

SONDAGGIO
ALES Market Research
Titolo dell'indagine:
"CONTO ALLA ROVESCIA PER LA PROVA BIKINI"

DOCUMENTO INFORMATIVO COMPLETO

(in ottemperanza al regolamento dell'Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni in materia di pubblicazione e diffusione dei sondaggi sui mezzi di comunicazione di massa: delibera n. 256/10/CSP del 9 dicembre 2010, allegato A, art. 5)

- a) **Titolo del sondaggio:** "Conto alla rovescia per la prova bikini"
- b) **Soggetto che ha realizzato il sondaggio:** ALES Market Research Srl
- c) **Soggetto committente:** Nestlé
- d) **Soggetto acquirente:** Nestlé
- e) **Data o periodo in cui è stato realizzato il sondaggio:** dal 16 Marzo al 21 Marzo 2011
- f) **Mezzo/Mezzi di comunicazione di massa sul/sui quale/quali è pubblicato o diffuso il sondaggio:** quotidiano free press City
- g) **Data di pubblicazione o diffusione:** 6 Aprile 2011
- h) **Temi/Fenomeni oggetto del sondaggio:** alimentazione, costume e salute
- i) **Popolazione di riferimento:** popolazione italiana femminile web user che fa colazione (90% della popolazione femminile italiana), di età compresa tra i 18 e 54 anni.
- l) **Estensione territoriale del sondaggio:** estensione nazionale.
- m) **Metodo di campionamento** (inclusa l'indicazione se trattasi di campionamento probabilistico o non probabilistico, del panel e l'eventuale ponderazione): campione casuale rappresentativo dell'universo di riferimento stratificato per quote di genere per età per regione di residenza, area geografica, dimensione del comune di residenza. Al campione in rientro è stata applicata una ponderazione per le variabili di genere, età, regione di residenza, area geografica, dimensione del comune di residenza
- n) **Rappresentatività del campione e margine di errore:** il livello di rappresentatività del campione è del 95% e il margine di errore relativo ai risultati del sondaggio è compreso fra +/- 2,21% per i valori percentuali relativi al totale degli intervistati (512 casi).



o) Metodo di raccolta alle informazioni: sondaggio di opinione tramite interviste web (CAWI)

p) Consistenza numerica del campione di intervistati, numero dei non rispondenti e delle sostituzioni effettuate:

Interviste complete	512	19,3%
Rifiuti	70	2,6%
Squalificati	2070	78,1%
Totale contatti	2652	100%

q) Testo integrale di tutte le domande (testo delle domande e percentuale delle persone che hanno risposto a ciascuna domanda):

D1. Lei è ...

1. Uomo
2. Donna
3. Non sa/non risponde = 0%

D2. Può indicarci la sua età in anni compiuti?

1. 18-24 anni
2. 25-34 anni
3. 35-44 anni
4. 45-54 anni
5. Non sa/non risponde = 0%



D3. Qual è la tua regione di residenza?

1. Abruzzo
2. Basilicata
3. Calabria
4. Campania
5. Emilia-Romagna
6. Friuli-Venezia Giulia
7. Lazio
8. Liguria
9. Lombardia
10. Marche
11. Molise
12. Piemonte
13. Puglia
14. Sardegna
15. Sicilia
16. Toscana
17. Trentino-Alto Adige
18. Umbria
19. Valle d'Aosta
20. Veneto
21. Non sa/non risponde = 0%

D4. Quali pasti consumi abitualmente durante la giornata (indica tutte le risposte che ti riguardano)?

1. Prima colazione
2. Spuntino prima di pranzo
3. Pranzo
4. Merenda o spuntino prima di cena
5. Cena
6. Dopocena
7. Non sa/non risponde = 0%



D5. Quali cibi o bevande prevede di solito la tua prima colazione (indica tutte le risposte che ti riguardano)?

