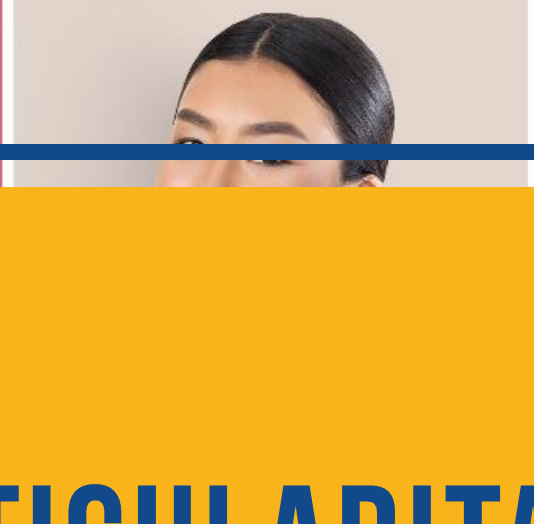
Q: Care dintre următoarele aspecte considerați că v-ar ajuta sa fiți mai echilibrați între viața profesională și cea personală?



CE AM AFLAT PÂNĂ ACUM?



Principalii factori care generează stres sunt contextual actual de pandemie COVID-19 (46%), situația financiară (40%) și lipsa timpului (34%) – mai ales în cazul celor cu vârstă între 25 și 34 ani.

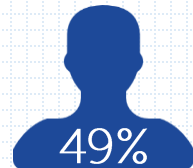


**PARTICULARITAȚI
ALE
EȘANTIONULUI**

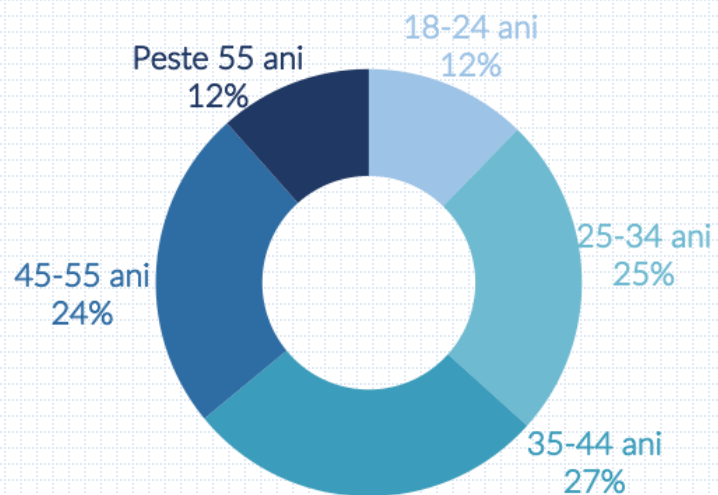
**BAZĂ RESPONDENȚI: TOTAL EȘANTION
N = 813 RESPONDENȚI**



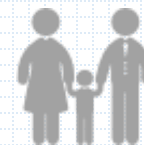
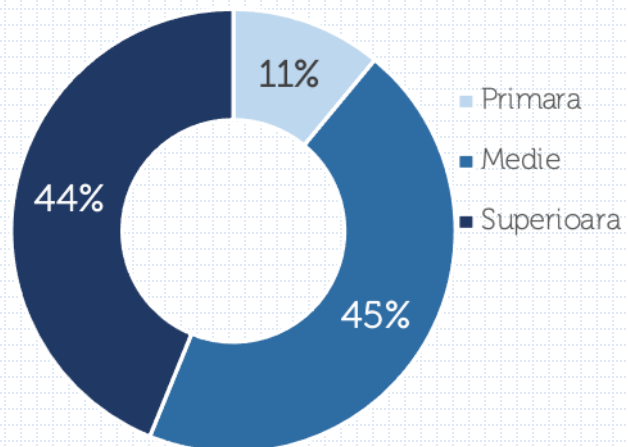
GEN



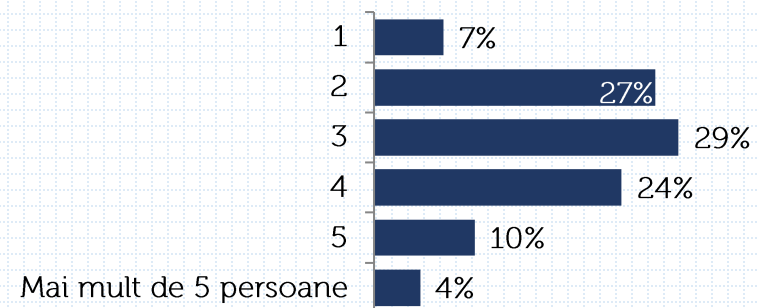
AGE VÂRSTĂ



EDUCAȚIE



Număr membri în gospodărie



Da, 44%

Nu, 56%

WWW.CIPRA.RO

