



RAPORT DE CERCETARE
**PERCEPȚII PRIVIND IMPACTUL SOMNULUI ASUPRA CALITĂȚII
VIEȚII ROMÂNILOR**

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

&

reveal
MARKETING
RESEARCH 



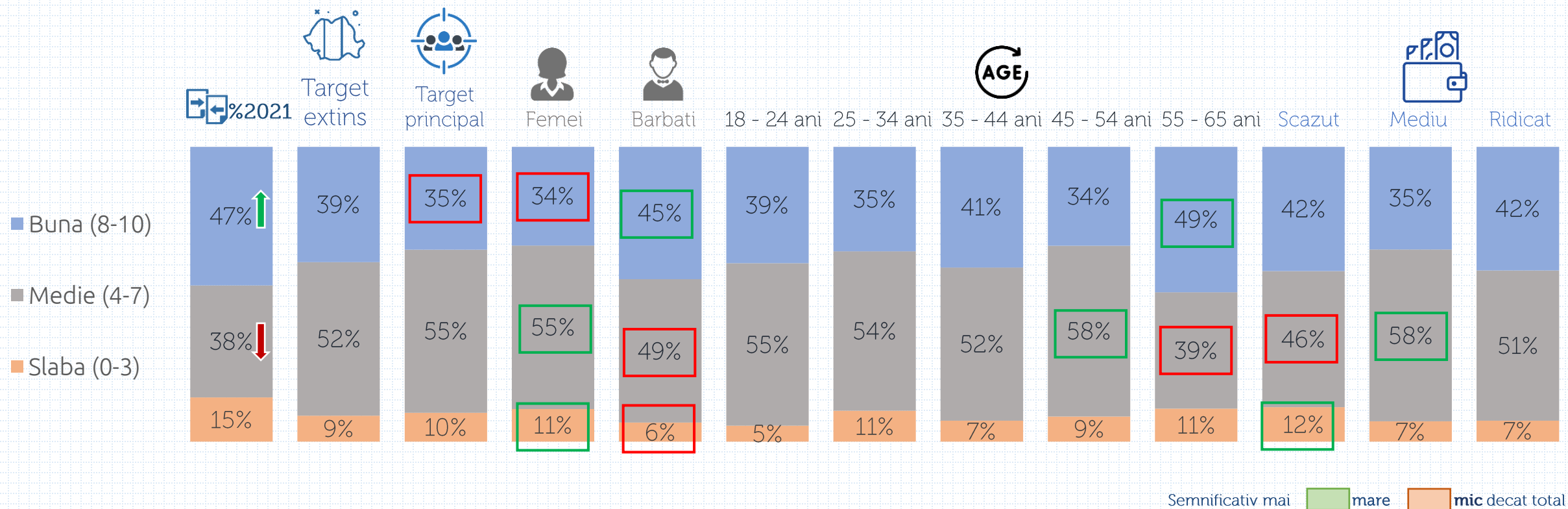
**REZULTATE
DETALIAȚE**



CALITATEA SOMNULUI

Q: In ultimele 7 zile cum v-ati descrie calitatea somnului in general?
0 - "ingrozitor" ... 10 - "excelent".

- Calitatea somnului este buna pentru 39% dintre respondenti, in timp ce 52% declara un nivel mediu al calitatii somnului.
- Respondentii cu varsta intre 55-65 de ani (49%) si cei de sex masculin (45%) declara intr-o masura semnificativ mai mare o calitate buna a somnului.



MINUTE ÎNAINTE DE A ADORMI



Q: Cat de mult va ia sa adormiti, in minute?

- 41% dintre respondenti declara ca adorm in 10 minute sau mai putin, intr-o masura mai mare barbatii (47%) comparativ cu femeile (35%)
- Media minutelor inainte de a adormi este 22.9 minute.

