



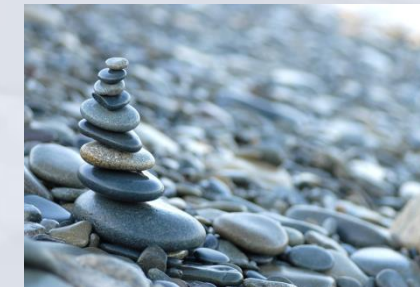
Informe de Resultados



Estudios Continuos

Marzo 2016

**Estudio de Satisfacción Personal
& Autocuidado**





Antecedentes Metodológicos

:: **Técnica de Estudio:** Encuestas administradas por un encuestador en modalidad cara a cara, mediante intercepción en puntos de alta afluencia del público objetivo en la ciudad de Santiago.

:: **Instrumento de recolección de la información:** La toma de muestra se realizó con un cuestionario estructurado que fue administrado a todos los sujetos de estudio.

:: **Grupo Objetivo:** Hombres y Mujeres, entre 18 y 65 años, pertenecientes a los grupos socioeconómicos C1, C2, C3 y D, residentes en la Región Metropolitana.

:: **Período de referencia:** El presente informe contiene información acumulada hasta febrero de 2016 en bimestres.

:: **Muestra Final:** 400 casos bimestrales.

:: **Error Muestral:** para cada bimestre se estima un $\pm 4.90\%$ fueron calculados bajo supuesto de varianza máxima, a un 95% de confianza, según fórmula de población infinita.

:: **Equipo de trabajo:** el equipo de trabajo esta compuesto por 4 encuestadores.

:: **Método de Supervisión:** las encuestas fueron supervisadas mediante recontacto telefónico con la persona encuestada. Se supervisó el 20% de la producción realizada por cada encuestador.

:: **Procedimiento de Ponderación:** La muestra se levanta a través de cuotas por segmento para asegurar la representatividad de cada uno. Posteriormente, se ponderan los resultados de acuerdo a su representación real en la población.

El diario vivir en Santiago de Chile





**Organización
Mundial de la Salud**



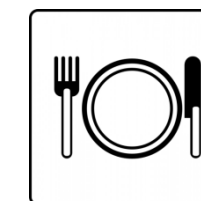
Un adulto necesita:



Entre 6 y 8 horas de sueño



Consumir mínimo 4 comidas diarias
(desayuno, almuerzo, once y cena)



Realizar actividad física al menos 3 veces a
la semana (por un mínimo de una hora)



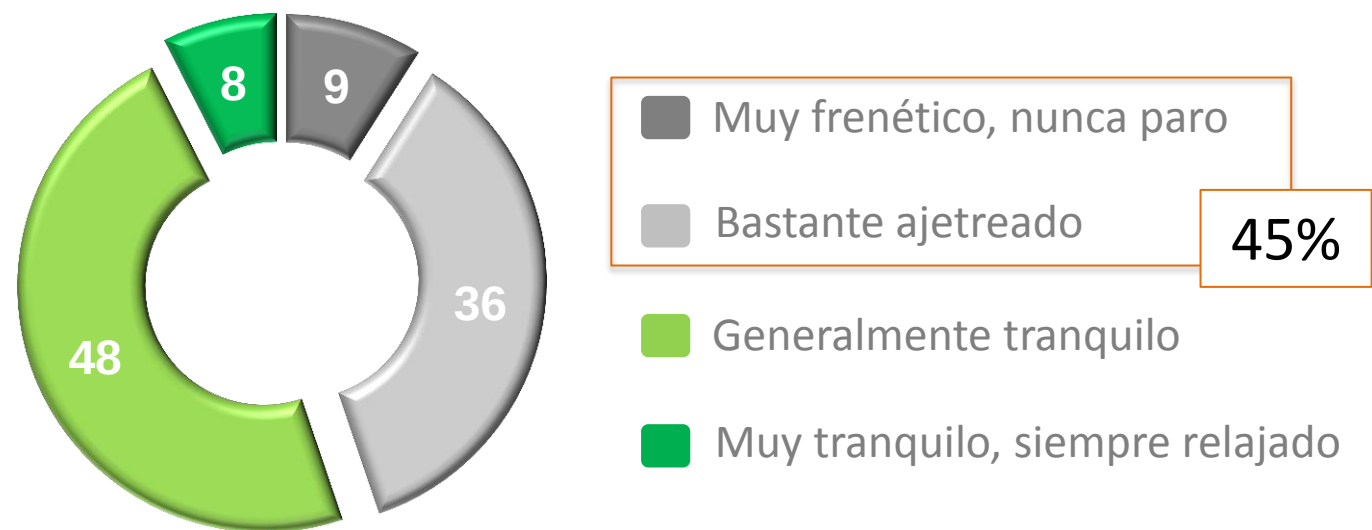
¿Qué tanto nos cuidamos?



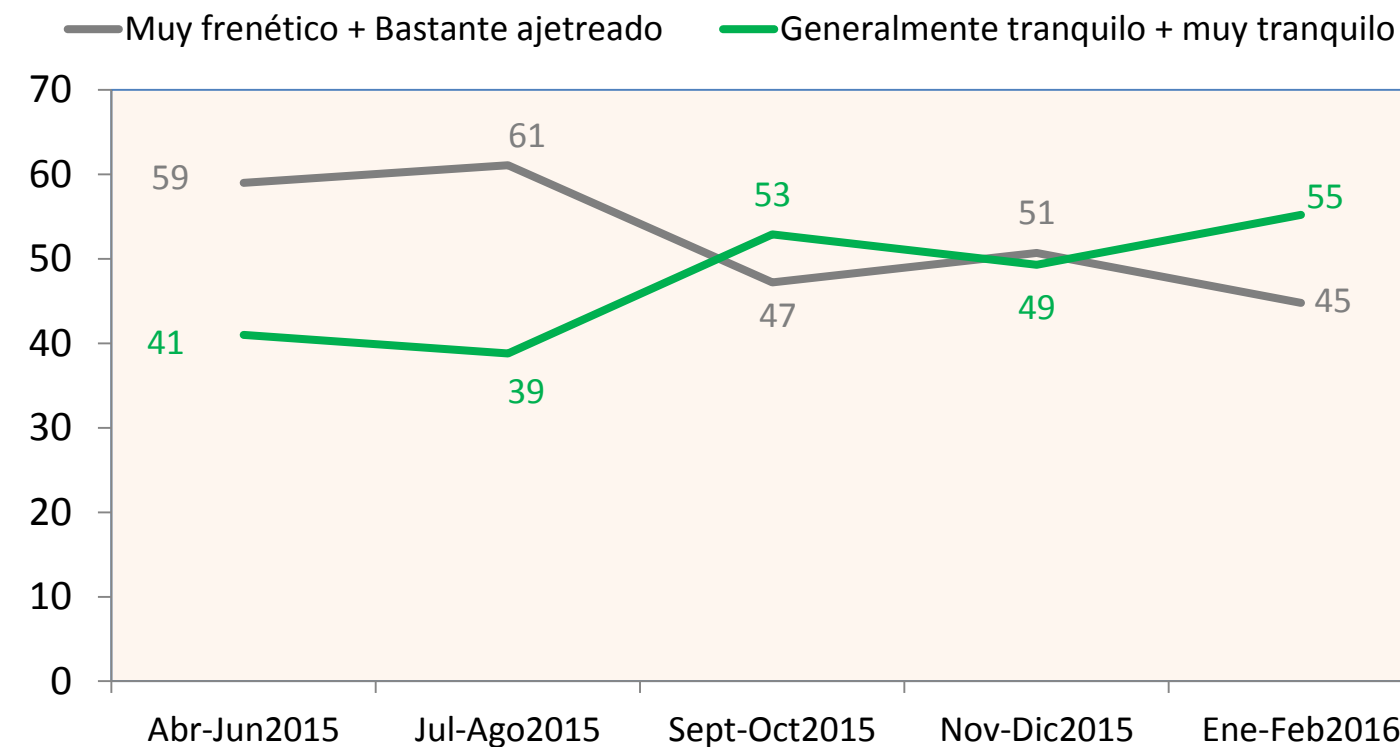
El ritmo de la vida

¿Cómo describiría su ritmo de vida en general?

Enero – Febrero 2016

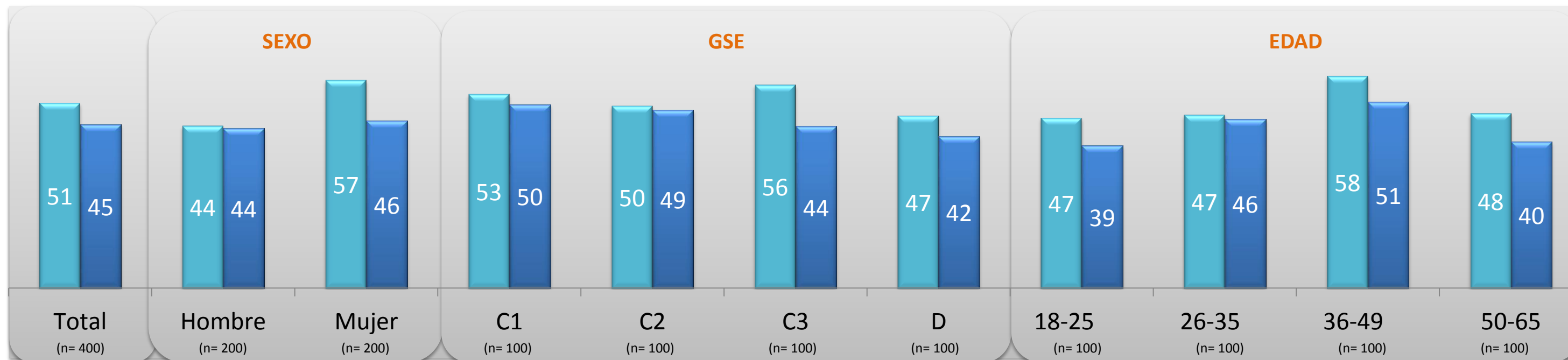


Evolutivo



% de personas que declaran tener un estilo de vida muy frenético o bastante ajetreado

Nov-Dic Ene-Feb

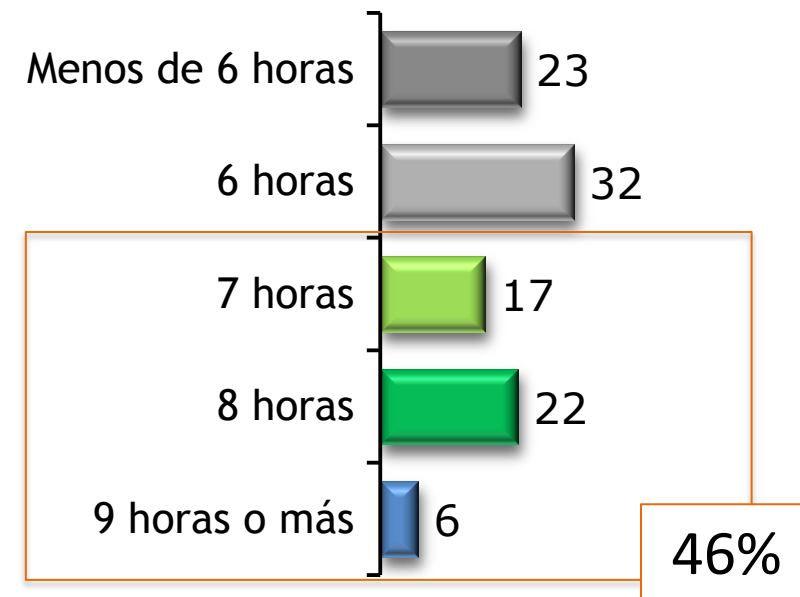




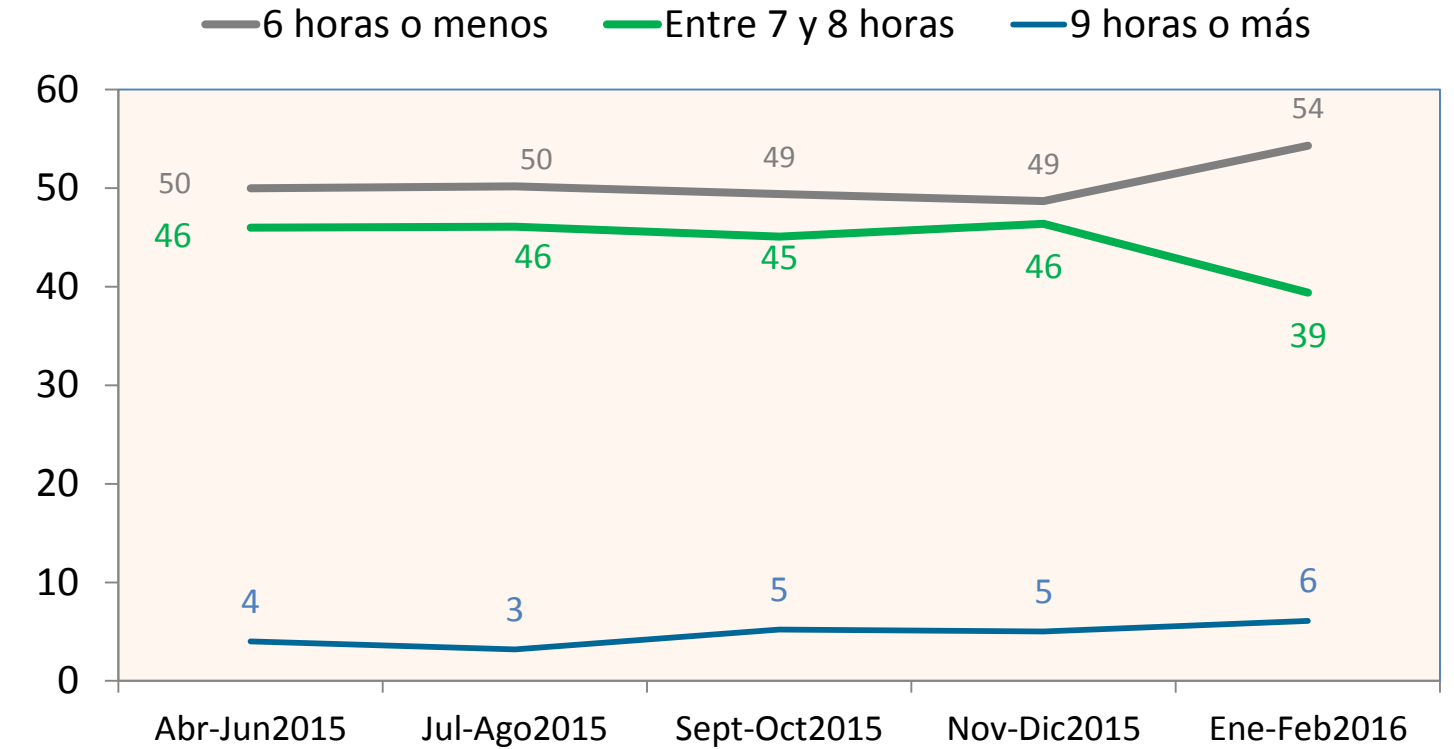
Tiempo de descanso

En promedio ¿cuántas horas duerme cada noche?

Enero – Febrero 2016



Evolutivo



% de personas que duermen en promedio 7 horas o MÁS cada noche

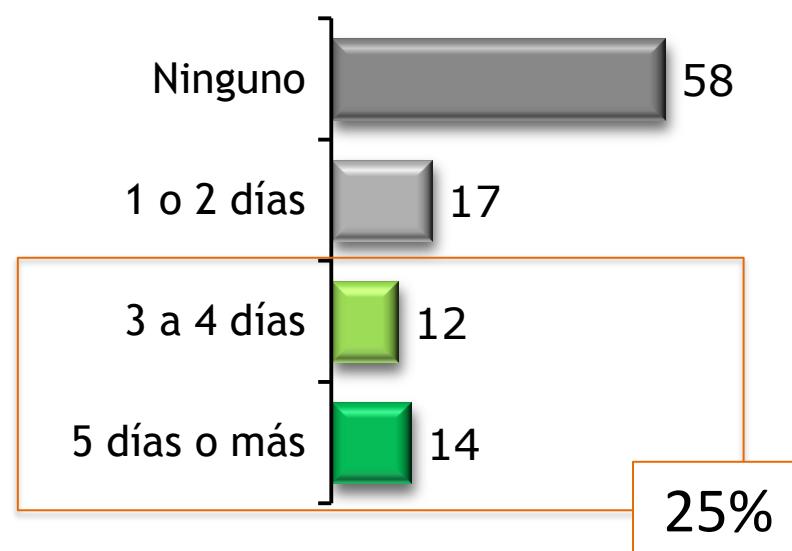




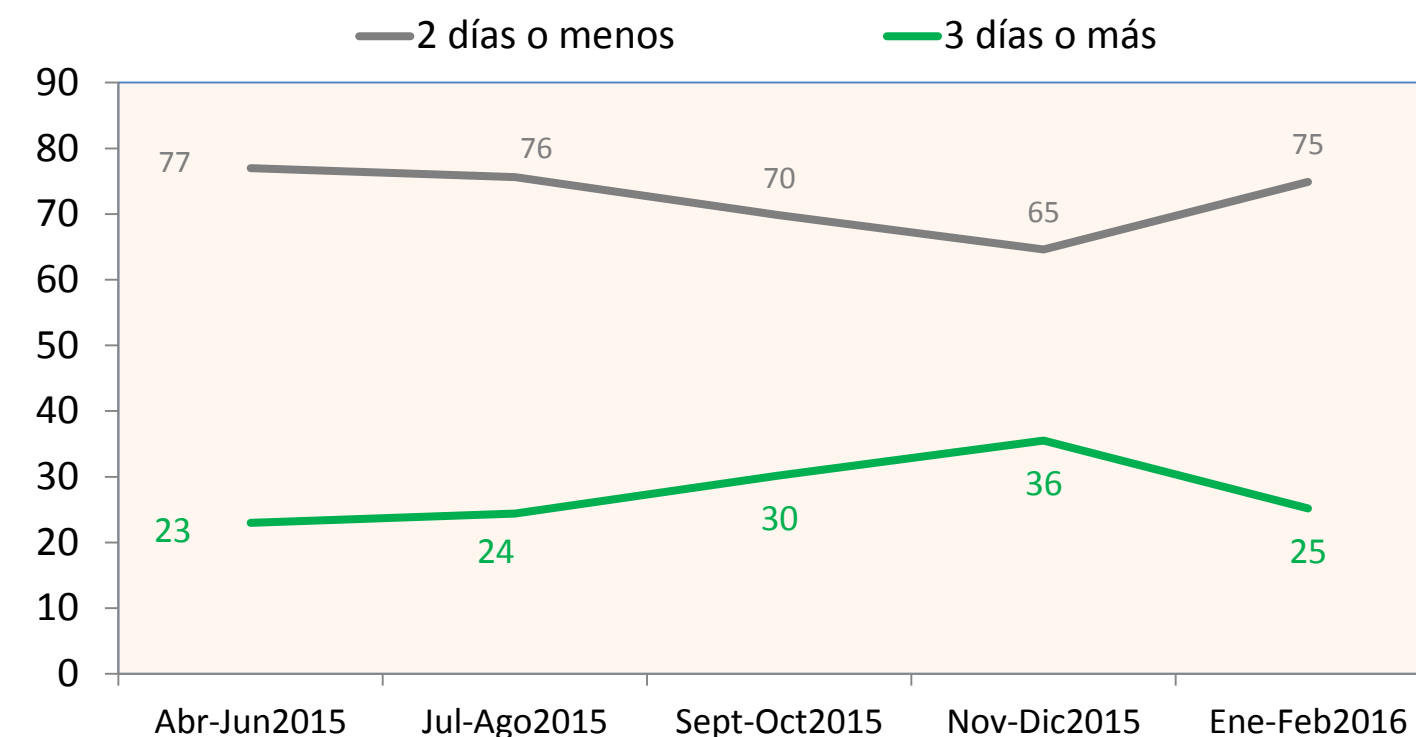
Actividad Física

¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?