1. Latte
2. Latte e cacao
3. Latte ed orzo
4. Latte e caffè
5. Tè/caffè
6. Succo di frutta
7. Spremuta
8. Biscotti
9. Marmellata
10. Cereali
11. Pane
12. Fette biscottate
13. Frutta
14. Yogurt
15. Creme spalmabili
16. Merendine
17. Brioche
18. Burro
19. Miele
20. Torta
21. Uova
22. Altro (specificare_____)
23. Non sa/non risponde = 0%

D6. Con quale frequenza consumi cereali a colazione?

1. Tutti i giorni della settimana
2. Da 5 a 6 volte la settimana
3. Da 2 a 4 volte a settimana
4. Una volta a settimana
5. Meno spesso
6. Non sa/non risponde = 0%

D7. In quali giorni della settimana consumi cereali a colazione?

1. Tutti i giorni della settimana
2. Solo nel week end
3. Solo nei giorni feriali (Lunedì-Venerdì)
4. Non sa/non risponde = 0%



D8. Quale marca di cereali consumi più spesso a colazione? (se consumi più di una marca indica una sola risposta corrispondente alla marca che consumi più spesso)

1. Fitness Nestlé
2. Kellogg's Special K
3. Kellogg's Corn flakes
4. Kellogg's Extra
5. Kellogg's All Bran
6. Barilla Grancereale
7. Cameo Vitalis
8. Marca del supermercato
9. Altra marca (_____)
10. Non sa/non risponde = 0%

D9. Quanto si reputa soddisfatta del suo corpo?

1. Molto
2. Abbastanza
3. Sufficientemente
4. Poco
5. Per nulla
6. Non sa/non risponde = 0%

D10. Cosa la preoccupa di più del suo corpo (indichi tutte le risposte che la riguardano)?

1. La pancia
2. I fianchi
3. I glutei
4. Le braccia
5. Le cosce
6. Altro (specificare _____)
7. Non sa/non risponde = 0%

D11. Ha pensato di rimettersi in forma per l'inizio della stagione estiva?

1. Sì, ho già iniziato a rimettermi in forma
2. Sì, ma devo ancora iniziare
3. Sì, ma non riesco ad essere costante
4. Vorrei ma non ne ho il tempo/sono indecisa se dedicarci tempo
5. No e per ora non intendo farlo
6. Non mi importa rimettermi in forma
7. Sono già in forma
8. Non sa/non risponde = 0%



D12. Riesce solitamente ad arrivare in forma per l'inizio della stagione estiva?

1. Praticamente sempre
2. Solitamente sì
3. Ci provo ma con risultati altalenanti
4. Poche volte
5. Non ci riesco mai
6. Non sa/non risponde = 0%

D13. Gli scorsi anni ha avuto difficoltà a mettersi in forma per l'estate?

1. Assolutamente no
2. Ho avuto qualche difficoltà
3. Dipendeva dal periodo
4. Ho riscontrato numerose difficoltà
5. Assolutamente sì
6. Non sa/non risponde = 0%

D14. Quest'anno invece si reputa in forma e pronta per l'estate?

1. Per nulla pronta
2. Non del tutto pronta
3. Sufficientemente pronta
4. Abbastanza pronta
5. Assolutamente pronta
6. Non sa/non risponde = 0%

D15. Cosa intende fare per prepararsi al meglio per la stagione estiva (indichi tutte le risposte che la riguardano)?

1. Mi dedicherò agli esercizi fisici semplici da fare in casa
2. Cercherò di intraprendere una dieta
3. Mi limiterò a bere acqua e mangiare frutta
4. Fare un'intensa attività fisica in palestra
5. Proverei a muovermi più a piedi e a fare camminate
6. Nulla in particolare, non mi interessa rimettermi in forma
7. Altro (specificare _____)
8. Non sa/non risponde = 0%



D16. Quali sono gli escamotage che mette in pratica per sopperire al fisico non perfetto (indichi tutte le risposte che la riguardano)?