	2021	Target principal	Femei	Barbati	18 - 24 ani	25 - 34 ani	35 - 44 ani	45 - 54 ani	55 - 65 ani	Scazut	Mediu	Ridicat	
Medie minute inainte de a adormi	22.9	23.1	22.7	25.1	20.6	21.5	25.4	22.8	20.8	23.1	24.3	22.3	21.7
10 minute sau mai putin	41%	39%	35%	47%	46%	37%	37%	44%	47%	39%	42%	42%	
11-20 minute	21%	22%	21%	22%	23%	19%	25%	21%	16%	20%	23%	21%	
21-30 minute	20%	22%	23%	16%	13%	22%	22%	20%	16%	21%	16%	20%	
31-40 minute	4%	3%	5%	3%	5%	5%	3%	5%	4%	4%	3%	5%	
41-50 minute	2%	3%	1%	4%	1%	2%	3%	2%	2%	1%	3%	3%	
51-60 minute	10%	7%	12%	7%	10%	12%	7%	7%	13%	12%	10%	6%	
Mai mult de o ora	2%	3%	2%	2%	2%	3%	2%	1%	2%	2%	2%	3%	

Semnificativ mai ■ mare ■ mic decat total



ORE DE SOMN PE NOAPTE

Q: Cate ore dormiti pe noapte, in medie?

- Duarata medie a somnului pe noapte este de 6.9 ore.
- Cei mai multi respondenti dorm 7 ore pe noapte (34%), 30% dorm 8 ore sau mai mult, iar 36% dorm 6 ore sau mai putin pe noapte.

	2021	Target principal	Femei	Barbati	18 - 24 ani	25 - 34 ani	35 - 44 ani	45 - 54 ani	55 - 65 ani	Scazut	Mediu	Ridicat	
Medie ore de somn pe noapte	6.9	7.0	6.8	6.9	6.8	7.1	6.9	6.9	6.6	6.8	6.8	6.9	
Mai putin de 6 ore	14%		15%	14%	14%	10%	14%	12%	17%	15%	19%	13%	10%
6	22%		24%	20%	24%	18%	20%	21%	26%	24%	17%	23%	26%
7	34%		32%	35%	34%	33%	31%	40%	35%	30%	34%	37%	33%
8	23%		23%	24%	23%	28%	28%	20%	17%	27%	21%	22%	26%
Mai mult de 9 ore	7%		6%	7%	6%	11%	7%	8%	5%	3%	9%	5%	5%

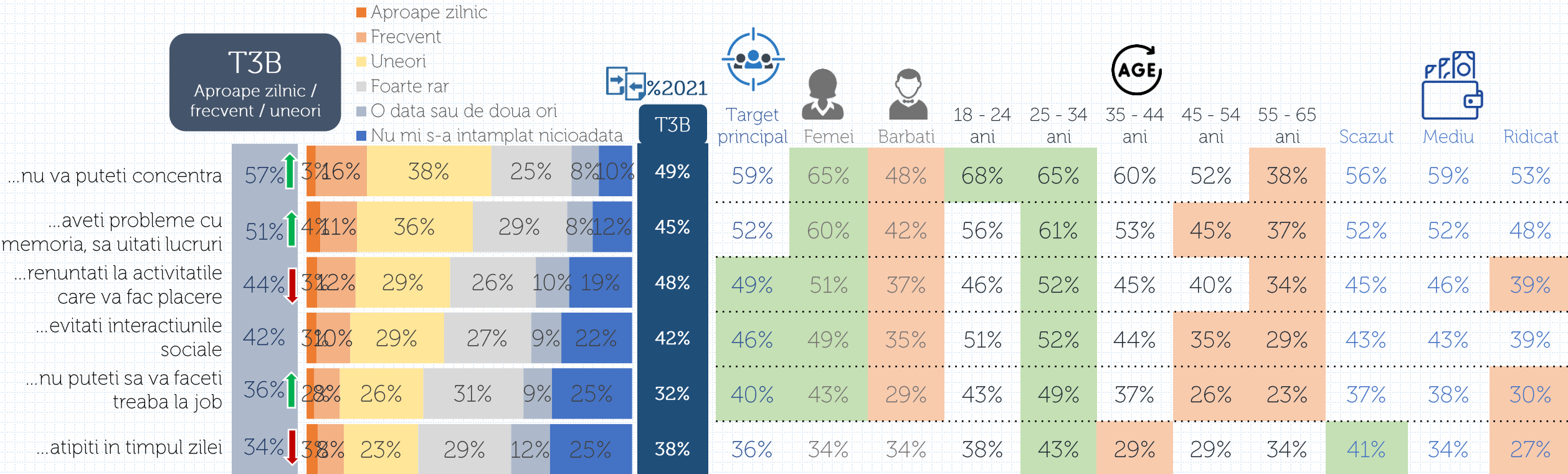
Semnificativ mai ■ mare ■ mic decat total



CONSECINȚE ALE LIPSEI DE SOMN

Q: Cat de des vi se intampla, din cauza lipsei de somn sa...