Enero – Febrero 2016

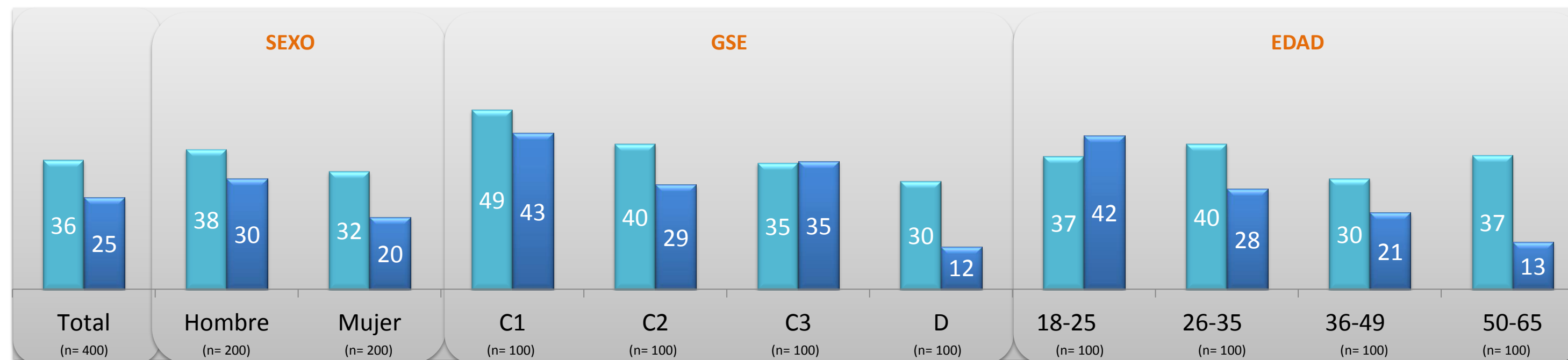


Evolutivo



% de personas que realizan actividad física al menos 3 días a la semana o más

Nov-Dic Ene-Feb



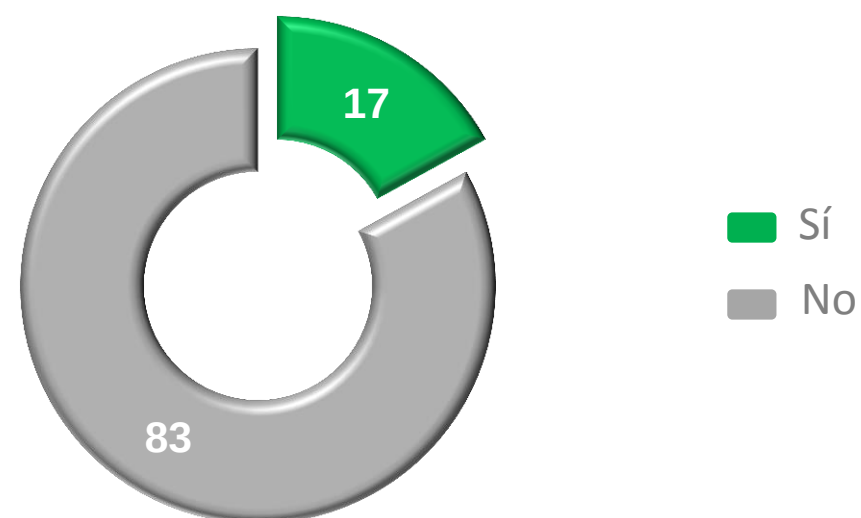


Enero – Febrero 2016

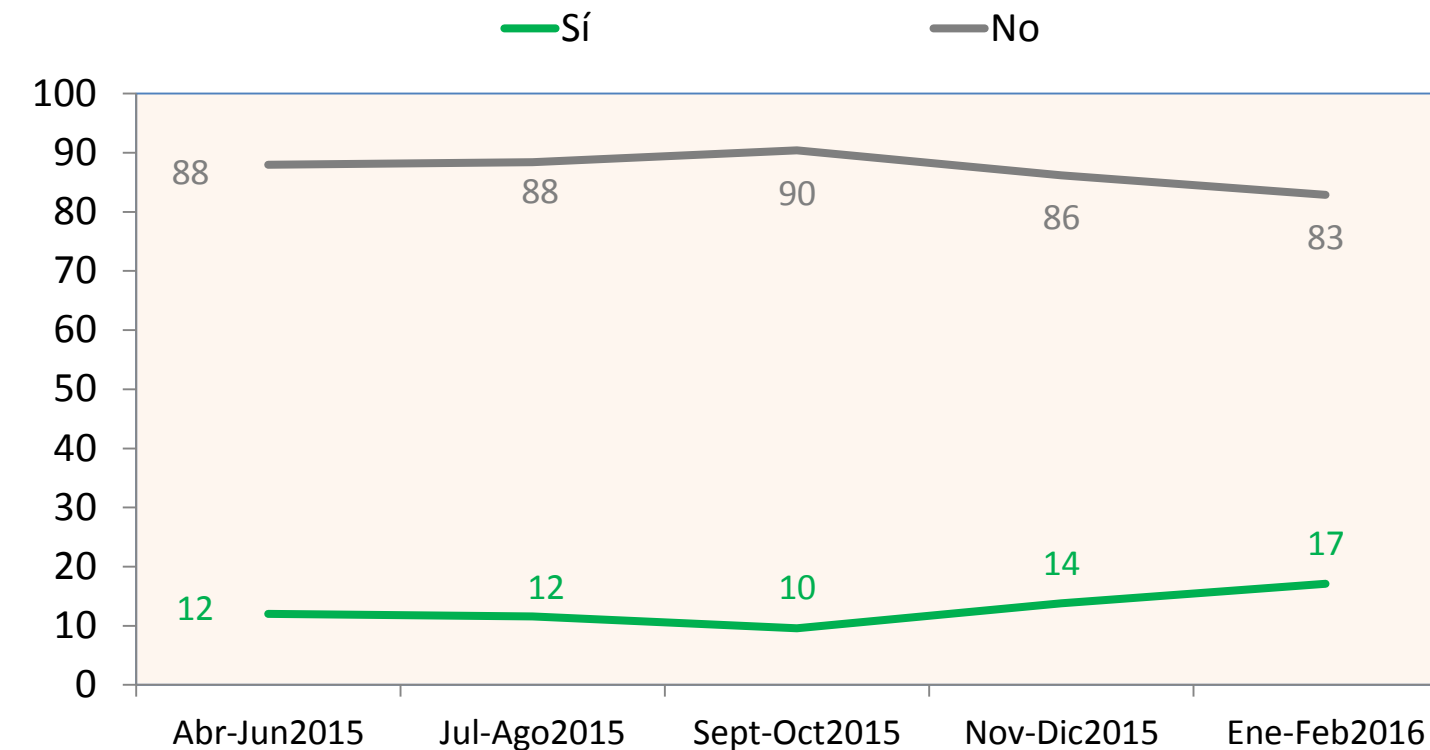
Alimentación

¿Consume las 4 comidas diarias recomendadas?

Enero – Febrero 2016

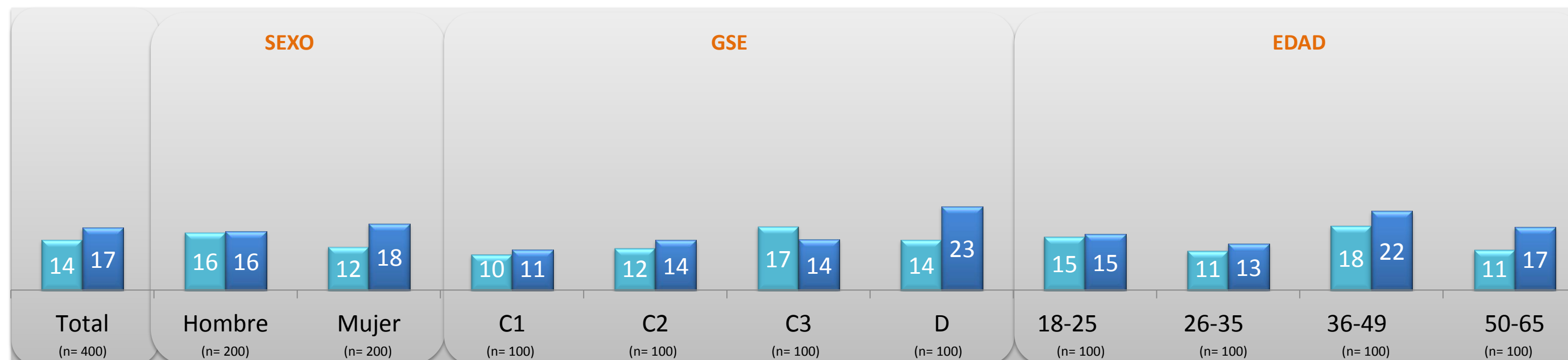


Evolutivo



% de personas que consumen las 4 comidas diarias

Nov-Dic Ene-Feb

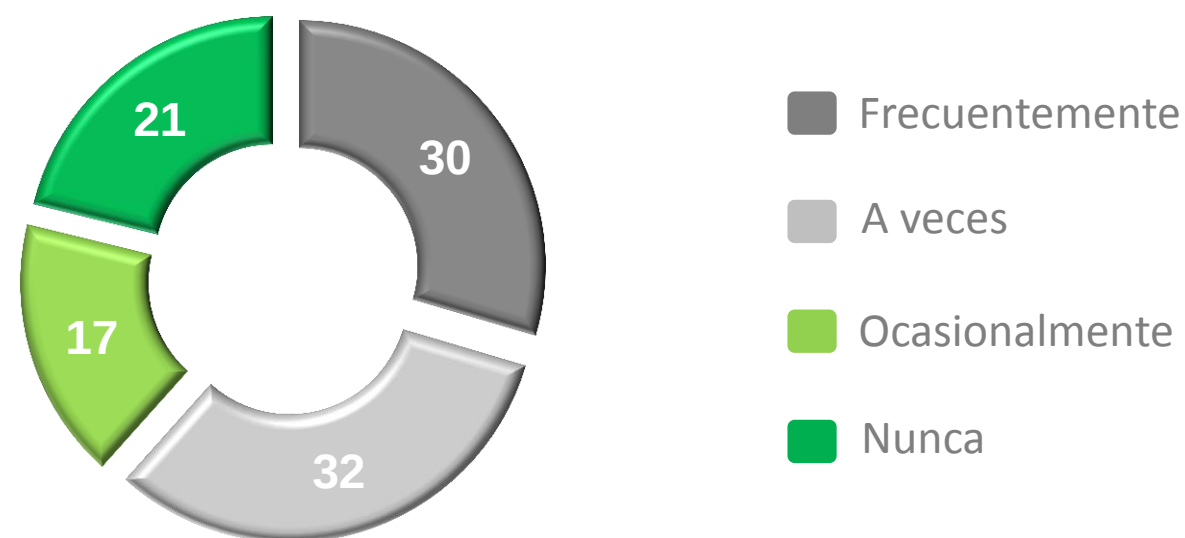




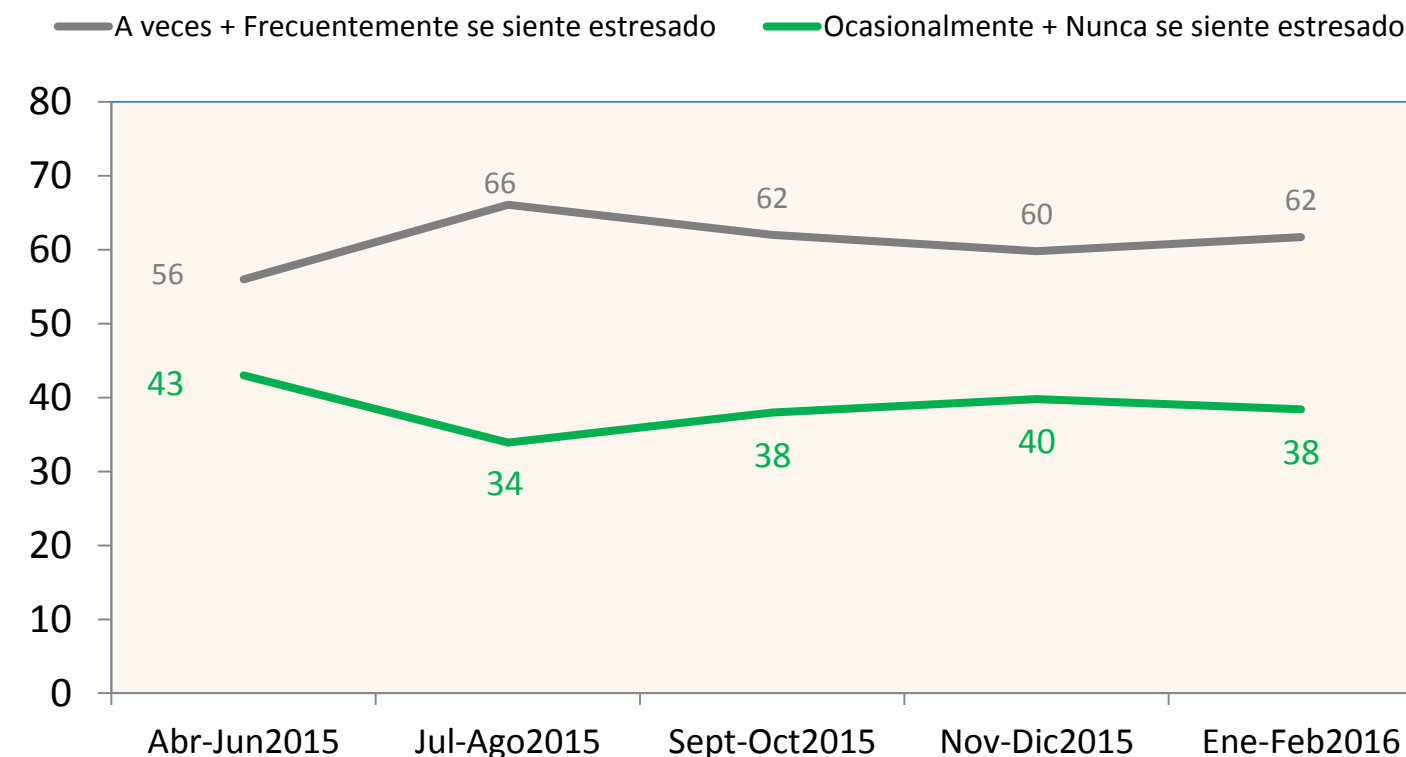
Nivel de Estrés

¿Con qué frecuencia su ritmo de vida hace que usted se sienta estresado?

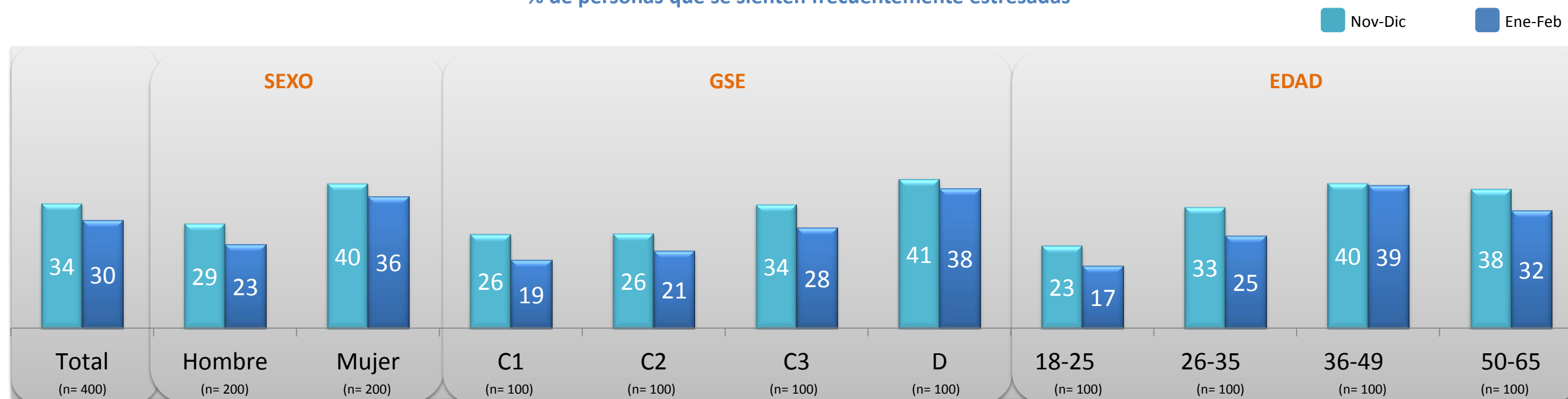
Enero – Febrero 2016



Evolutivo



% de personas que se sienten frecuentemente estresadas



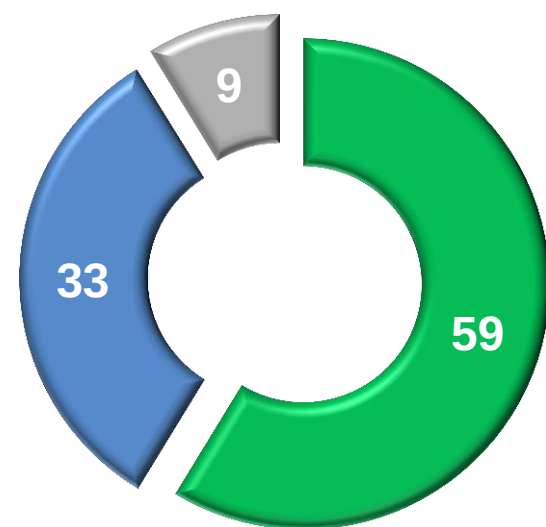


Estilo de vida saludable

¿Cuán saludable diría usted que es en general su estilo de vida?

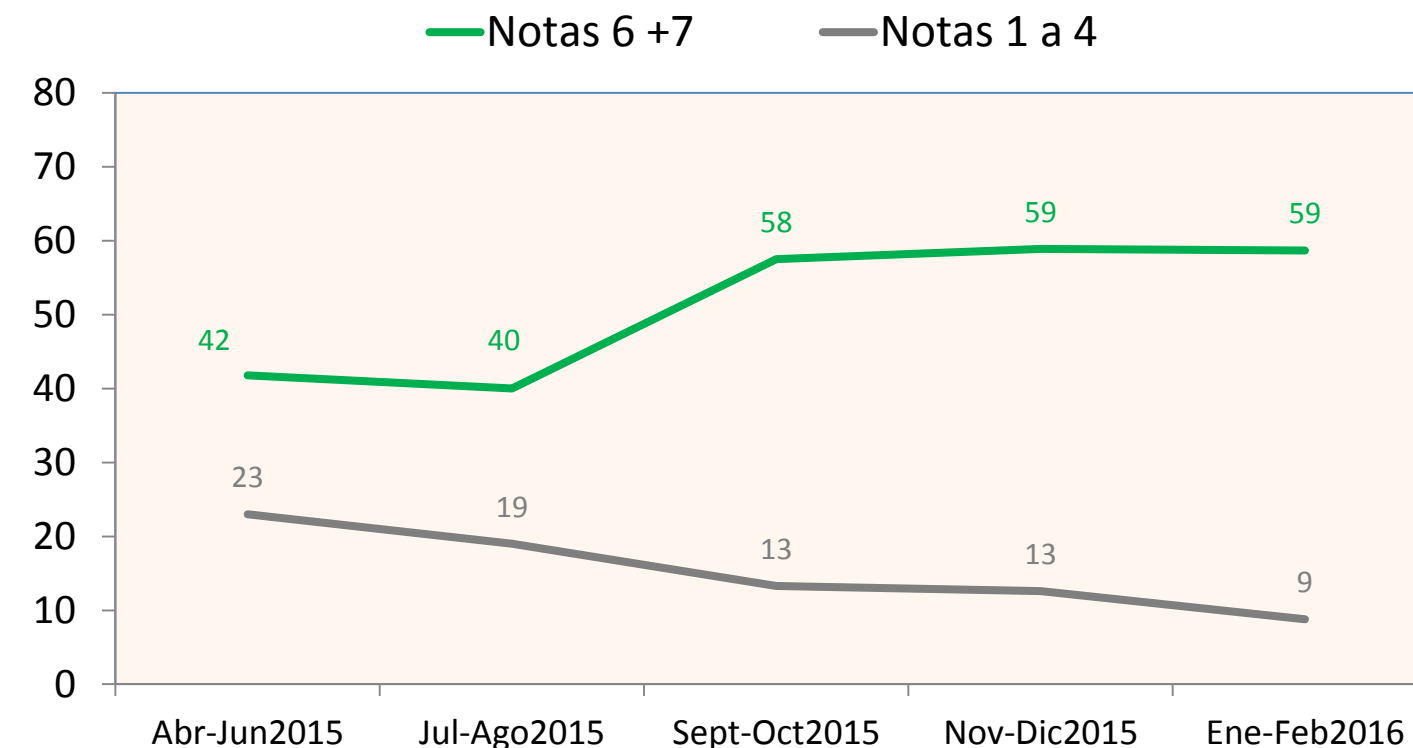
(Notas de 1 a 7)

