



## Encuesta Global de WIN y Voices! en Argentina para el Día Mundial de la Salud No publicar antes del 7 de abril

**La mayoría de la población a nivel mundial se autopercibe como saludable, a pesar de que un tercio de las personas declara que no duerme bien con frecuencia o sufre de estrés. En Argentina el contexto pandémico desencadenó un ligero aumento de malos hábitos como el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas.**

---

WIN Internacional, la asociación líder en investigación de mercado y encuestas de opinión, publicó junto a Voices! en Argentina los resultados de su encuesta anual Win World Survey que explora las visiones y creencias de 29,252 ciudadanos de 34 países alrededor del mundo acerca de su salud y estilo de vida. La encuesta analiza las visiones y opiniones relacionadas a la percepción de salud y hábitos de los ciudadanos.

### **La autopercepción de salud como concepto holístico**

El año 2020 estuvo repleto de cambios inesperados, signado principalmente por la pandemia de COVID-19. La economía global y la crisis de salud, junto con la adaptación que los ciudadanos hicieron a nuevos estilos de vida, fueron centrales el año pasado.

En este contexto, WIN y Voices! analizaron las percepciones de salud de los individuos. Mientras que en otros tiempos la salud solía considerarse como una condición física y biológica, hoy en día se contemplan otras variables tan importantes como esas: el contexto en que vivimos, nuestra cultura, nuestros valores, al igual que las condiciones mentales, cognitivas y psicológicas.

A pesar de las consecuencias negativas provocadas por la pandemia durante el año 2020, **79% de la población global se percibe a sí misma como saludable**. El resultado es consistente con mediciones previas. Sin embargo, a pesar de que la gran mayoría se considera a sí mismo/a como saludable, **20% de la población aún se percibe como no-saludable**. Los resultados muestran que los hombres tienden a auto-percibirse como más saludables que las mujeres. Por otro lado, la encuesta muestra que cuanto mayor es el nivel educativo, mayor es la autopercepción de buena salud.

Los ciudadanos de Indonesia (92%), Pakistán (91%) y Corea del Sur (90%) son los que se consideran saludables en una mayor proporción. Por el contrario, los ciudadanos de Hong Kong (66%), Finlandia (65%) y Chile (60%) están al final del ranking de autopercepción de buena salud.

En el caso de **Argentina, 83% de los encuestados evalúan positivamente su propia salud**, lo que ubica a nuestro país cercano a la media global. Dentro de la región, **Paraguay (90%) y México (88%)**



**superan ampliamente la media** mientras que **Ecuador (73%), Perú (67%) y Chile (60%) muestran valores por debajo** de ella.

Como se mencionó previamente, la percepción de salud involucra una compleja combinación de variables, incluyendo hábitos cotidianos. En el presente estudio, nos enfocamos en cinco hábitos o factores específicos que pueden impactar de manera positiva o negativa en la salud.

### **Dormir bien**

Uno de los factores considerados para mantener un buen estado de salud fue la calidad de sueño. Resulta evidente que la cuarentena, el distanciamiento social, las preocupaciones de salud y los problemas económicos asociados a la pandemia debieron tener un impacto negativo en la calidad del sueño. En un estudio realizado por CIS UADE-Voices! a mediados de 2020, más de la mitad de los encuestados en **Argentina** declaraban que **la pandemia y el periodo de aislamiento social preventivo y obligatorio les habían generado trastornos sobre el sueño (58%)**.

Sin embargo, de acuerdo a la encuesta realizada por WIN-Voices! hacia el final del año 2020, **el 64% de la población global reconoció haber dormido bien con frecuencia**.

Según este relevamiento, **los hombres declaran dormir bien con mayor frecuencia que las mujeres (66% vs. 62%)**, mientras que el segmento poblacional de personas de **35 a 44 años tiende a dormir bien con menor frecuencia (62%)**. Además, **a mayor nivel socioeconómico**, mayor es la frecuencia con la que los individuos **declaran dormir bien (68%** en los sectores más altos vs 59% en los más bajos).

Visto a nivel regional, Asia-Pacífico y Europa son las regiones en las que se registra mejor calidad de sueño (69% y 64% respectivamente dice dormir bien con frecuencia) mientras que lo opuesto ocurre en la región de MENA (54%).

Dos de los países latinoamericanos relevados se encuentran en el top 5 de los que **mejor duermen: Paraguay (81%) y Ecuador (75%)**. **Argentina**, por su parte se encuentra también por sobre la media, con **74% de personas que dicen dormir bien con regularidad**. Perú se ubica ligeramente bajo la media (63%), mientras que **Brasil (53%), México (49%) y Chile (48%) se ubican al final del ranking** entre los 5 países con peor calidad de sueño.