- Aproximativ jumatate dintre respondenti sunt afectati cel putin uneori de consecintele lipsei de somn, de la lipsa de concentrare (57%) pana la atipit in timpul zilei (34%).
- Femeile, persoanele intre 18-34 ani si cei din targetul principal resimt in mai mare masura consecintele lipsei somnului.













ÎMBUNĂȚIREA CALITĂȚII SOMNULUI

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

- Organizarea mai bună pentru a termina la timp treburile (48%), meditația / liniștirea înainte de a adormi (37%), mai multă liniște acasă (32%) sunt factorii care ar îmbunătăți cel mai mult calitatea somnului.
- Tinerii consideră în mai mare măsură că organizarea mai bună pentru a termina treburile la timp i-ar ajuta să doarmă mai bine.

		 %2021	 Target principal	 Femei	 Barbati	 AGE					 Scazut	 Mediu	 Ridicat
						18 - 24 ani	25 - 34 ani	35 - 44 ani	45 - 54 ani	55 - 65 ani			
O organizare mai bună, astfel încât să termin lucrurile planificate la timp	48%	54%	46%	50%	45%	64%	55%	55%	38%	29%	45%	49%	49%
Meditația/ să mă liniștesc înainte să mă pun în pat	37%	37%	36%	40%	35%	37%	31%	41%	42%	35%	34%	35%	45%
Mai multă liniște în casa/ zona unde locuiesc	32%	34%	36%	34%	29%	31%	34%	40%	29%	20%	35%	29%	33%
Un pat sau o pernă mai confortabilă	29%	—	29%	27%	32%	24%	25%	26%	34%	37%	31%	27%	29%
Tratamente naturiste, ceaiuri	29%	27%	31%	27%	30%	23%	24%	26%	38%	31%	29%	29%	30%
Să nu mai sforăi	16%	12%	16%	10%	22%	10%	11%	14%	18%	24%	15%	14%	19%
Altceva	6%	6%	7%	5%	8%	4%	5%	5%	8%	8%	6%	5%	6%

FACTORI CARE AFECTEAZĂ CALITATEA SOMNULUI



Q: Care dintre urmatoarele aspecte considerati ca va afecteaza calitatea somnului?

- Stresul (61%), timpul petrecut pe telefon (41%), la televizor (35%) si mancarea / bautul inainte de somn (33%) sunt cei mai importanti factori care afecteaza calitatea somnului.
- Femeile sunt afectate in mai mare masura de stres (66%) si timpul petrecut pe telefon (45%) comparativ cu barbatii. Barbatii sunt relativ mai afectati de statul la televizor (43%) si de mancat / baut inainte de somn (36%).

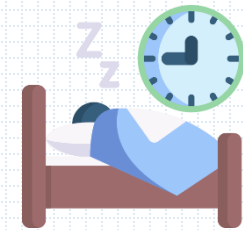
	Target principal	Femei	Barbati	AGE					Scazut	Mediu	Ridicat
				18 - 24 ani	25 - 34 ani	35 - 44 ani	45 - 54 ani	55 - 65 ani			
Stresul acumulat in timpul zilei	61%	66%	55%	62%	60%	63%	64%	53%	61%	58%	63%
Petrec prea mult timp pe telefon inainte de culcare	41%	45%	37%	58%	48%	45%	32%	25%	38%	43%	41%
Petrec prea mult la televizor inainte de culcare	35%	27%	43%	28%	31%	30%	39%	45%	34%	36%	37%
Mananc / beau cu putin timp inainte de somn	33%	30%	36%	33%	38%	32%	31%	29%	29%	33%	37%
Ajung tarziu acasa de la serviciu	15%	14%	17%	26%	13%	20%	14%	8%	14%	13%	18%
Altceva	5%	5%	5%		8%	4%	4%	7%	2%	8%	6%

ODIHNA. SUMAR DE CAPITOL



- Calitatea somnului este buna pentru 39% din respondenti, in timp ce 52% declara un nivel mediu al calitatii somnului. Respondentii cu varsta intre 55-65 (49%) de ani si cei de sex masculin (45%) declara intr-o masura semnificativ mai mare o calitate buna a somnului.

