



VIDA SALUDABLE

Estilo de Vida Saludable en el Perú



Datum realizó en el 2017 el estudio “Vida Saludable” encontrando importantes hallazgos:

- El concepto está asociado con “comer sano”
- Aún los que dicen que se alimentan de forma saludable, sienten que necesitan realizar cambios en su alimentación
- Los que indican estar “en el peso ideal”, se encuentran con sobrepeso
- Dicen que realizan alguna actividad física, pero lo hacen solamente una vez a la semana
- No asocian el stress con su estado de salud

El estudio nos indicaría que en el Perú nos resulta todavía difícil adoptar un estilo de vida saludable.

Principales temas considerados en la encuesta:

1. ¿Qué significa para los peruanos tener un estilo de Vida Saludable?
2. Razón principal por la que considera que es difícil tener un estilo de vida saludable.
3. Hábitos alimenticios de los peruanos: ¿Comen de forma saludable? cantidad de comidas que hacen al día.
4. Sienten que tienen la necesidad de cambiar sus hábitos alimenticios?
5. En general cómo es su estado de salud? Siente que es una persona saludable?
6. Se preocupa por sus salud?
7. Visita al médico o se automedica?
8. Cómo considera su peso? Su peso es el adecuado a su talla?
9. Visita al medico por problemas de sobrepeso?
10. Hacen dieta?
11. Realiza alguna actividad física o deporte? Hábitos, con qué frecuencia, cantidad de horas que hace ejercicio.
12. Manejo del stress: cómo se siente, estresado o relajado.
13. Qué hace para evitar el stress?

Principales temas considerados en la encuesta:

Otros temas

Como somos en Lima , cómo somos en provincias?

Cómo somos por generaciones?

Somos todos iguales?

Vida Saludable

¿Qué significa tener una vida saludable?



68%

Comer sano



58%

Hacer deporte



56%

Tiempo en familia

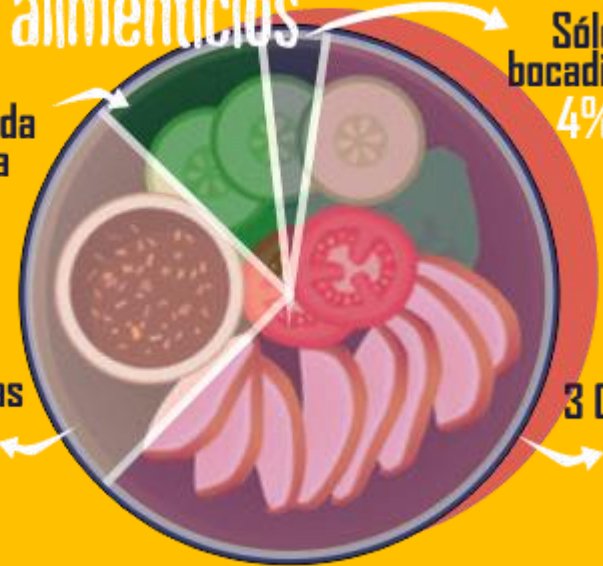
Hábitos alimenticios

1 Comida
al día
11%

2 Comidas
al día
25%

Sólo
bocadillos
4%

3 Comidas
al día
60%



Nivel de estrés



74%

están estresados

¿Buscan
desestresarse?



38%
Sí

62%
No

Actividad física

70%
realiza
Actividad
Física



40'
promedio
de rutina



6%

Con ayuda
especializada

Y otros temas más...

Aspectos Técnicos-Methodológicos

Técnica e instrumento

Encuesta personal (F2F) en el hogar, utilizando un cuestionario estructurado y estandarizado.

Se utilizó como instrumento un cuestionario estructurado y estandarizado.



Muestra

Se trabajó con hombres y mujeres, de 18 a 70 años de edad, pertenecientes a todos los niveles socioeconómicos.



Vida Saludable se trabajó con una muestra de 757 encuestas distribuidas a nivel nacional
El campo se realizó en enero del 2017.

- Muestra tendencias
 - Entrega inmediata
 - Menor costo

Entregables

- Se entregará el estudio en formato power point y se enviaría vía correo electrónico, salvo que el cliente desee una copia impresa, la misma que no tendrá costo adicional.
- Si el cliente lo requiere se haría una presentación del estudio sin costo adicional.
- El plazo de entrega, después de la compra, sería de un máximo de 3 días útiles.



NUESTROS CLIENTES





¿Deseas adquirir el estudio completo?

Resultados según zonas, edad, NSE, hijos y cruces.

Comunícate con nosotros en:

rvillanueva@datum.com.pe



Datum Internacional



@DatumPeru



www.datum.com.pe