Enero – Febrero 2016



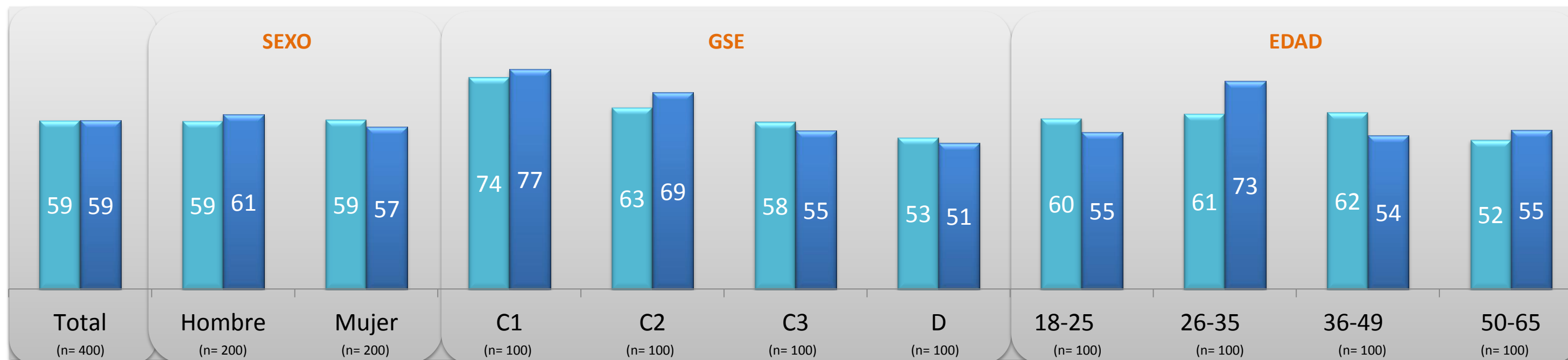
- Nota 6 ó 7
- Nota 5
- Nota 4 ó inferior
- NsNr

Evolutivo



% de personas que declaran tener un estilo de vida saludable (notas 6 + notas 7)

■ Nov-Dic ■ Ene-Feb

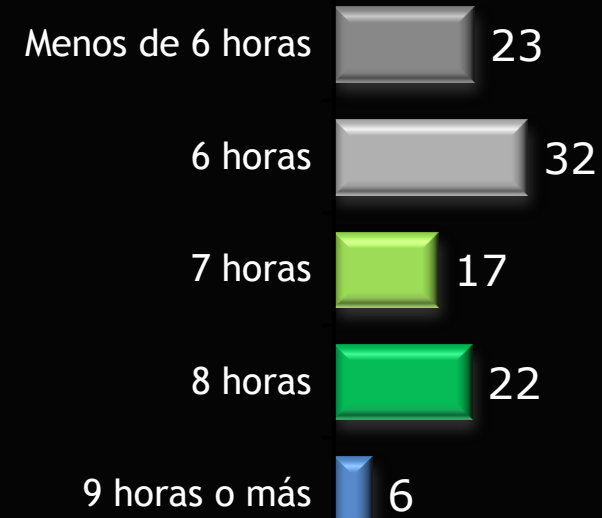




El ritmo de la vida



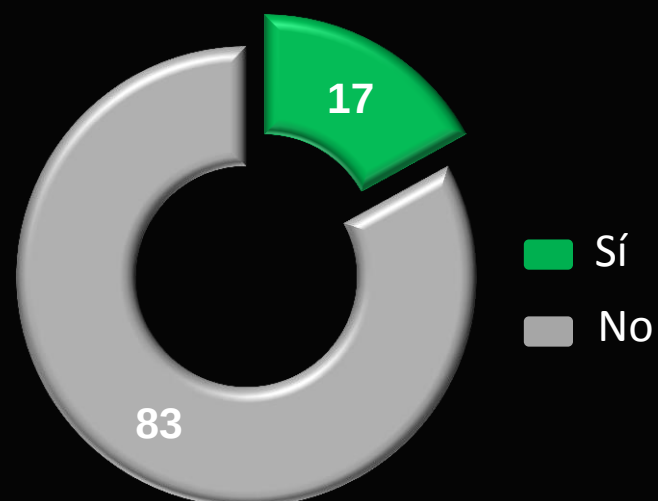
Tiempo de descanso



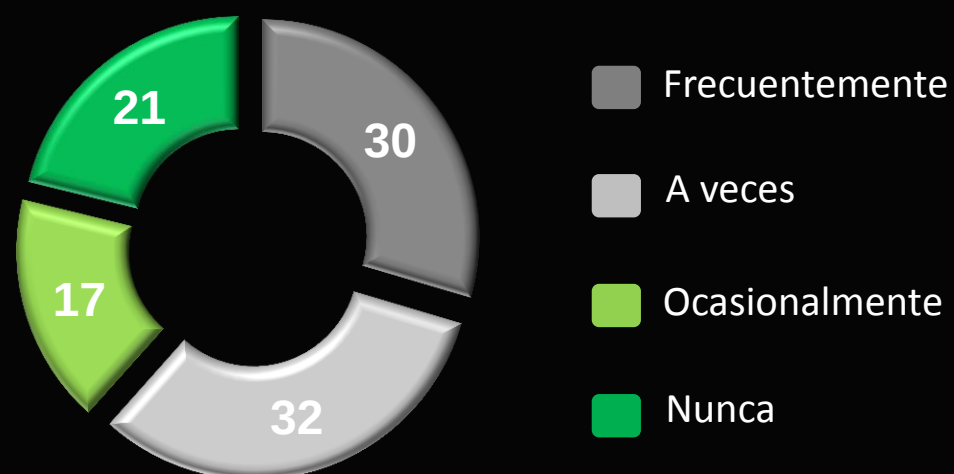
Actividad física



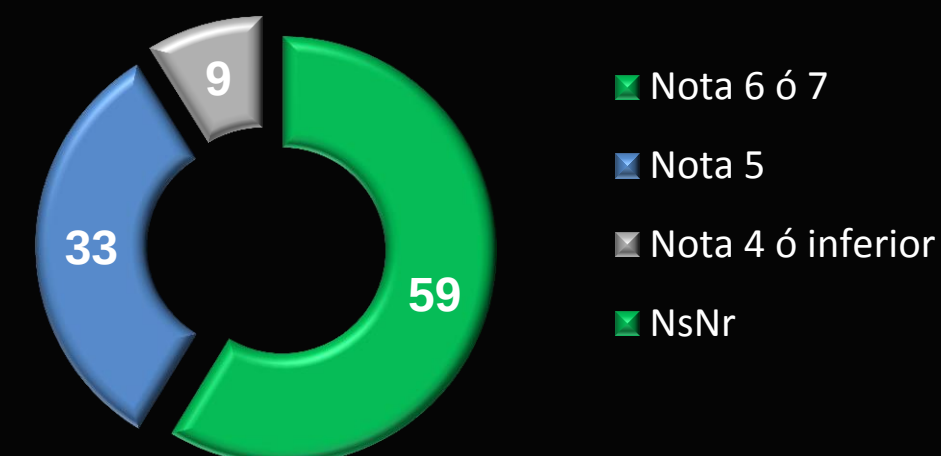
Consume las 4 comidas diarias



Se siente estresado...



Estilo de vida saludable (notas de 1 a 7)

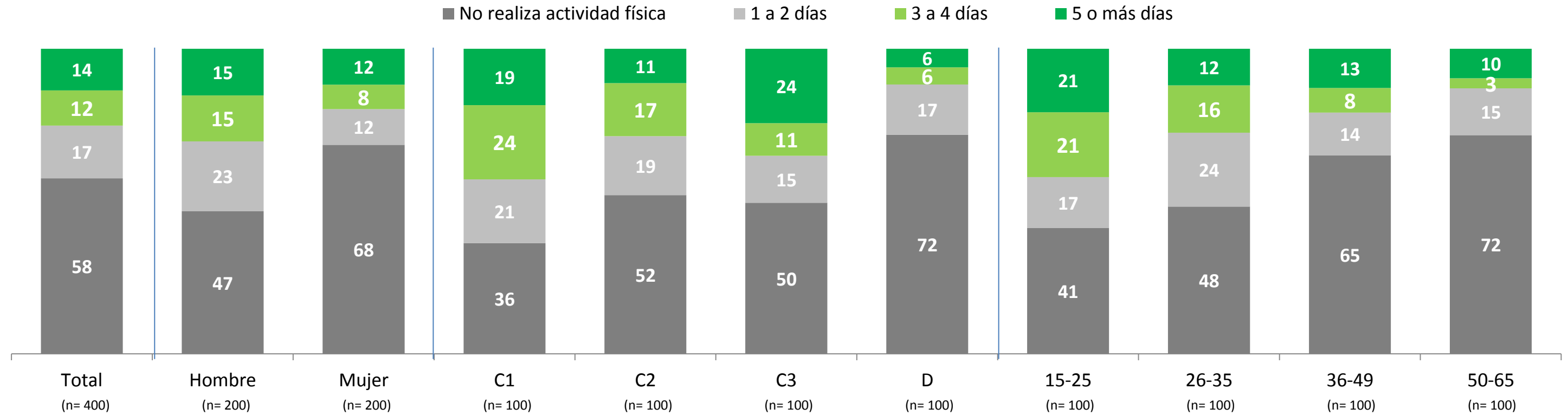


Recreación y esparcimiento



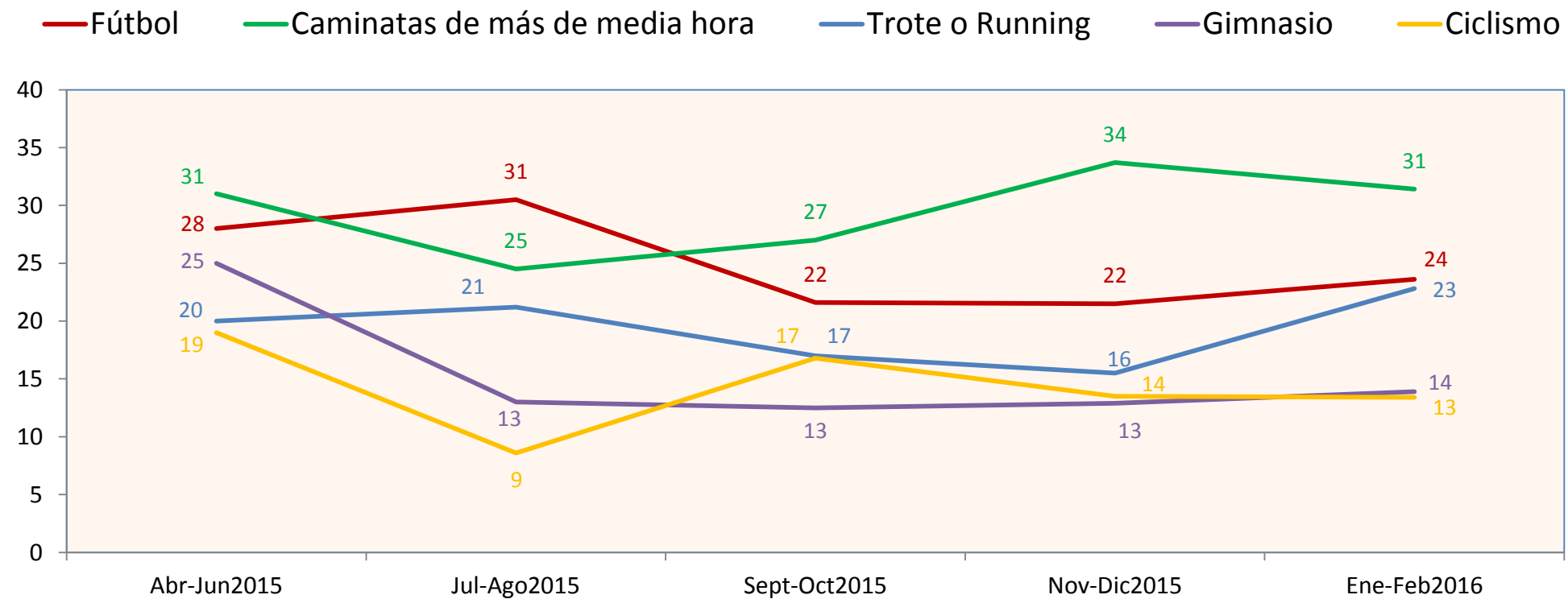


Días a la semana que realiza actividad física



Deportes más practicados

Evolutivo

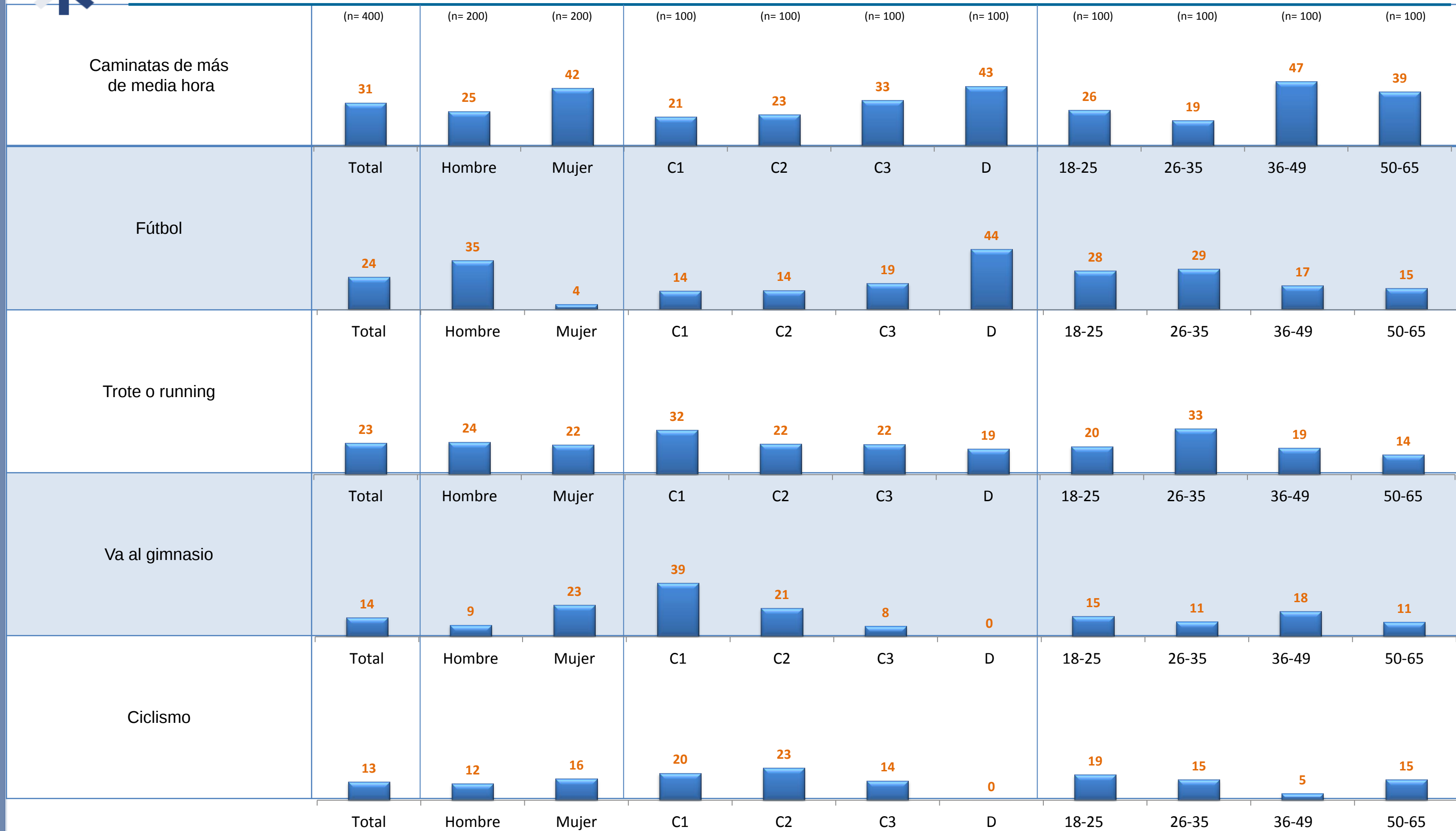




Deportes más practicados

Enero – Febrero 2016

Base n = 400

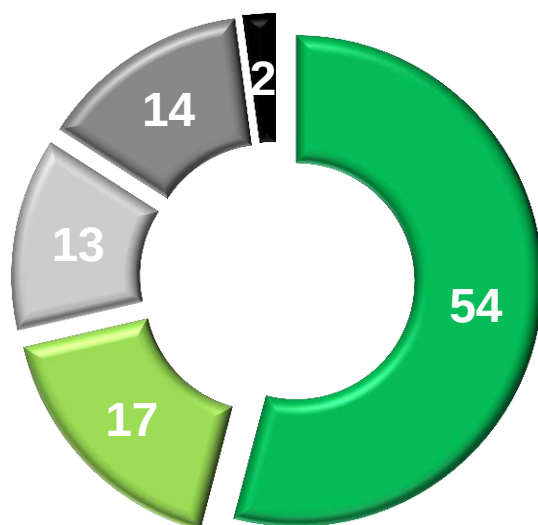




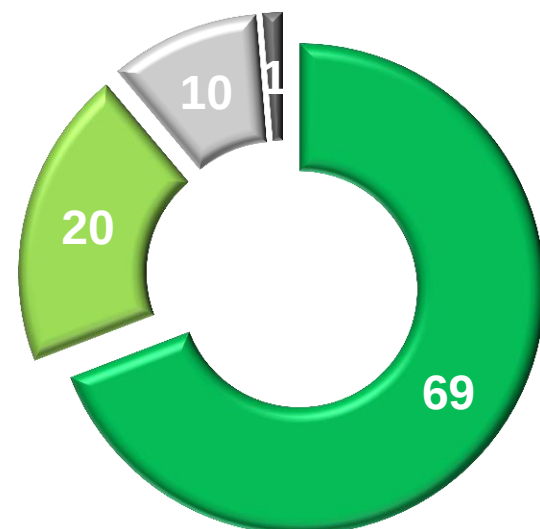
¿Con qué frecuencia usted...?