- 41% dintre respondenti declara ca adorm in 10 minute sau mai putin, intr-o masura mai mare barbatii (47%) comparativ cu femeile (35%). Media minutelor inainte de a adormi este 22.9 minute.
- Duarata medie a somnului pe noapte este de 6.9 ore. Cei mai multi respondenti dorm 7 ore pe noapte (34%), 30% dorm 8 ore sau mai mult, iar 36% dorm 6 ore sau mai putin pe noapte.

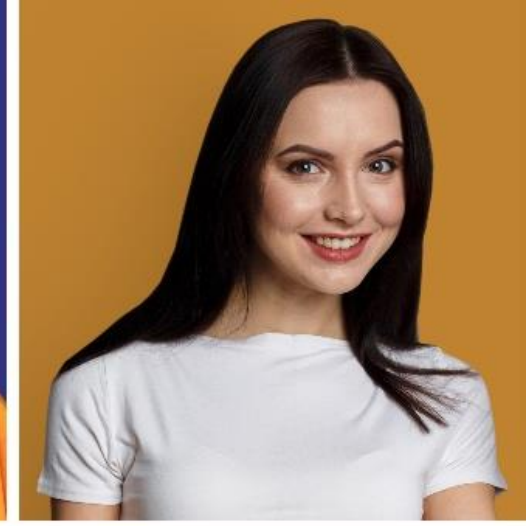


- Aproximativ jumatate din respondenti sunt afectati cel putin uneori de consecintele lipsei de somn, de la lipsa de concentrare (57%) pana la atipit in timpul zilei (34%). Femeile, persoanele intre 18-34 ani si cei din targetul principal resimt in mai mare masura consecintele lipsei somnului.

- Organizarea mai buna pentru a termina la timp treburile (48%), meditatie / linistirea inainte de a adormi (37%), mai multa liniste acasa (32%) sunt factorii care ar imbunatati cel mai mult calitatea somnului. Tinerii considera in mai mare masura ca organizarea mai buna pentru a termina treburile la timp i-ar ajuta sa doarma mai bine.



- Stresul (61%), timpul petrecut pe telefon (41%), la televizor (35%) si mancarea / bautul inainte de somn (33%) sunt cei mai importanti factori care afecteaza calitatea somnului. Femeile sunt afectate in mai mare masura de stres (66%) si timpul petrecut pe telefon (45%) comparativ cu barbatii. Barbatii sunt relativ mai afectati de statul la televizor (43%) si de mancat / baut inainte de somn (36%).