**En Argentina** se registran las mismas diferencias entre segmentos que a nivel global: **los hombres declaran dormir mejor que las mujeres (77% vs. 72%** respectivamente) y **las personas de 35 a 49 años afirman dormir bien con menor frecuencia** que el resto de los grupos etarios (66%). La calidad de sueño parece a su vez **mejorar significativamente entre aquellos que viven en el interior del país (78% vs. 68% GBA y 65% CABA)**.



### Los niveles de estrés

En 2020, casi un tercio (31%) de la población a nivel mundial dijo sufrir de estrés regularmente, mientras que 35% dijo no hacerlo. Las mujeres declaran estar más estresadas que los hombres (35% vs. 27% respectivamente). Los sectores de bajos ingresos son los que reportan mayores niveles de estrés (36% el segmento más bajo vs. 27% el más alto), algo comprensible dado que fueron quienes más dificultades enfrentaron para saltar los obstáculos económicos y para el cuidado de la salud desencadenados por la pandemia.

En relación a las regiones, MENA es la que muestra las tasas más altas de estrés en la población (37%), la región con menor estrés es Asia-Pacífico (28%).

En Latinoamérica, todos los países se encuentran igual o por debajo de la media global: **Argentina, Perú y Chile registran las cifras más altas de estrés en la región (31%)** seguidos de México (30%), Ecuador (29%), Paraguay (25%) y Brasil (21%).

En el resto del mundo, los países en los que los individuos se encuentran más estresados son Japón (49%) y Serbia (49%). Los países con menor nivel de estrés son Vietnam (11%) y Dinamarca (13%).

En Argentina, las personas de 35 a 49 años, además de ser las que peor calidad de sueño reportan, son también las que mayores niveles de estrés registran (39% comparado con 31% el total país)

### Buenos hábitos: ejercitarse

De acuerdo a los resultados, **39% de la población a nivel mundial declara que realizó ejercicio de manera regular en 2020**. Sin embargo, todavía existe una alta tasa de personas que no ejercita en absoluto o lo hace muy poco (31%).

Las mujeres declararon realizar menos ejercicio que los hombres (36% vs. 41% respectivamente).

En África, Europa y Asia-Pacífico, 4 de cada 10 personas ejercitan regularmente. Los ciudadanos de India (67%), Finlandia (58%) y España (57%) están entre los que más realizan ejercicio. A la inversa, **los que menos ejercitan son los ciudadanos de Perú (26%), México (23%) y Chile (20%)**. Paraguay es el país latinoamericano cuyos habitantes declaran ejercitar con mayor regularidad (44%) seguido de lejos por Ecuador (37%), Argentina (33%) y Brasil (30%).

En nuestro país, son aquellos con mayor nivel educativo quienes afirman hacer ejercicio con mayor regularidad (44% quienes alcanzaron educación superior vs. 38% educación secundaria y 24% educación primaria).



### **Malos hábitos: consumir bebidas alcohólicas y fumar**

De acuerdo al estudio realizado por el CIS de UADE-Voices! a nivel nacional en mayo de 2020, la angustia y malestar desencadenados por la pandemia reforzaron algunos malos hábitos: en ese momento, **1 de cada 5 encuestados en Argentina (20%) dijo haber fumado más a raíz de la pandemia y 1 de cada 10 dijo haber consumido bebidas alcohólicas con mayor frecuencia que la habitual (11%).**

En el actual estudio de WIN y Voices!, se registra que el **17% de la población a nivel global declara fumar regularmente**, mientras que el **15% consume bebidas alcohólicas con regularidad**.

Los **hombres fuman y consumen bebidas alcohólicas en una proporción considerablemente mayor** que las mujeres (**fumar: 22% hombres vs. 12% mujeres, y beber: 20% hombres vs. 11% mujeres**).

Los ciudadanos en la región de MENA fuman con mayor frecuencia (34%), mientras que los ciudadanos de África fuman mucho menos (5%). Territorios Palestinos (36%), Líbano (28%) y Serbia (28%) son los países con el número más alto de fumadores. Por otro lado, **Nigeria (5%), Perú (5%) y Paraguay (5%) son los países que tienen menos fumadores**.

En Europa (19%) y Asia-Pacífico (16%) encontramos la mayor proporción de personas que declara que consume bebidas alcohólicas con regularidad, lo opuesto a los hábitos de la región de MENA (4%). Japón (45%), Irlanda (31%) y Gran Bretaña (30%) tienen el más alto porcentaje de bebedores, mientras que los Territorios Palestinos (1%) muestra las tasas más bajas.

En la región latinoamericana, **Argentina (23%) y Chile (19%) se ubican por encima de la media de fumadores**, mientras que **México (14%), Brasil (9%), Ecuador (7%), Paraguay (5%) y Perú (5%) se ubican por debajo**. Respecto al consumo de bebidas alcohólicas en Latinoamérica, todos los países relevados se ubican por debajo de la media: **Argentina con 13%** de personas que afirman que toman regularmente alcohol **encabeza el ranking regional**, seguida de Ecuador (11%), Paraguay (10%), Brasil (9%), Chile (9%), México (8%) y Perú (4%).