Enero – Febrero 2016

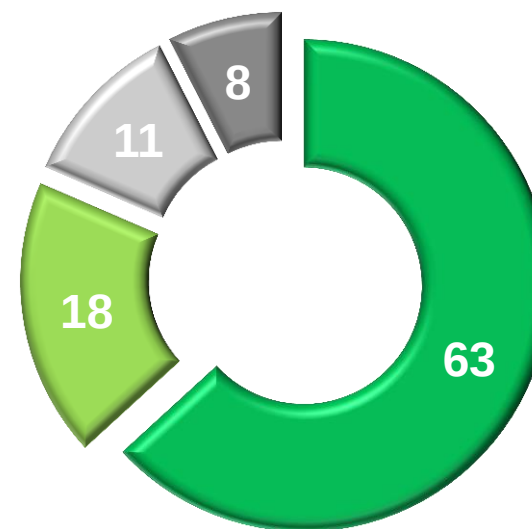
Lee libros o revistas



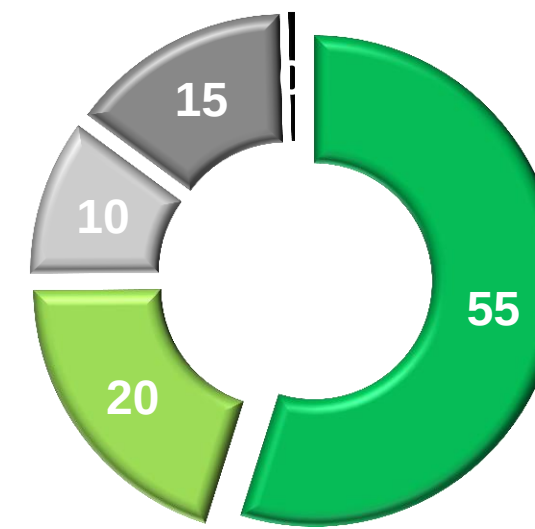
Escucha Música



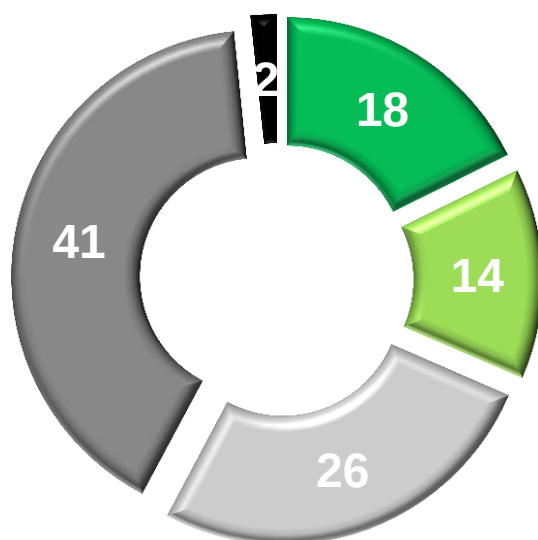
Ve TV abierta



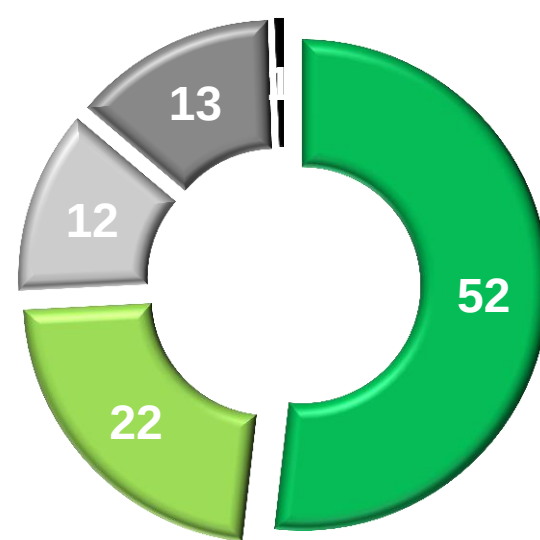
Ve TV por Cable



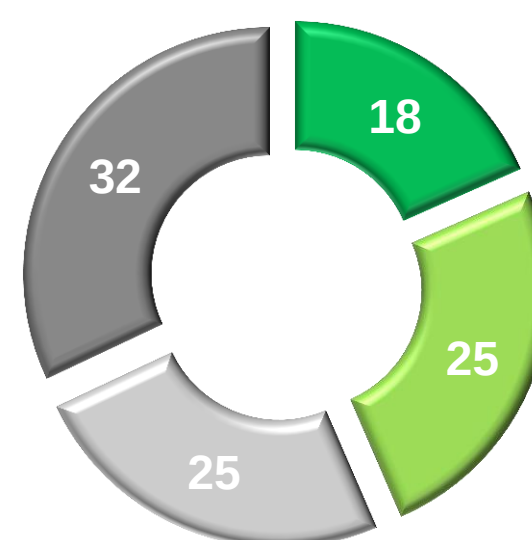
Ve películas en DVD o Blue Ray



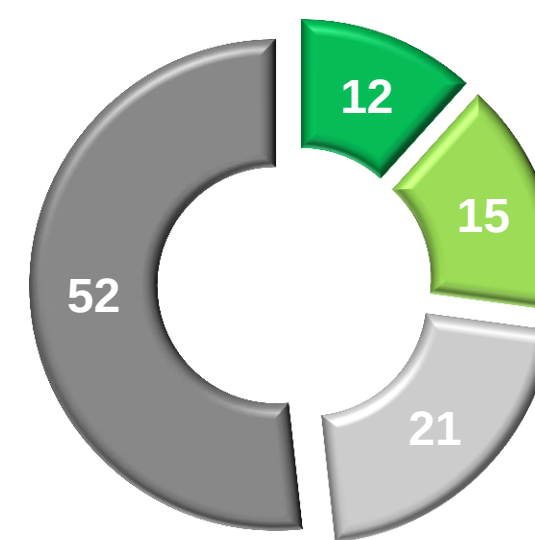
Escucha Radio



Va al cine, teatro o exposiciones



Va a conciertos

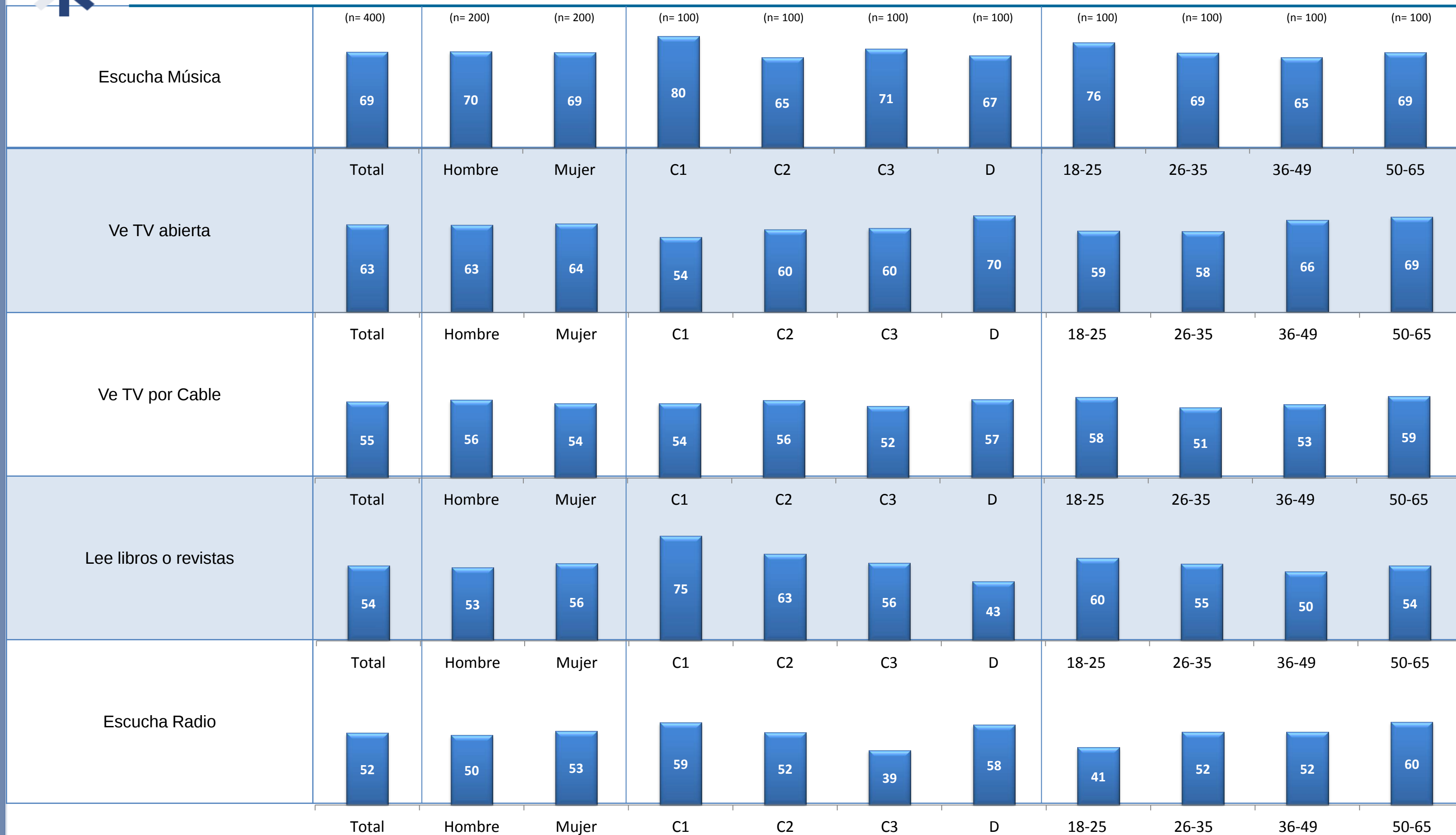


Frecuentemente A veces Ocasionalmente Nunca



Actividades de Ocio: % de personas que frecuentemente...

Base n = 400

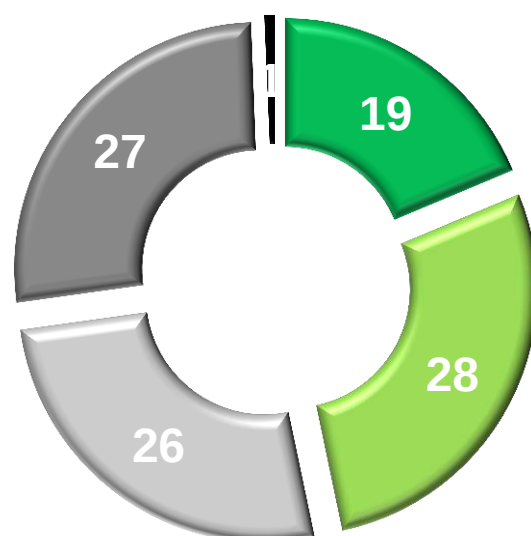




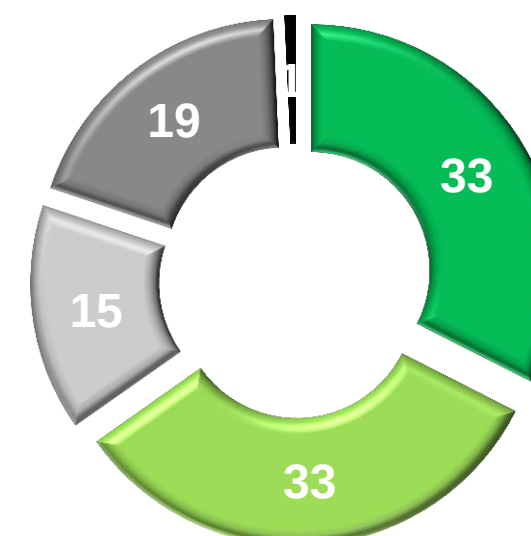
¿Con qué frecuencia usted...?

Enero – Febrero 2016

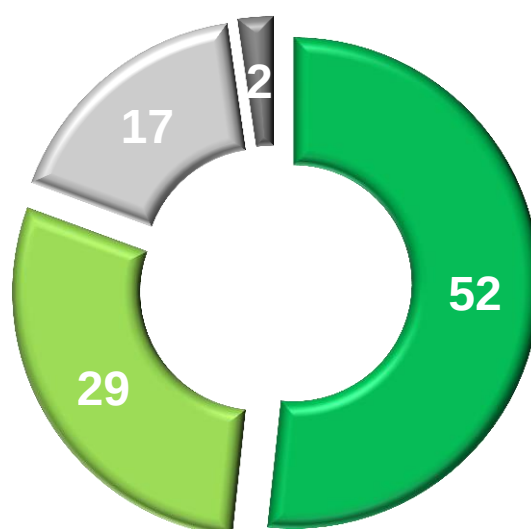
Viaja fuera de la ciudad



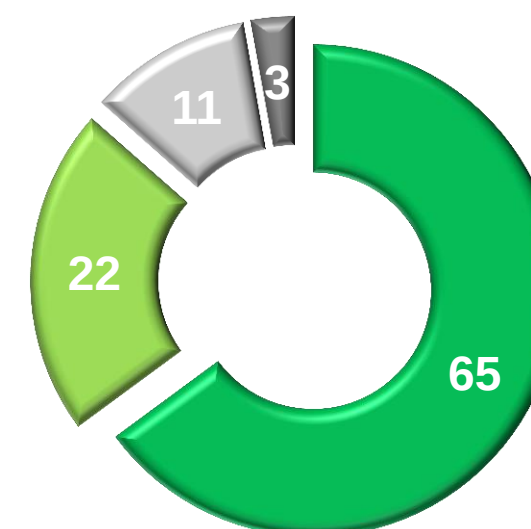
Se siente en contacto con la naturaleza



Siente que ayuda a otras personas



Se toma un tiempo para pensar o meditar sobre sus objetivos o metas

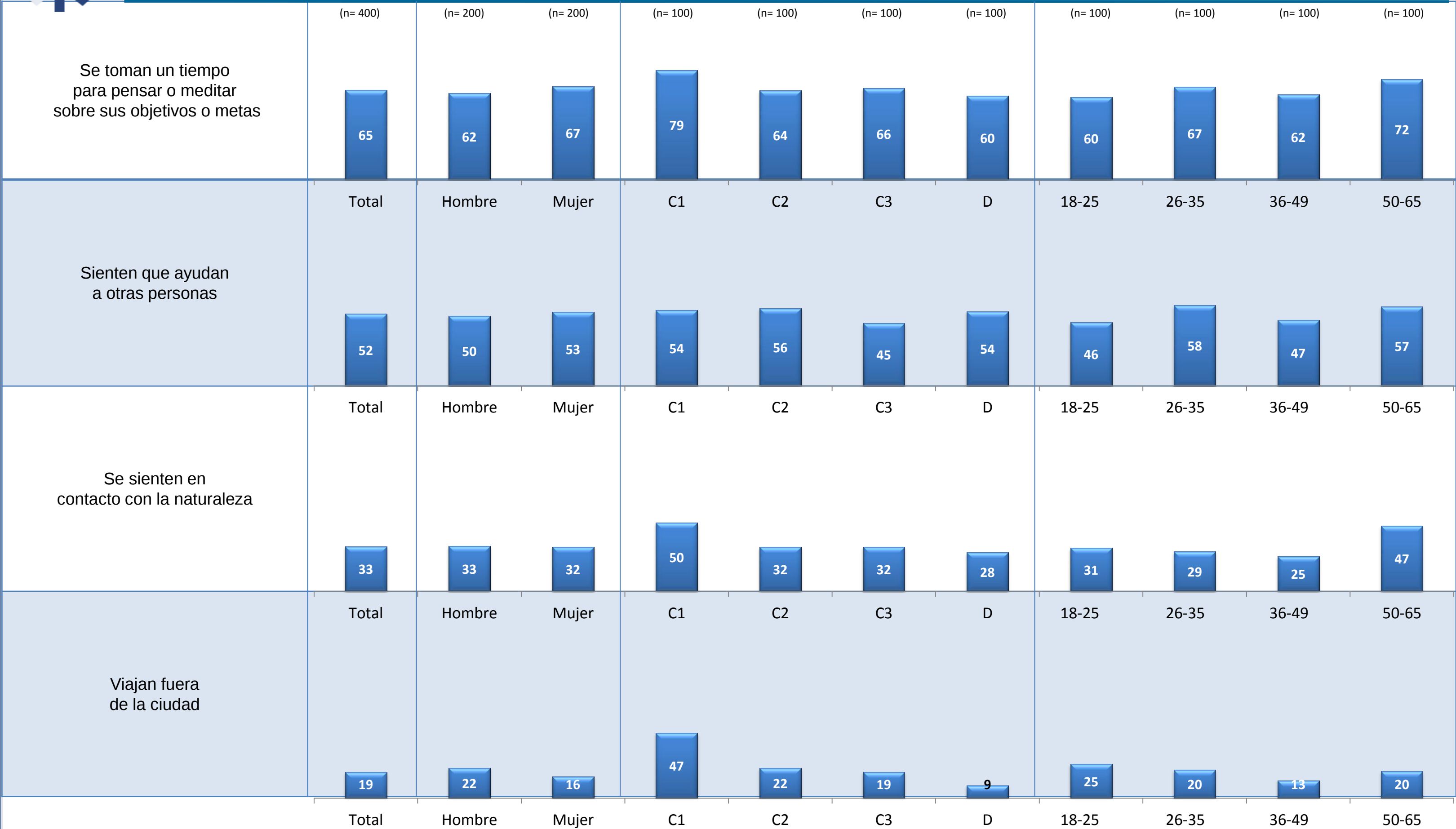


Frecuentemente A veces Ocasionalmente Nunca



Actividades de Esparcimiento: % de personas que frecuentemente...

Enero – Febrero 2016 **Base n = 400**





¿Qué tan satisfechos estamos?



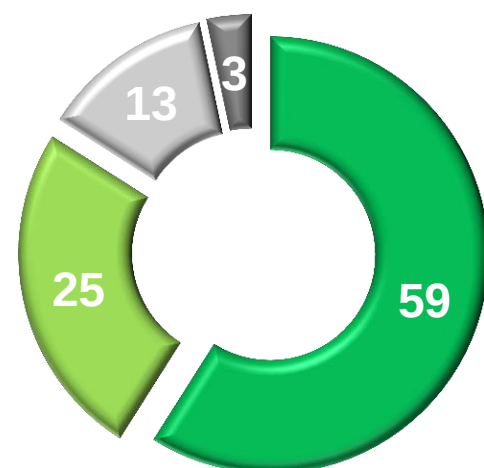
¿Qué tan satisfechos estamos?

Base n = 400

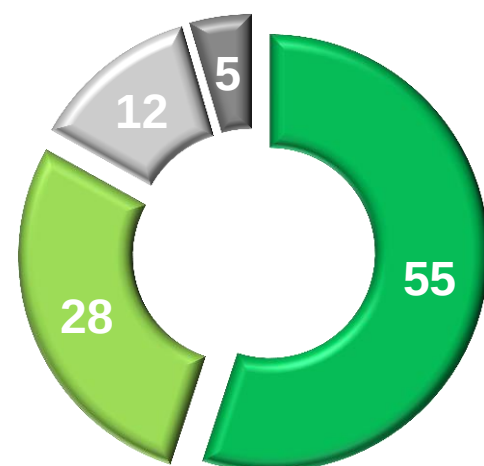
¿Con qué frecuencia usted...?

Enero – Febrero 2016

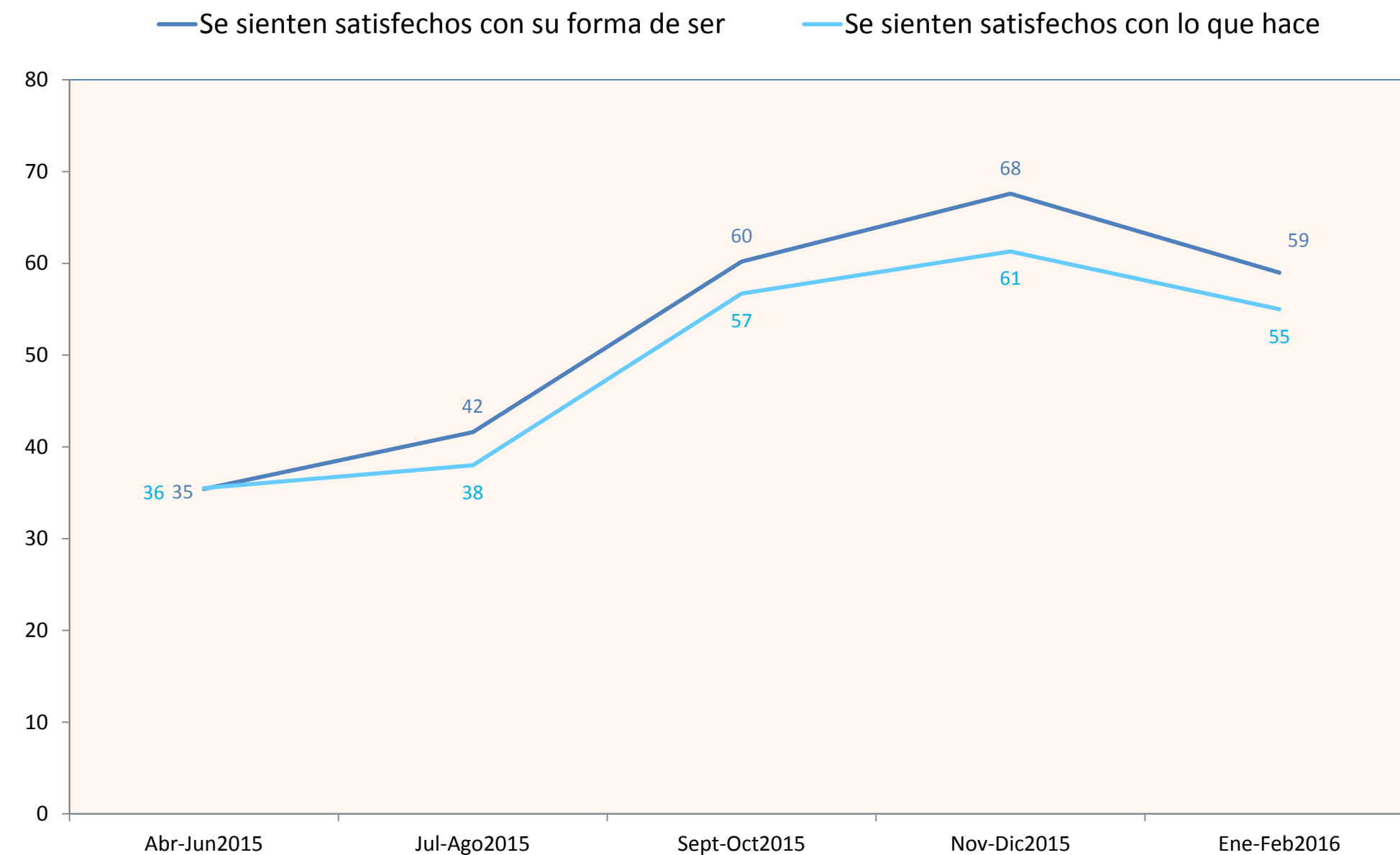
Se siente satisfecho con su forma de ser



Se siente satisfecho con lo que hace



Evolutivo





¿Qué tan satisfechos estamos?