1. Preferisco indossare il costume intero piuttosto che il bikini
2. Cerco di usare il pareo anche in spiaggia
3. Rimango a digiuno se devo andare al mare
4. Evito la spiaggia
5. Altro (specificare_____)
6. Non sa/non risponde = 0%

D17. In relazione al suo aspetto fisico, cosa la fa stare peggio psicologicamente (indichi tutte le risposte che la riguardano)?

1. Lo sguardo critico degli altri
2. I commenti delle persone che mi osservano
3. Il guardarmi allo specchio
4. Il non riuscire più ad indossare alcuni vestiti
5. Non riuscire a vedere mai i risultati
6. Altro (specificare _____)
7. Non sa/non risponde = 0%

D18. Segue solitamente una dieta alimentare?

1. Quasi sempre
2. Spesso
3. A volte, dipende dai periodi dell'anno
4. In poche rare occasioni
5. Praticamente mai
6. Non sa/non risponde = 0%

D19. Restando in tema alimentazione, qual è il pasto a cui lei non rinuncerebbe?

1. La colazione
2. Il pranzo
3. La merenda pomeridiana
4. La cena
5. Lo spuntino serale
6. Non sa/non risponde = 0%



D20. Secondo lei, quali sono gli alimenti che associa allo stare in forma (indichi tutte le risposte che la riguardano)?

1. I cereali
2. La frutta
3. La verdura
4. La carne
5. I legumi
6. Altro (specificare _____)
7. Non sa/non risponde = 0%

D21. Come si informa per avere consigli per una sana alimentazione e per il proprio benessere (indichi tutte le risposte che la riguardano)?

1. Leggendo le etichette dei prodotti
2. Sfogliando e leggendo settimanali femminili
3. Consultando internet
4. Guardando trasmissioni televisive dedicate
5. Abbonandomi o leggendo riviste specializzate
6. Altro (specificare _____)
7. Non sa/non risponde = 0%

D22. Cosa la stimola ad essere costante nella dieta e a mantenersi in forma (indichi al massimo due risposte)?

1. I complimenti degli altri
2. I risultati che raggiungo
3. Il riuscire ad indossare gli abiti degli anni scorsi
4. Il sentirmi ammirata
5. Non saprei
6. Altro (specificare _____)
7. Non sa/non risponde = 0%

D23. Quali esercizi per il corpo pratica solitamente per mantenersi in forma (indichi tutte le risposte che la riguardano)?

1. Addominali
2. Step/esercizio aerobico
3. Nuoto
4. Corsa
5. Pesi
6. Altro (specificare _____)
7. Non faccio esercizi fisici
8. Non sa/non risponde = 0%



D24. Quando non si reputa in forma, come si definisce... (indichi al massimo due risposte)?

1. Sono nervosa e irascibile
2. Ho difficoltà a relazionarmi con gli altri/ mi sento a disagio
3. Mi passa la voglia di fare shopping
4. Ho qualche momento di sconforto
5. Cerco di nascondere i miei difetti con gli abiti più adatti
6. Reagisco e do il meglio di me
7. Altro (specificare _____)
8. Non sa/non risponde = 0%

D25. Attualmente abita da sola/o o con altre persone (famiglia, amici, convivente)?

1. Da solo/a
2. Con famiglia/amici/convivente
3. Non sa/non risponde = 0%

D26. In quanti siete in casa compreso lei stesso?:

1. 2 persone
2. 3 persone
3. 4 persone
4. 5 o più persone
5. Non sa/non risponde = 0%

D27. Ha dei figli, oppure no?

1. Sì
2. No
3. Non sa/non risponde = 0%

D28. Mi può dire quanti figli hai?

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5
6. 6 o più
7. Non sa/non risponde = 0%

D29. Ora vorremmo conoscere l'età di ciascun figlio. Inserisca l'età dei suoi figli a partire dal più grande.

1. Età esatta 1 figlio: |__|__|
2. Età esatta 2 figlio: |__|__|
3. Non sa/non risponde = 0%