En nuestro país **el consumo de tabaco aumentó entre 2019 y 2020 (18% a 23%)**, al igual que lo hizo el consumo de **alcohol (9% en 2019 a 13% en 2020)**. Al igual que a nivel global, son los hombres quienes declaran fumar mucho más que las mujeres (31% vs. 16% las mujeres) y también consumir bebidas alcohólicas (18% hombres vs. 9% mujeres).



## Ranking de países por indicadores de salud

	Nº	Top 5 mejores indicadores	%	Nº	Top 5 peores indicadores	%
<b>Autopercepción de salud</b> (% muy saludable + saludable)	1	Indonesia	91.6%	1	Chile	60.4%
	2	Pakistán	90.9%	2	Finlandia	65.1%
	3	Corea del Sur	90.4%	3	Hong Kong	65.8%
	4	Nigeria	89.9%	4	Territorios Palestinos	67.1%
	5	Paraguay	89.8%	5	Perú	67.2%
			<b>ARGENTINA</b>	<b>82.8%</b>		
<b>Dormir</b> (% duerme bien siempre/con mucha frecuencia + regularmente)	1	Vietnam	83.1%	1	Chile	48.1%
	2	India	81.2%	2	México	49.5%
	3	Paraguay	80.6%	3	Territorios Palestinos	50.2%
	4	Filipinas	78.1%	4	Brasil	52.9%
	5	Croacia	75.1%	5	Reino Unido	52.9%
			<b>ARGENTINA</b>	<b>74.2%</b>		
<b>Estrés</b> (% sufre siempre/con mucha frecuencia + regularmente)	1	Vietnam	11.3%	1	Serbia	48.8%
	2	Dinamarca	13.4%	2	Japón	48.5%
	3	Pakistán	14.7%	3	India	45.0%
	4	Indonesia	15.1%	4	Estados Unidos	44.4%
	5	Brasil	20.7%	5	Croacia	42.0%
			<b>ARGENTINA</b>	<b>31.1%</b>		
<b>Hacer ejercicio</b> (% ejercita siempre/con mucha frecuencia + regularmente)	1	India	66.6%	1	Chile	20.1%
	2	Finlandia	57.8%	2	México	22.9%
	3	España	56.6%	3	Perú	26.0%
	4	Indonesia	53.3%	4	Serbia	27.3%
	5	Irlanda	48.5%	5	Corea del Sur	27.7%
			<b>ARGENTINA</b>	<b>33.3%</b>		
<b>Consumo tabaco</b> (% fuma siempre/con mucha frecuencia + regularmente)	1	Paraguay	4.9%	1	Territorios Palestinos	36.1%
	2	Nigeria	5.0%	2	Líbano	28.0%
	3	Perú	5.2%	3	Serbia	27.5%
	4	Ecuador	6.9%	4	Polonia	25.5%
	5	Brasil	8.8%	5	India	24.4%
			<b>ARGENTINA</b>	<b>22.9%</b>		
<b>Consumo alcohol</b> (% bebe alcohol siempre/con mucha frecuencia + regularmente)	1	Territorios Palestinos	0.8%	1	Japón	44.6%
	2	Indonesia	3.0%	2	Irlanda	31.4%
	3	Perú	4.3%	3	Reino Unido	29.5%
	4	Malasia	5.1%	4	Dinamarca	27.3%
	5	México	7.6%	5	Corea del Sur	25.2%
			<b>ARGENTINA</b>	<b>13.4%</b>		



## **Metodología**

La Encuesta Global de WIN (WWS) y Voices! en Argentina es un estudio llevado a cabo cada año con el propósito de medir los pensamientos, expectativas, preocupaciones y percepciones de la gente en relación a tópicos relevantes para la sociedad y los negocios.

### **Tamaño muestral y metodología de campo:**

Un total de 29,252 personas fueron entrevistadas globalmente con muestras representativas utilizando encuestas face to face, telefónicas o por internet dependiendo de los países. El trabajo de campo fue llevado a cabo entre octubre y Diciembre de 2020. El margen de error para la encuesta es entre 4.4 y 2.5, con un nivel de confianza de 95%.

### **Acerca de la Encuesta WIN:**

Worldwide Independent Network of Market Research (WIN) es una red global que realiza investigación de Mercado y Encuestas de opinión en todos los continentes – Voices! es integrante de la red realizando los estudios en Argentina.

### **ACERCA DE VOICES!**

Voices! Research & Consultancy es una empresa con foco en la investigación social, política y de mercado, con el objetivo de proporcionar consultoría a las organizaciones usando rigurosas metodologías y enfoques innovadores. El equipo de VOICES! tiene una amplia experiencia en estudios nacionales e internacionales y ha participado en las investigaciones con encuestas más importantes del mundo.

<http://www.voicesconsultancy.com/>