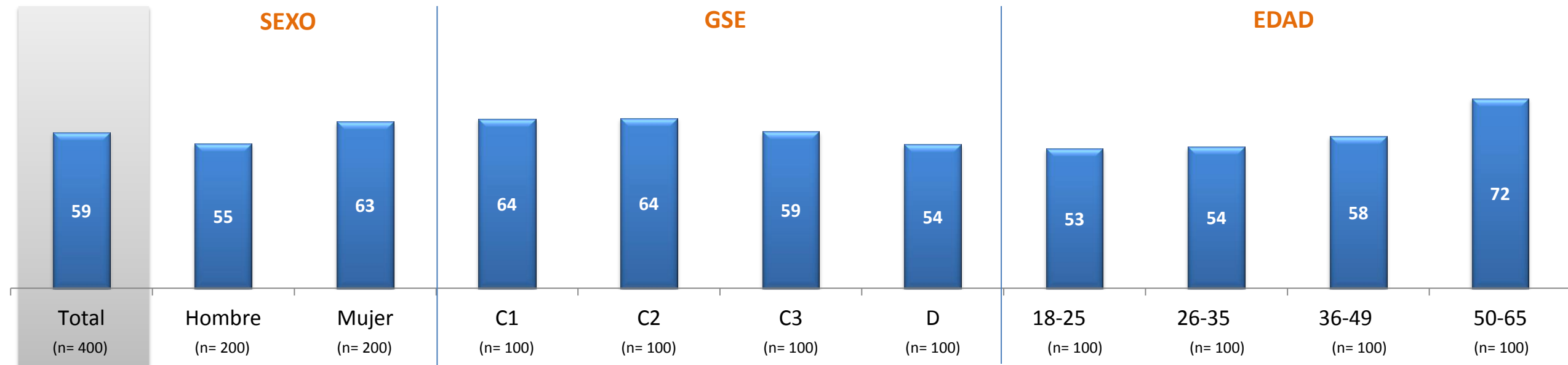
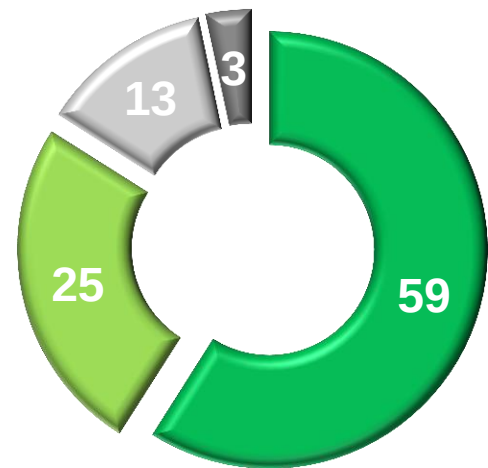
Base n = 400

¿Con qué frecuencia usted...?

Enero – Febrero 2016

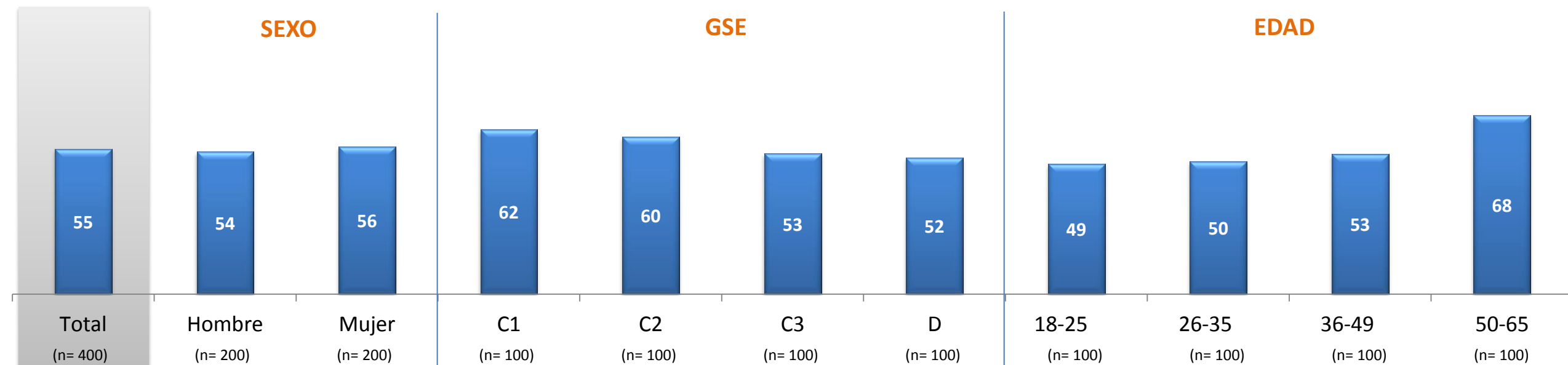
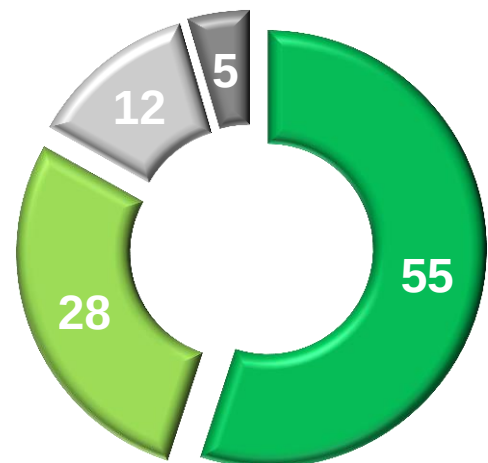
Se siente satisfecho con su forma de ser

% de personas que frecuentemente se siente satisfecho con su forma de ser



Se siente satisfecho con lo que hace

% de personas que frecuentemente se siente satisfecho con lo que hace





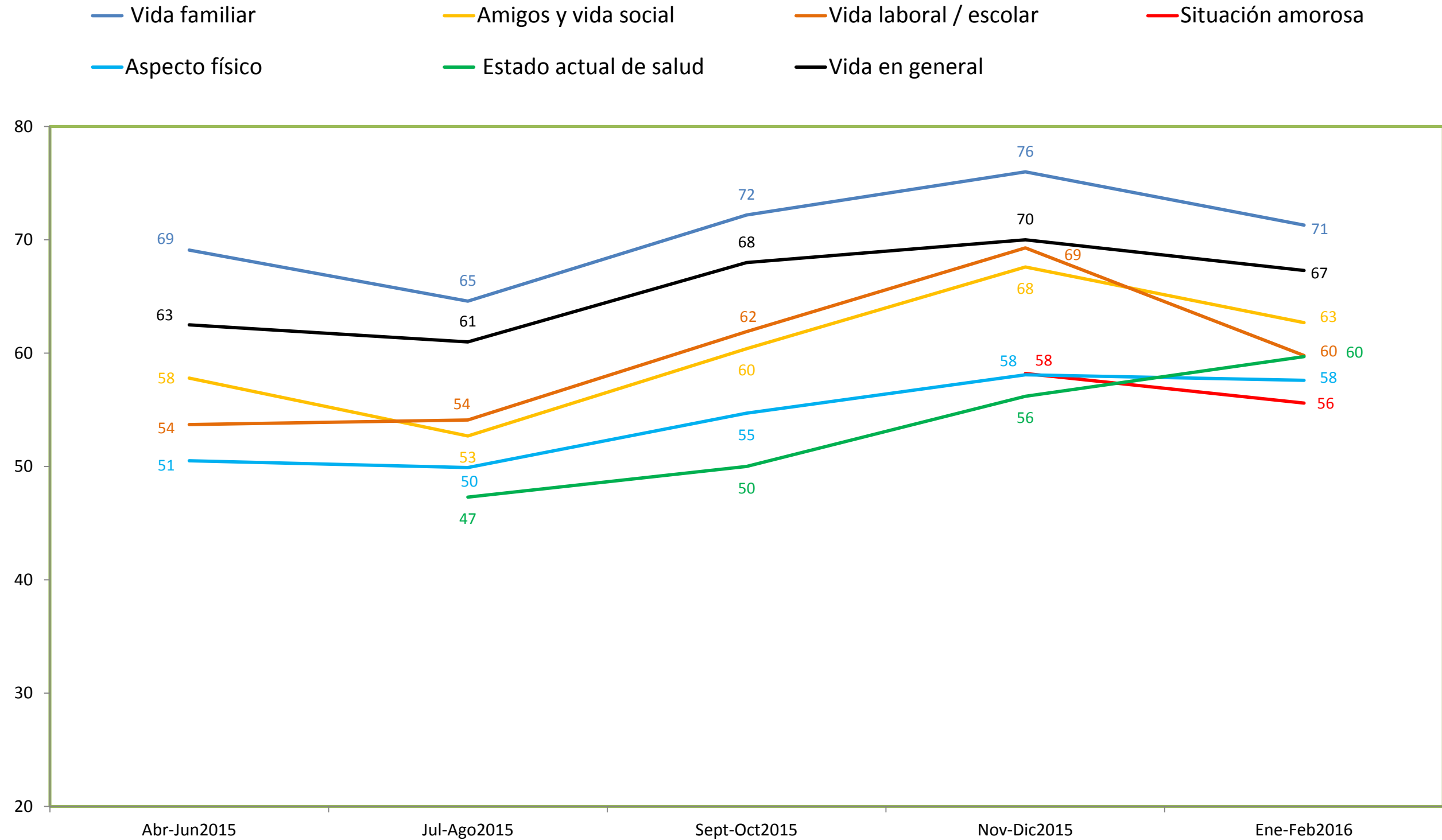
¿Qué tan satisfechos estamos?

Base n = 400

Con nota de 1 a 7 siendo 1 muy insatisfecho y 7 muy satisfecho y
¿Cuán satisfecho se siente usted en general con los siguientes aspectos de su vida personal?

Enero – Febrero 2016

Evolutivo



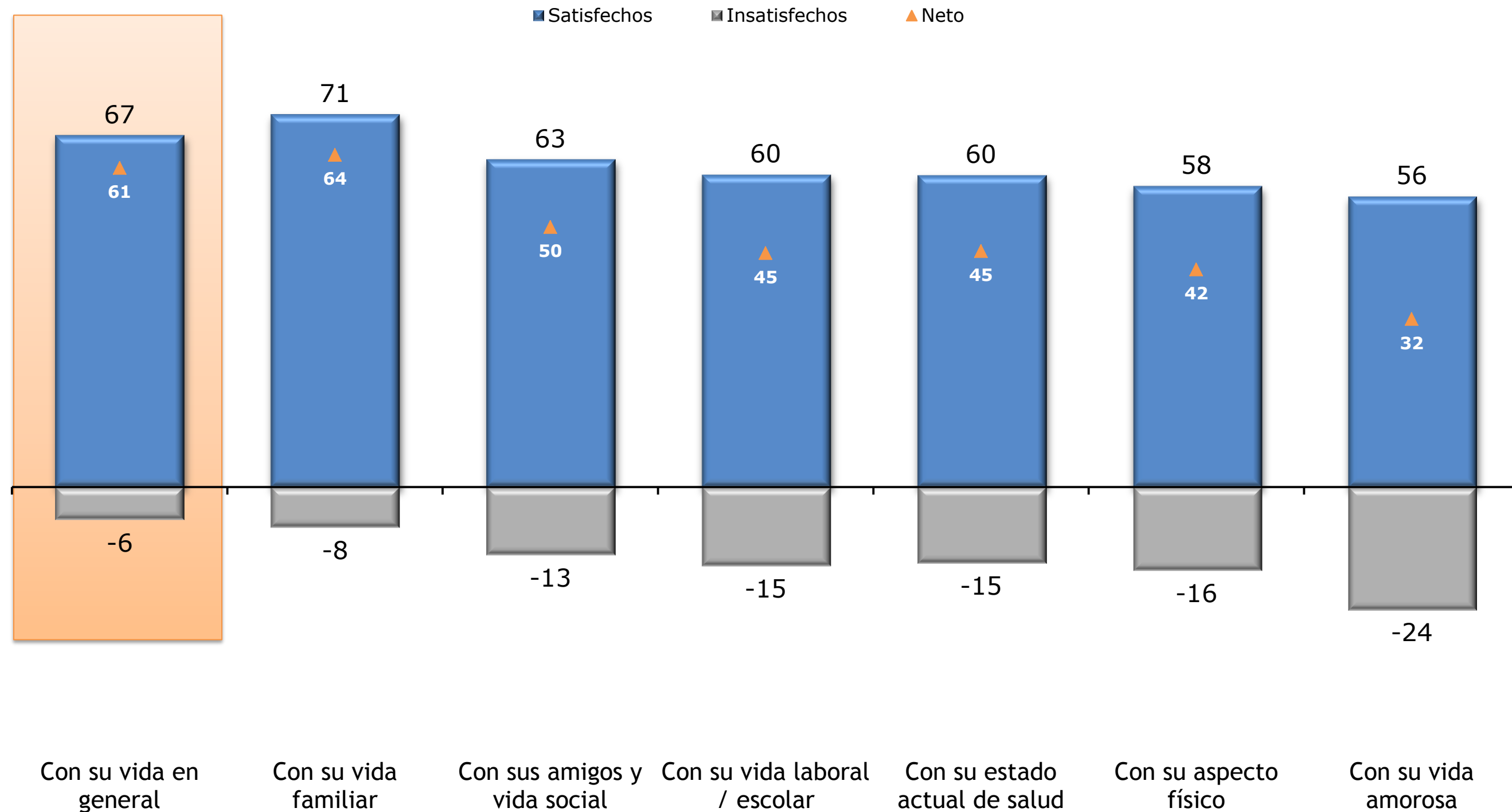


¿Qué tan satisfechos estamos?

Base n = 400

Con nota de 1 a 7 siendo 1 muy insatisfecho y 7 muy satisfecho y
¿Cuán satisfecho se siente usted en general con los siguientes aspectos de su vida personal?

Enero – Febrero 2016





¿Qué tan satisfechos estamos?

Base n = 400

Con nota de 1 a 7 siendo 1 muy insatisfecho y 7 muy satisfecho y
¿Cuán satisfecho se siente usted en general con los siguientes aspectos de su vida personal?
(Sólo notas 6 + 7)

Enero – Febrero 2016





¿Qué tan satisfechos estamos?

Base n = 400

Con nota de 1 a 7 siendo 1 muy insatisfecho y 7 muy satisfecho y
¿Cuán satisfecho se siente usted en general con los siguientes aspectos de su vida personal?
(Sólo notas 6 + 7)

Enero – Febrero 2016



Hábitos Alimenticios





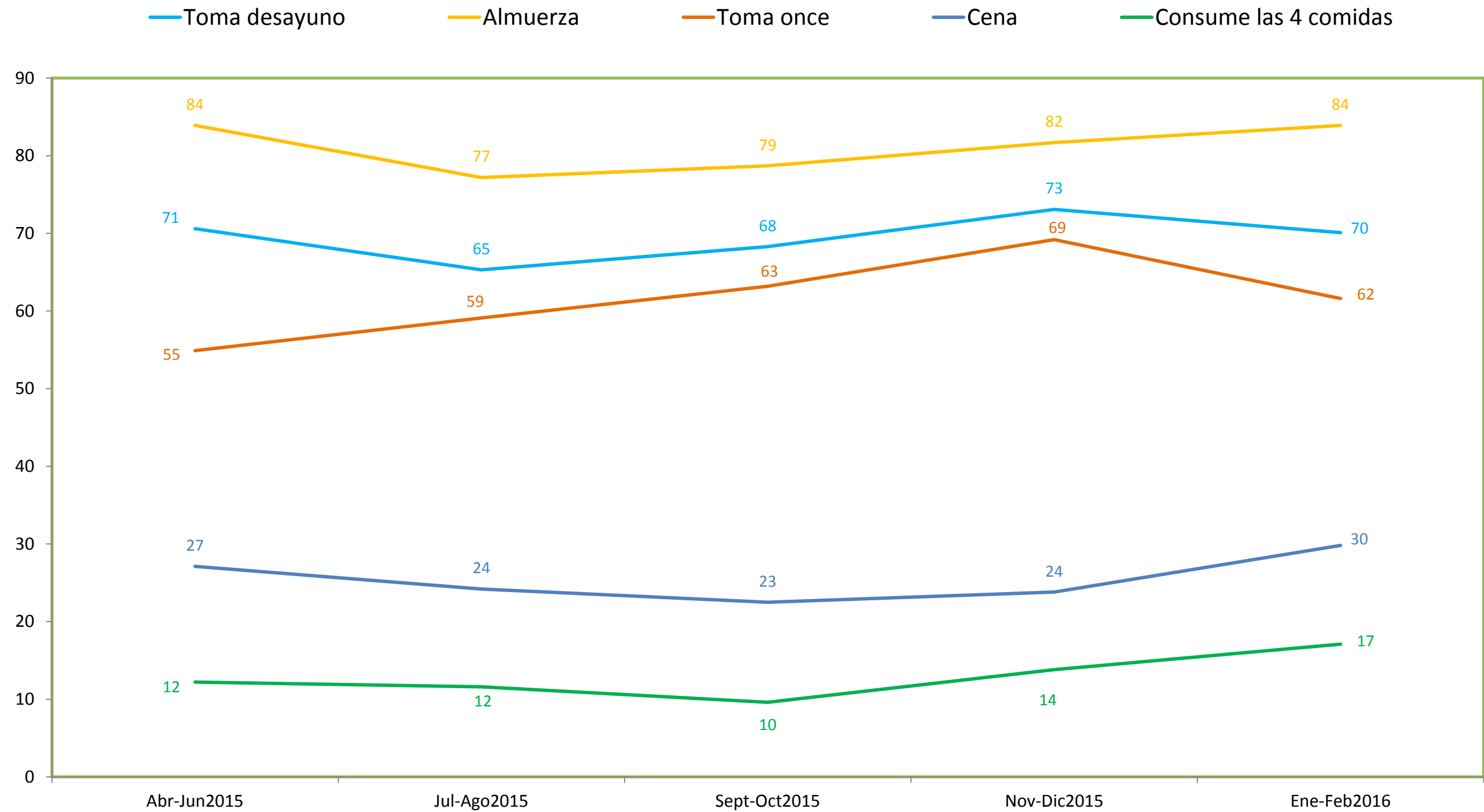
Hábitos alimenticios % de personas que siempre...