**PARTICULARITAȚI
ALE
EȘANTIONULUI**

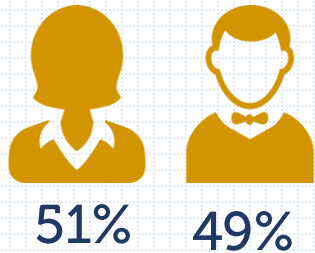


PROFIL TOTAL ESANTION

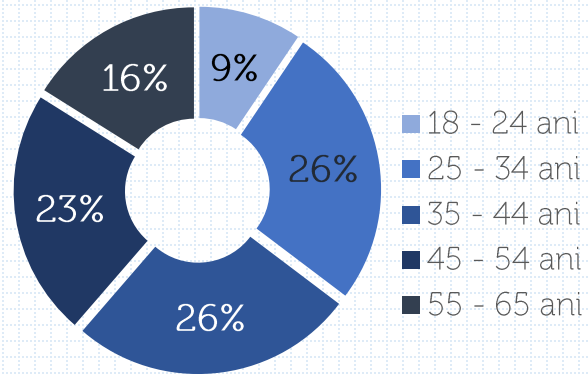
Baza: N=1003



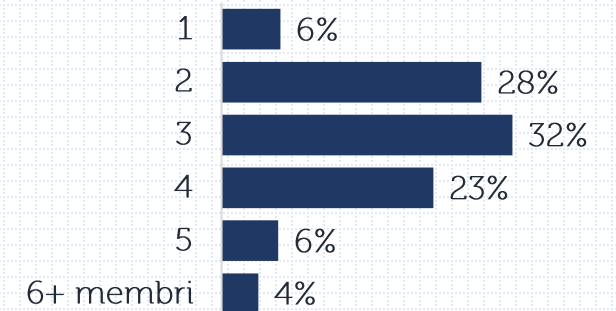
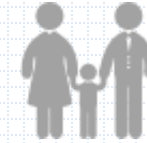
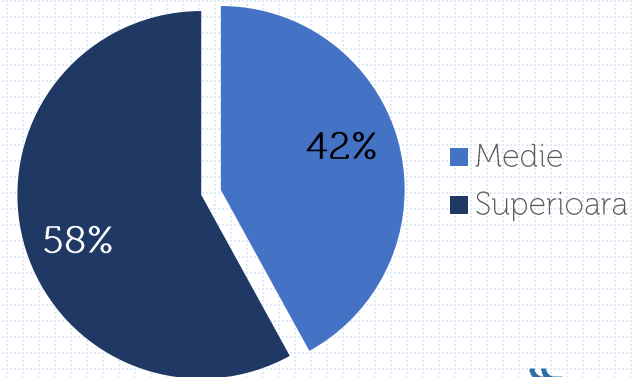
GEN



VÂRSTĂ



EDUCAȚIE

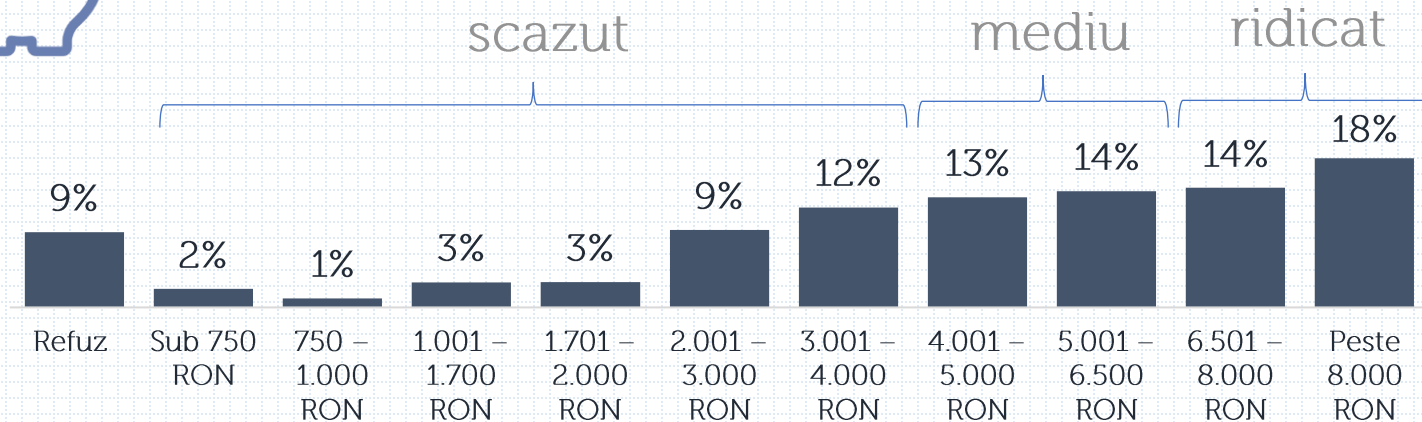


Da, 45%

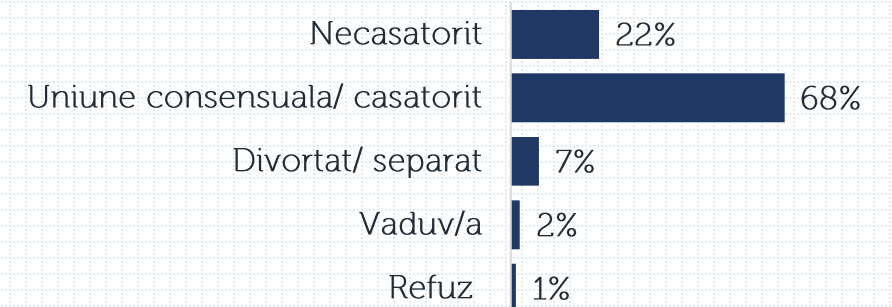
Nu, 55%



VENIT GOSPODARIE



STARE CIVILĂ



WWW.CIPRA.RO