Base n = 400





Evolutivo



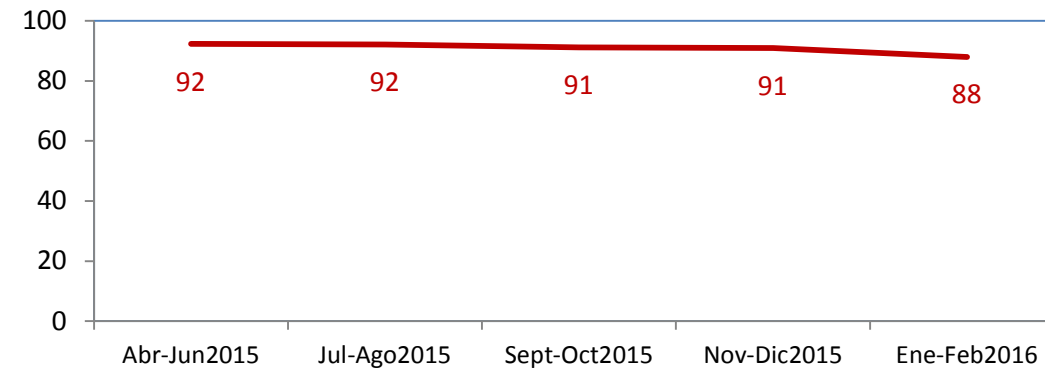


Consumo de alimentos – Productos Cárnicos

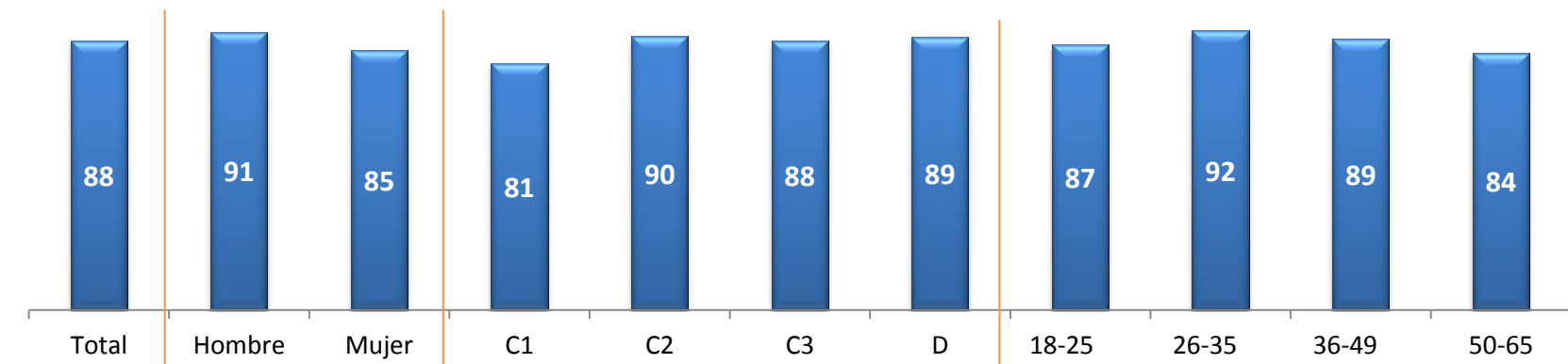
Base n = 400

% de personas que consumen al menos una vez por semana

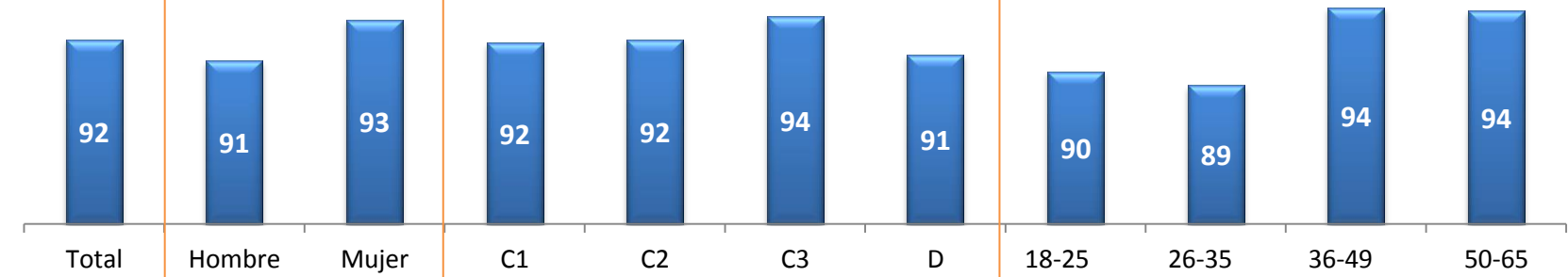
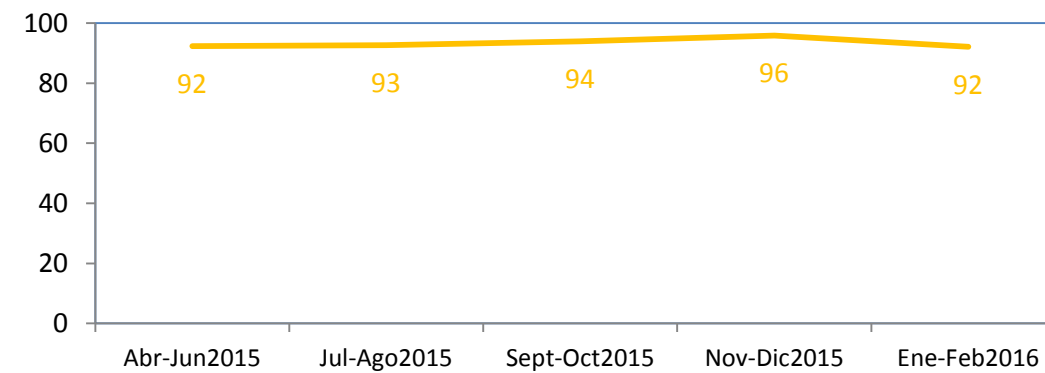
Carnes Rojas



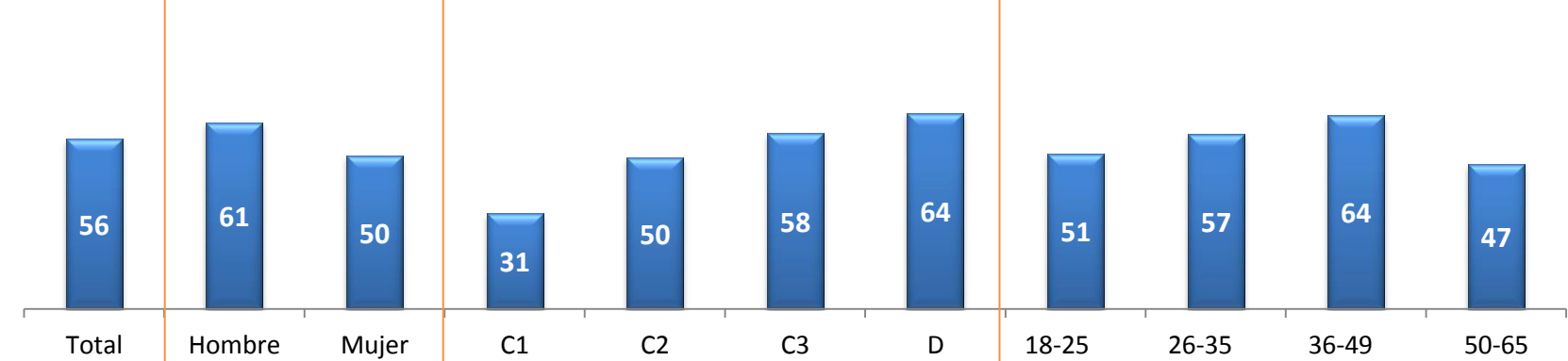
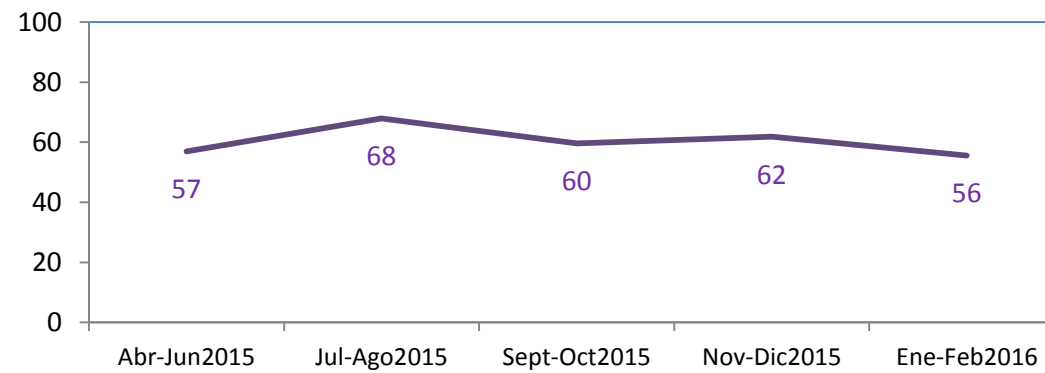
(n= 400) (n= 200) (n= 200) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100)



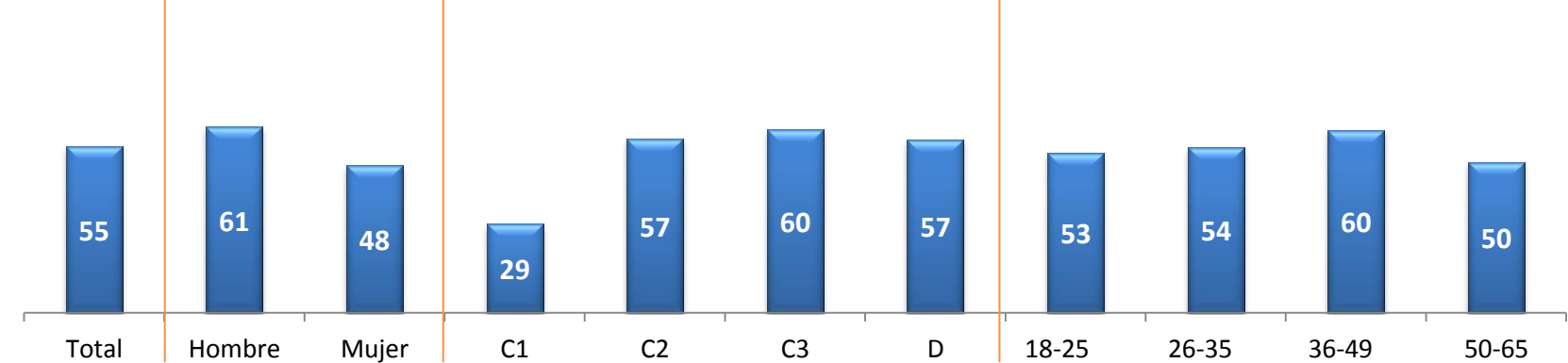
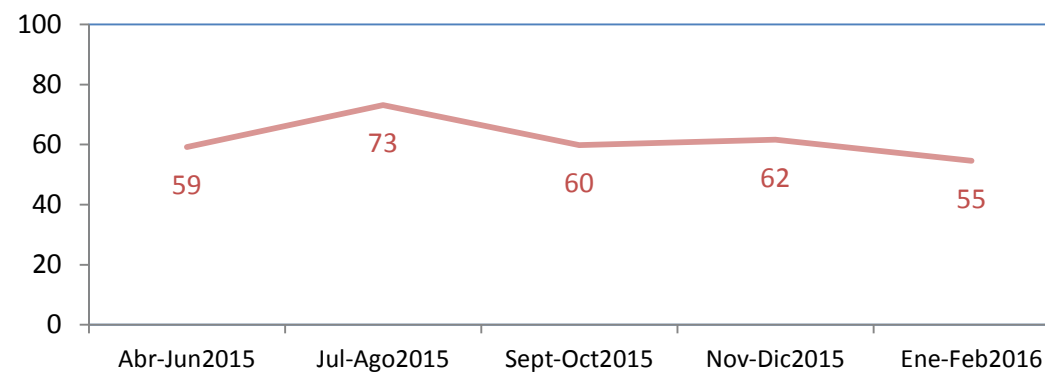
Pollo - Pavo



Embutidos - Interiores



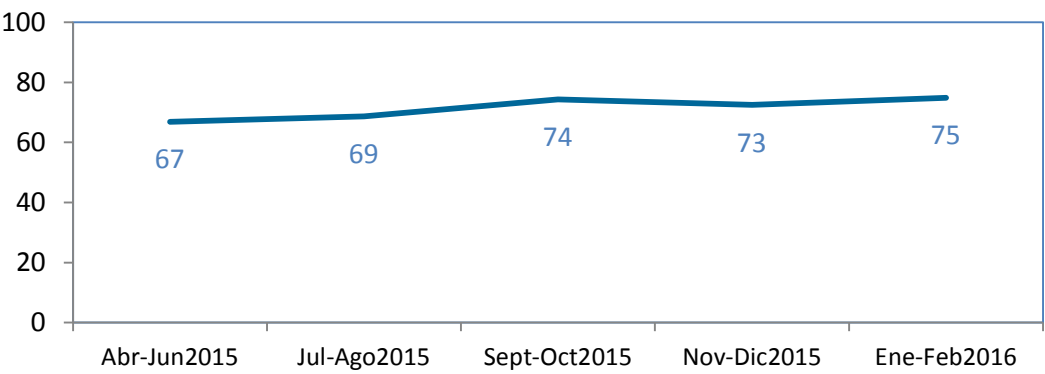
Cecinas de cerdo



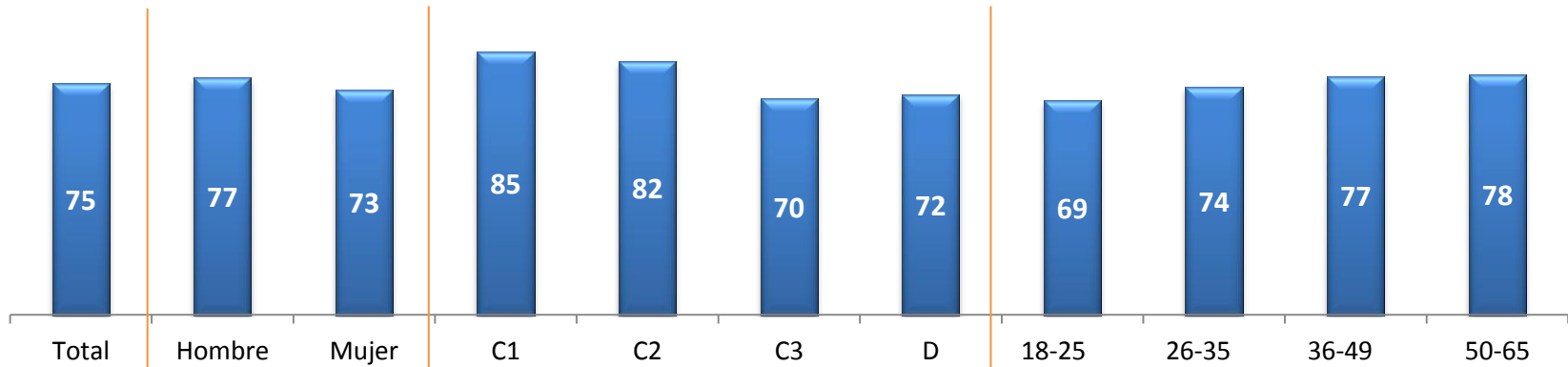


% de personas que consumen al menos una vez por semana

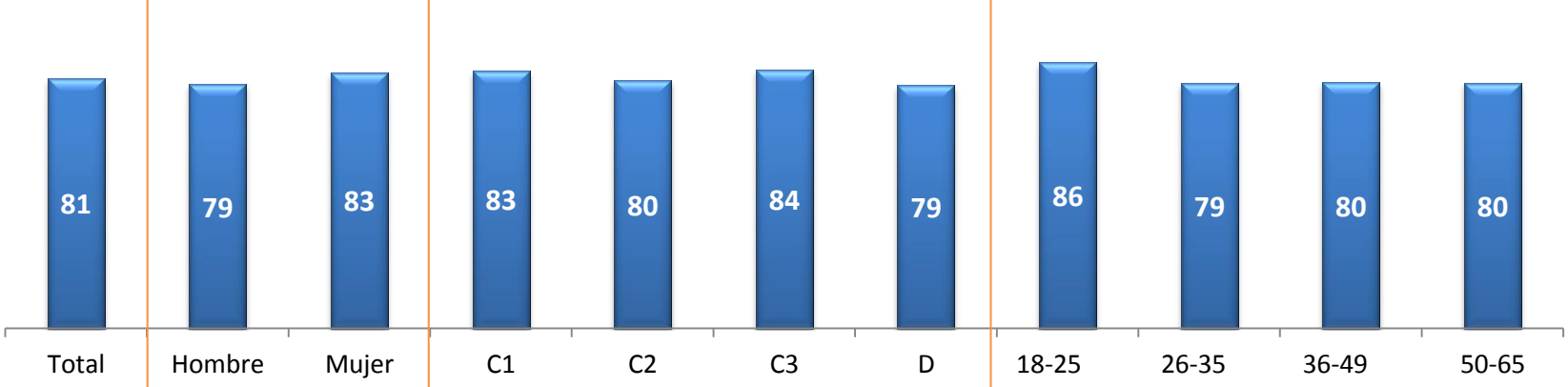
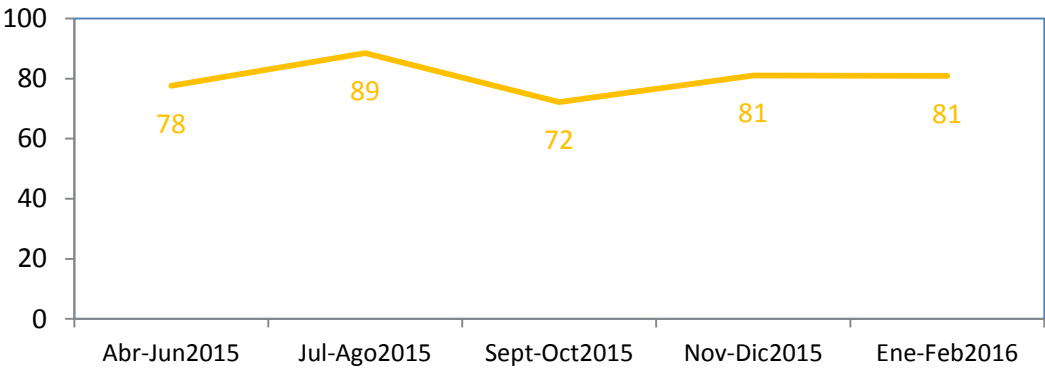
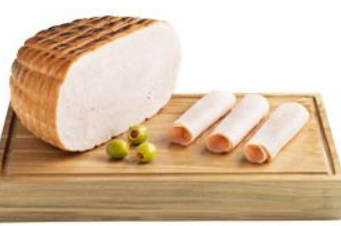
Pescados - Mariscos



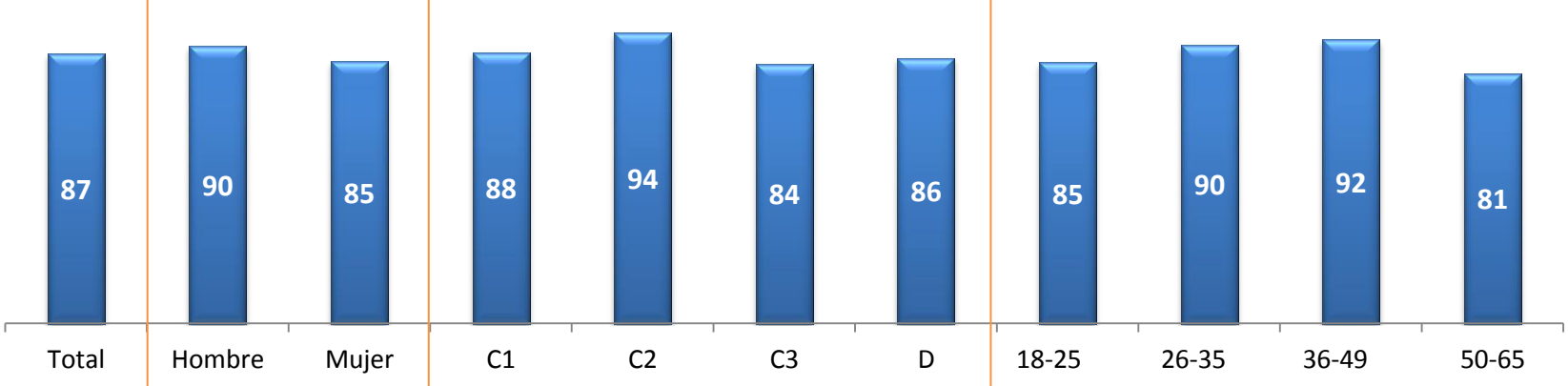
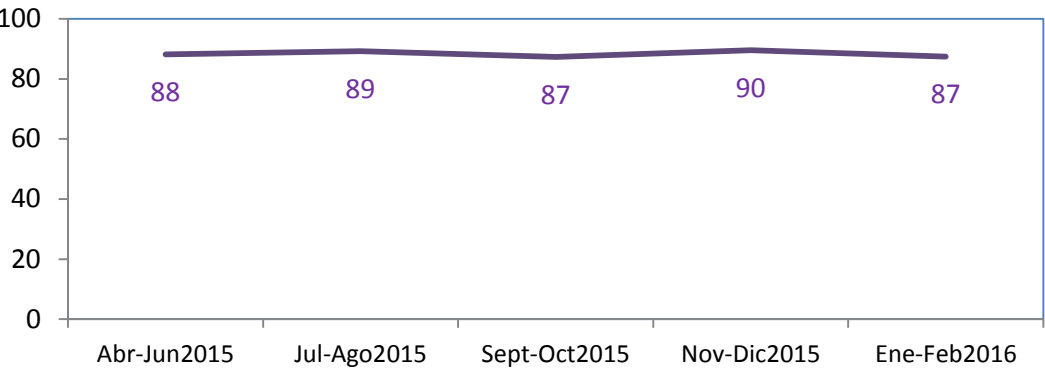
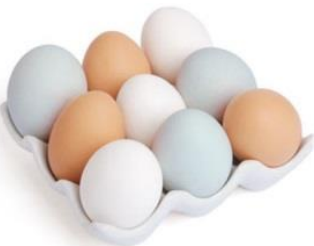
(n= 400) (n= 200) (n= 200) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100)



Jamón de Pavo - Pollo



Huevos



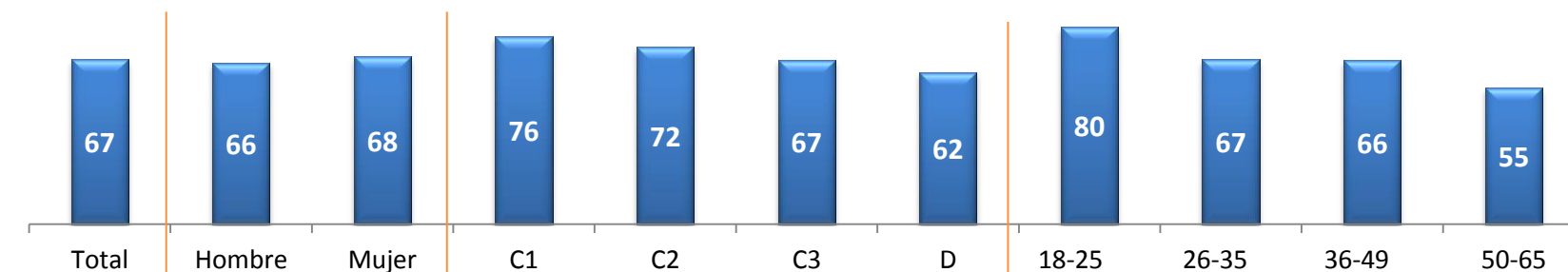
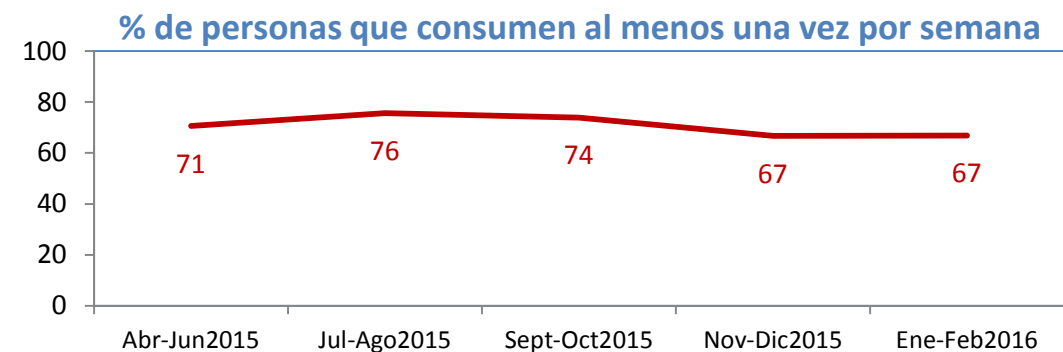


Consumo de alimentos – Productos Lácteos

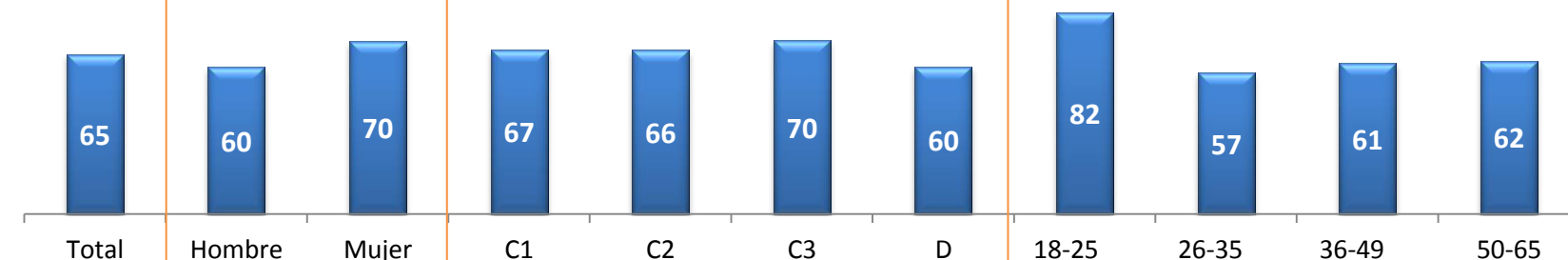
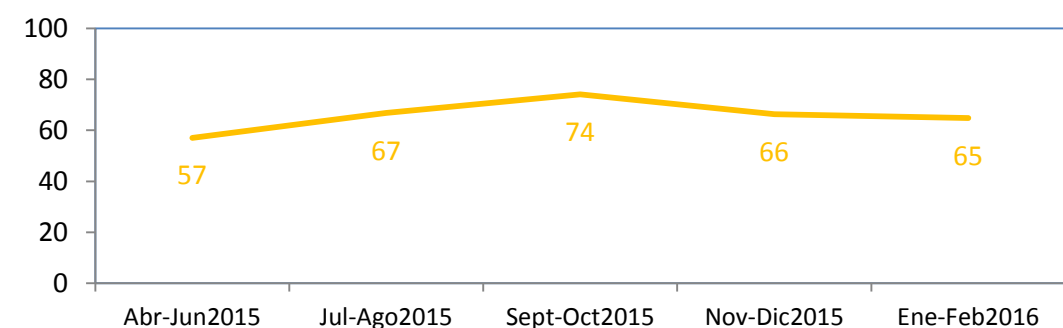
Base n = 400

(n= 400) (n= 200) (n= 200) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100)

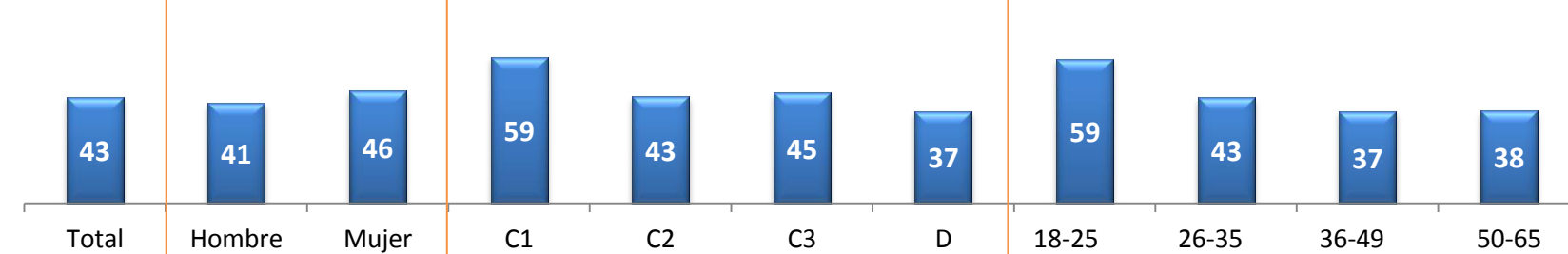
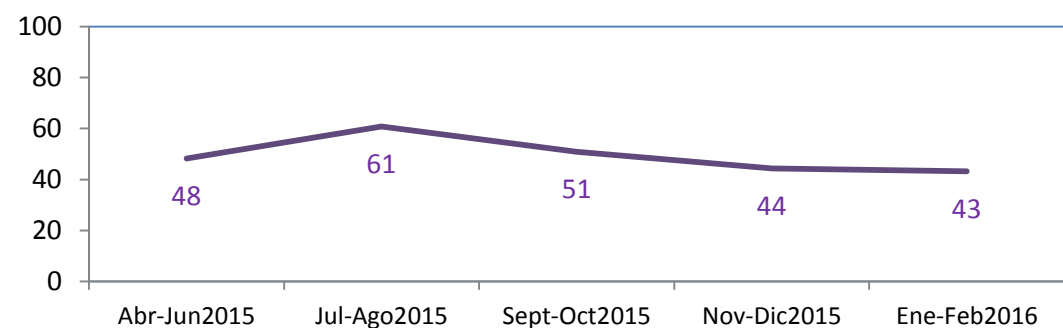
Leche



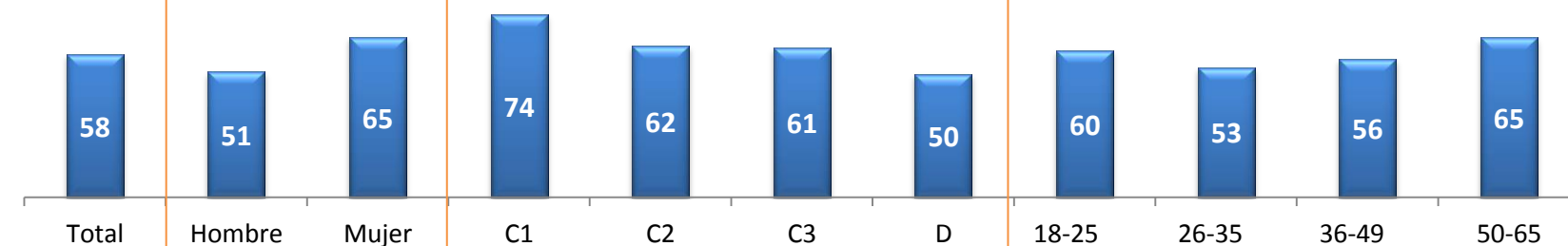
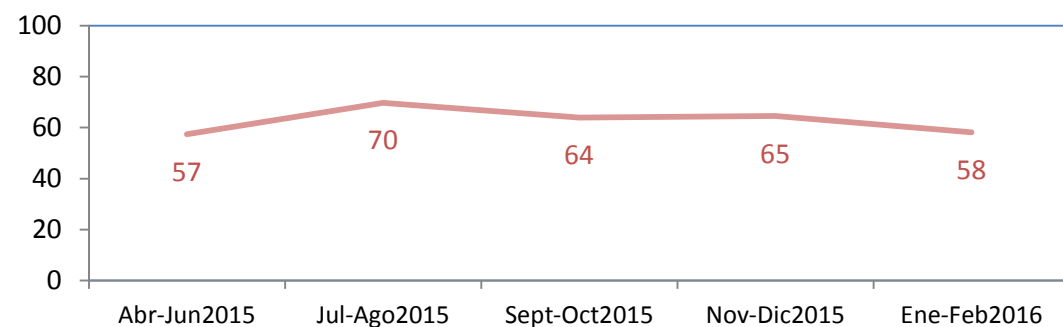
Yogurt



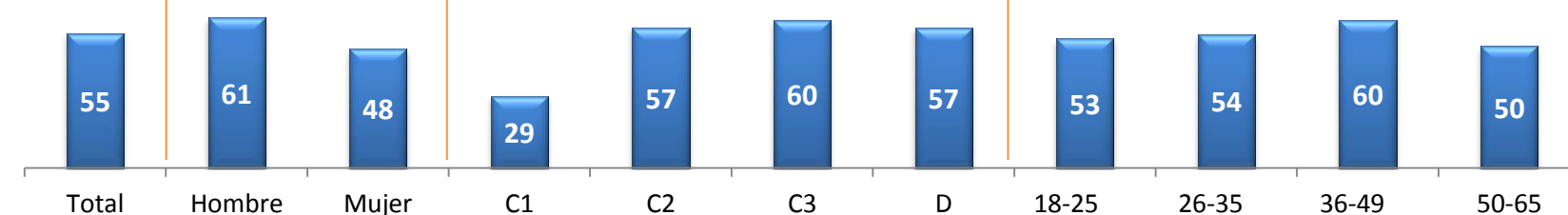
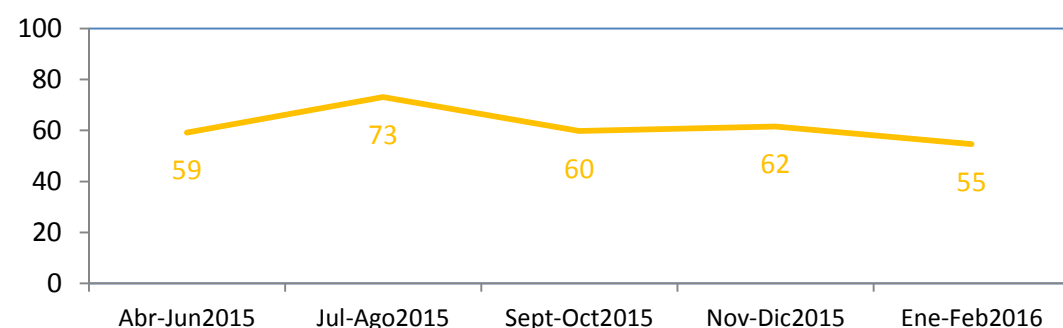
Postres Lácteos



Queso Fresco - Quesillo



Queso Amarillo



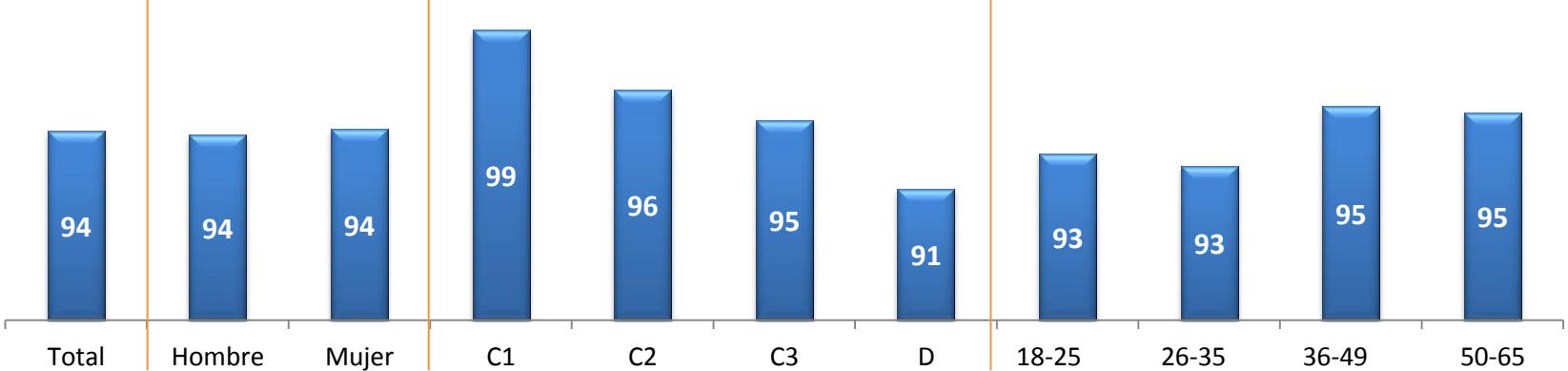
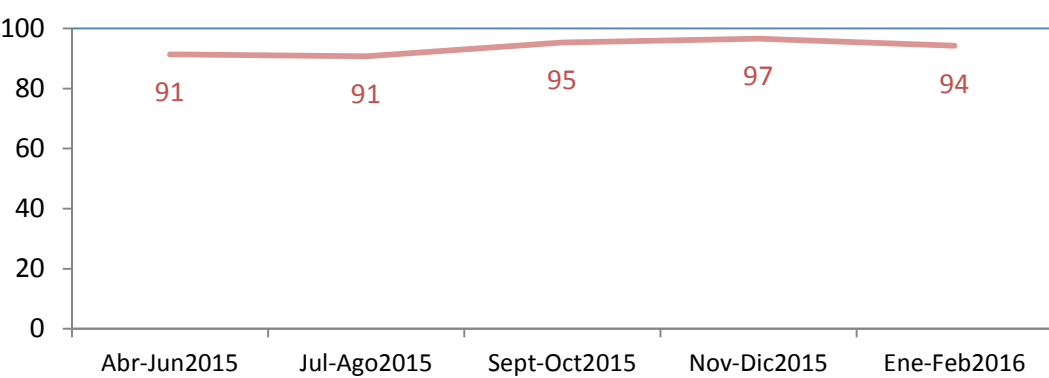
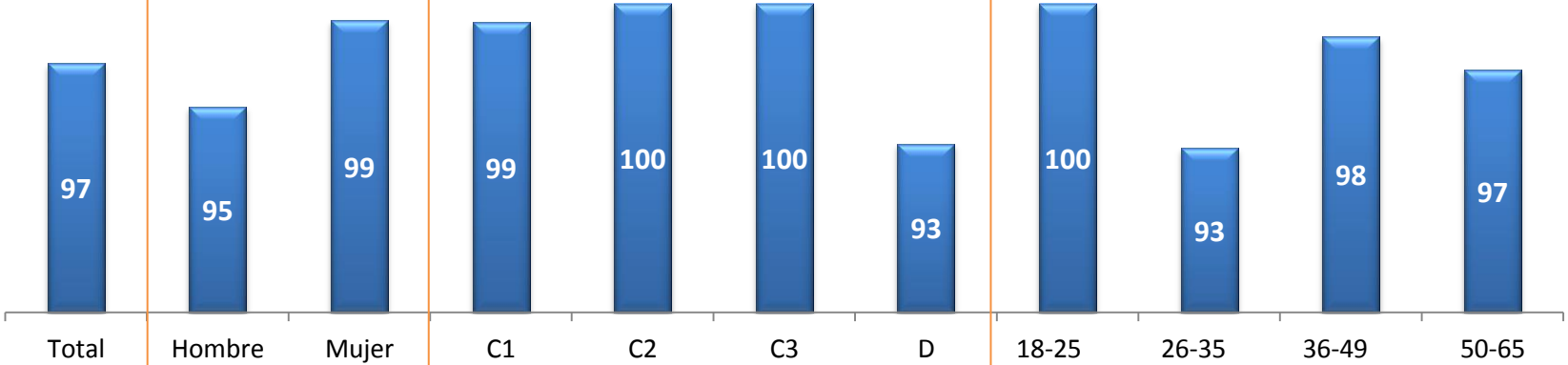
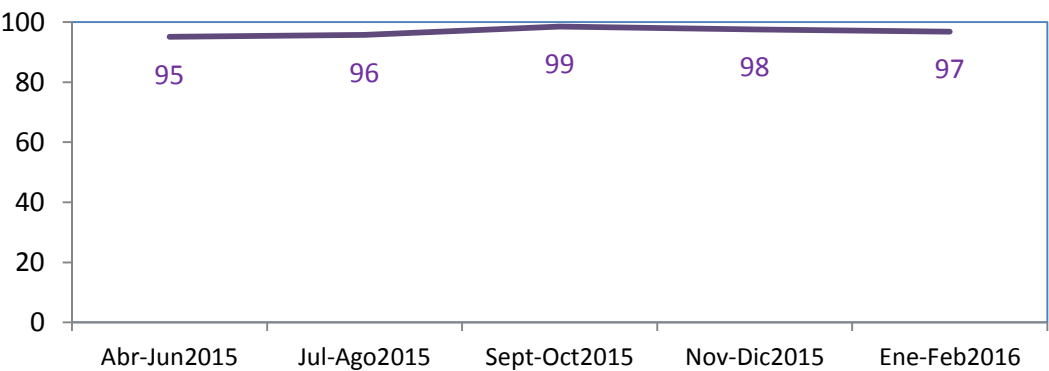
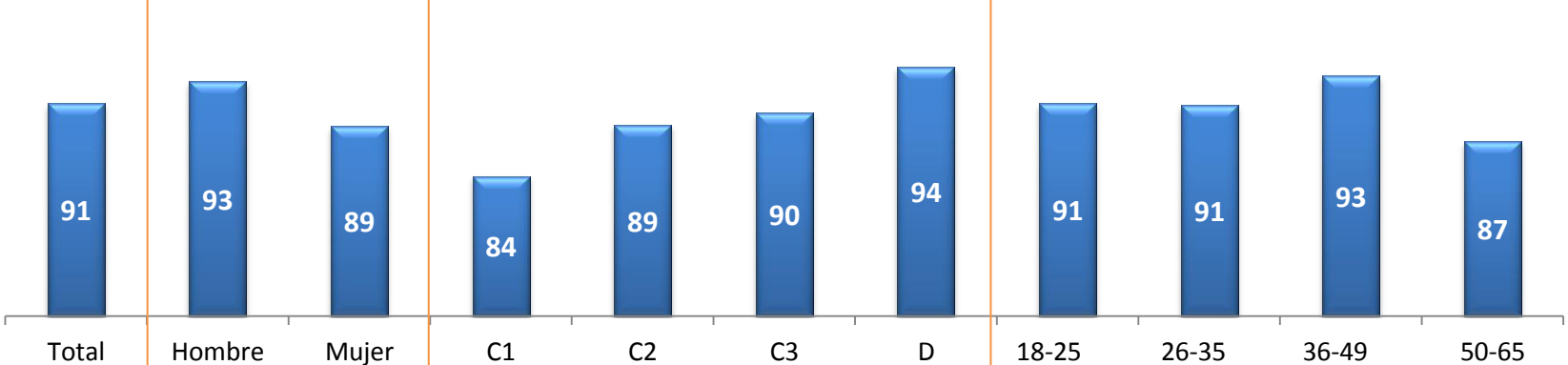
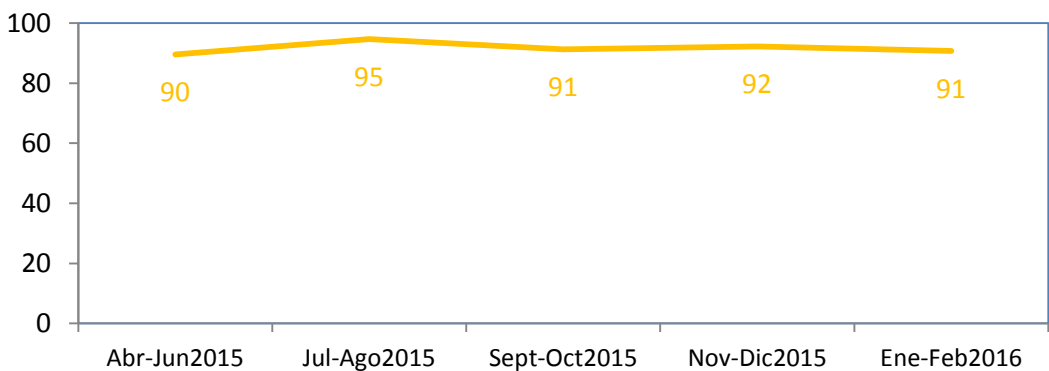
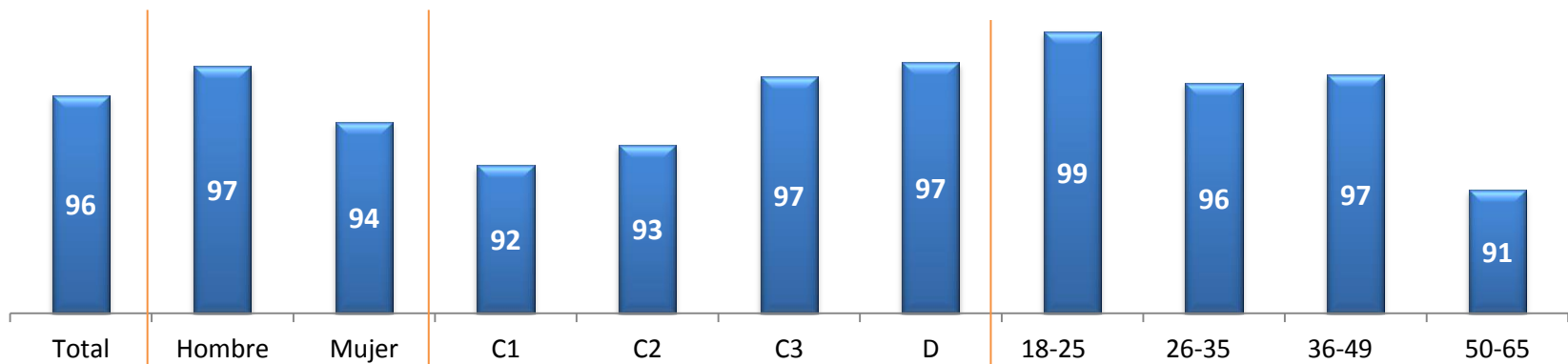
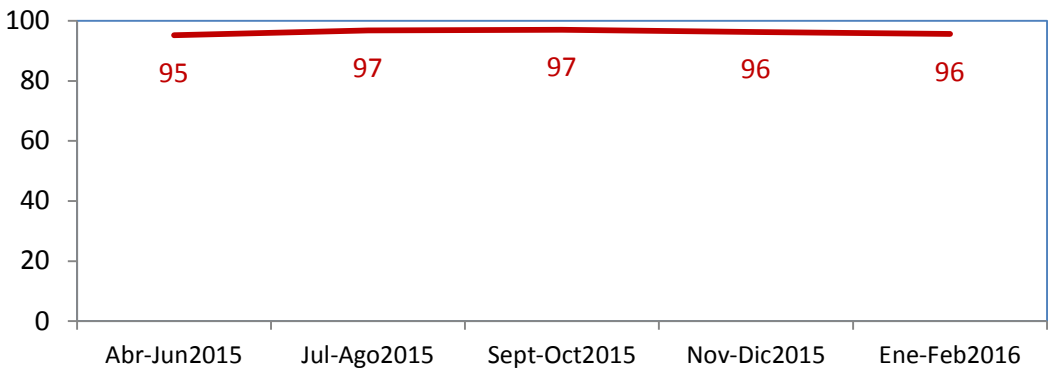


Consumo de alimentos – Masas y Vegetales

Base n = 400

% de personas que consumen al menos una vez por semana

(n= 400) (n= 200) (n= 200) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100)





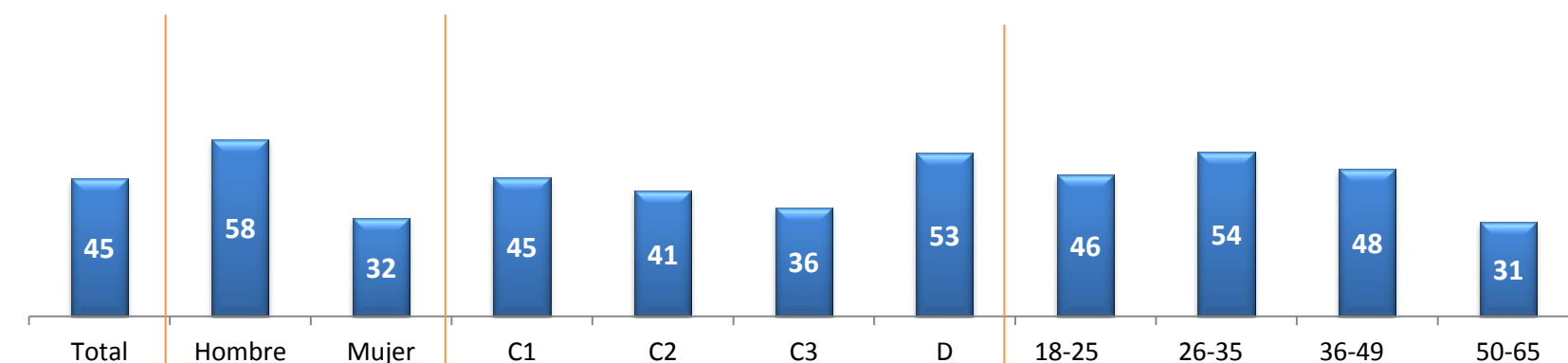
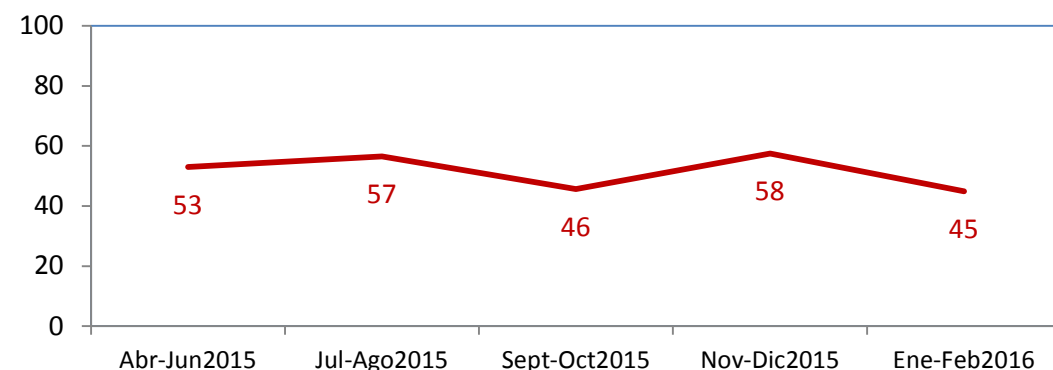
Consumo de alimentos – Otros productos

Base n = 400

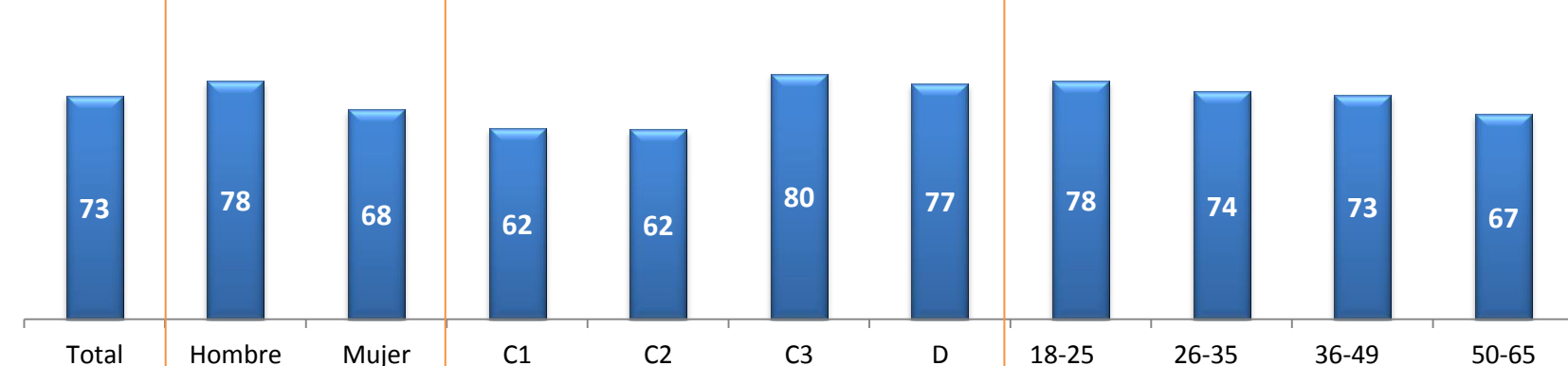
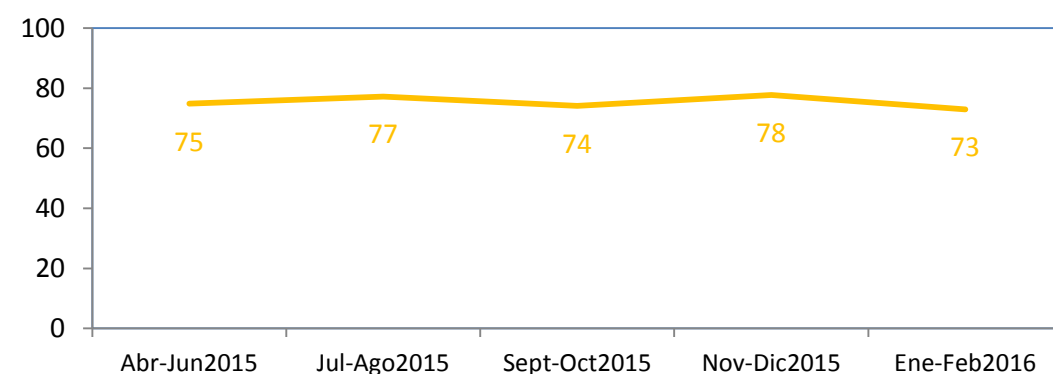
(n= 400) (n= 200) (n= 200) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100) (n= 100)

% de personas que consumen al menos una vez por semana

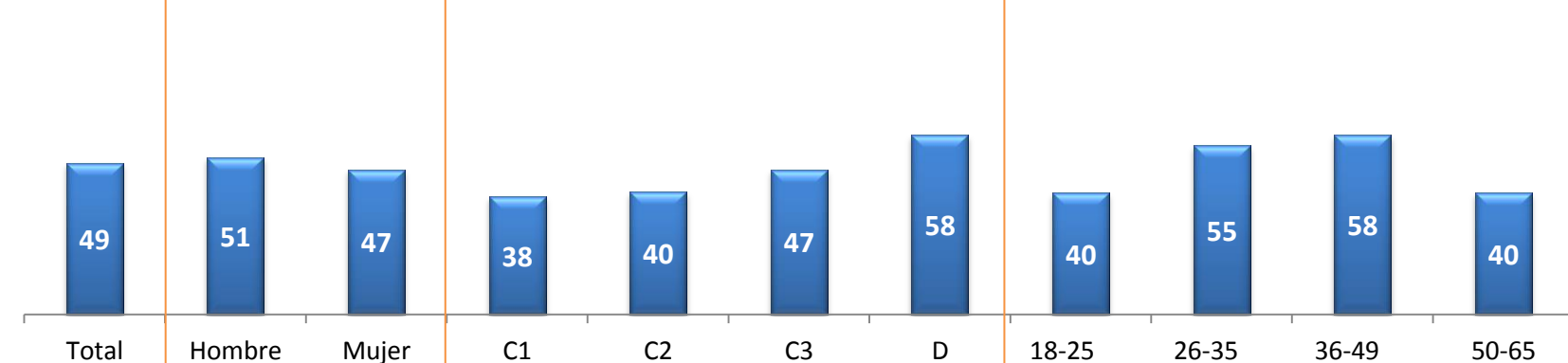
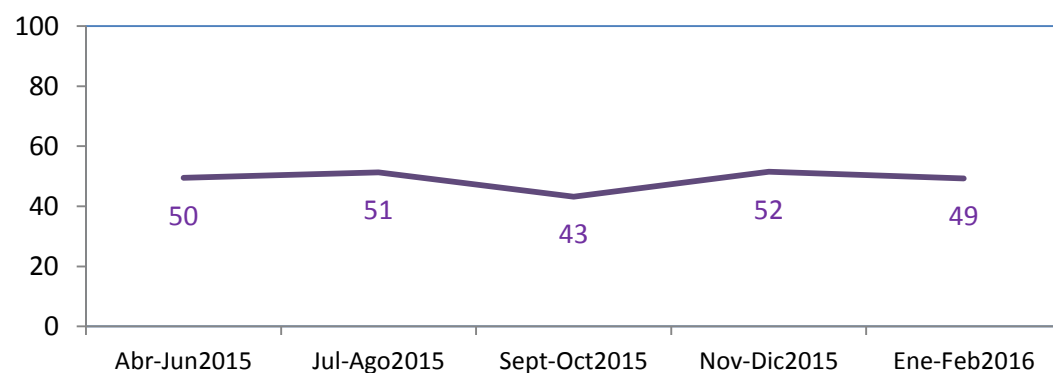
Bebidas Alcohólicas



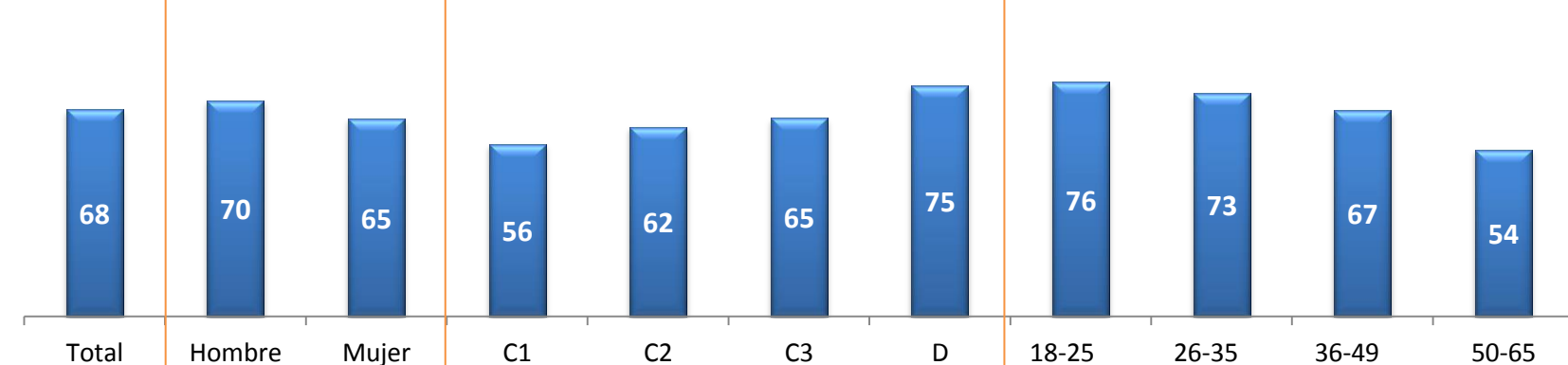
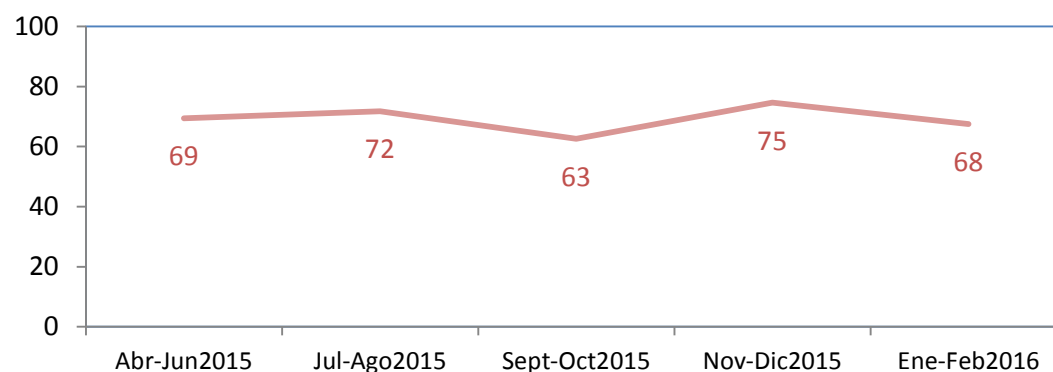
Bebidas Gaseosas



Cigarrillos



Alimentos fritos





% de personas que NO CONSUMEN	Total	H	M	C1	C2	C3	D	18-25	26-35	26-49	50-65
Pescados y mariscos	25	23	27	15	18	30	29	31	26	23	22
Legumbres	18	16	19	26	16	21	14	23	20	15	13
Leche	33	34	32	24	28	33	38	20	33	34	45
Verduras	3	5	1	1	0	0	7	0	7	2	3
Frutas	6	6	6	1	4	5	9	7	8	5	5
Alcohol	55	42	68	55	59	65	47	54	46	52	69
Cecinas de cerdo	45	39	52	71	43	40	43	48	46	40	51
Bebidas Gaseosas	27	22	32	38	38	20	23	22	26	27	33
Cigarrillos	51	49	53	62	60	53	42	60	45	42	60
Frituras	33	30	35	44	38	35	25	24	27	33	46
Embutidos o interiores	44	39	50	69	50	43	36	49	43	37	53

% de personas que CONSUME TODOS LOS DÍAS	Total	H	M	C1	C2	C3	D	18-25	26-35	26-49	50-65
Pan (marraqueta, hallulla, integral, molde, pita, etc.)	75	79	71	75	75	77	74	67	70	82	78
Bebidas Gaseosas	17	22	13	16	13	19	19	24	17	14	17
Cigarrillos	33	34	31	24	25	28	42	25	33	40	28
Leche	20	15	26	27	21	26	15	25	16	22	18
Frutas	65	63	66	78	65	62	63	63	60	67	69
Verduras	75	71	79	79	80	75	71	72	72	79	75

¿Qué marcas
nos ayudan?





¿Qué marcas nos ayudan?

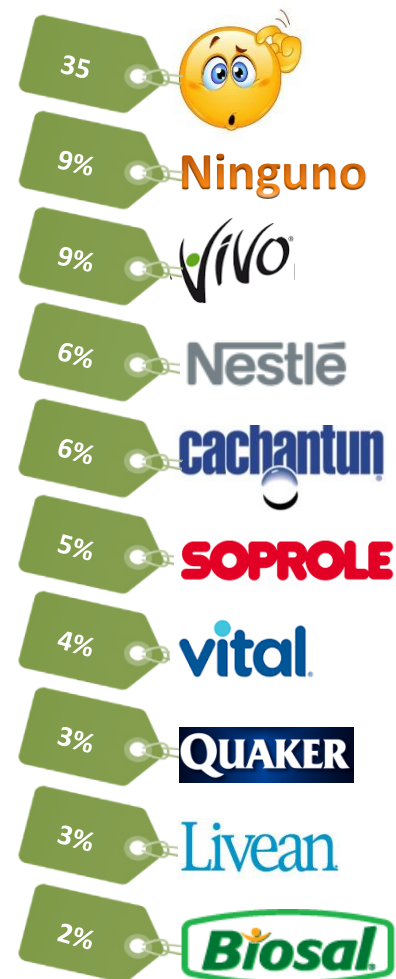
Base n = 400

Pensando en todas las marcas que usted conoce, de cualquier tipo, según su opinión ¿qué marca es la que más se preocupa de...?
(Menciones desde 2%).

Fomentar una vida sana



Cuidar la salud de las personas



Fomentar la actividad física y el deporte



Fomentar una vida sana



Fomentar la vida familiar



Proteger el medio ambiente





PARTNER

EXPERTISE

INFORMACIÓN
RELEVANTE

