

L'indagine sull'utilizzo e le abitudini della doccia

A cura di ICM Reseach (Londra)

L'indagine ha coinvolto 4.000 persone di età compresa tra 18-64 in otto diversi mercati (Brasile, Cina, Francia, Germania, Sud Africa, Spagna, Regno Unito e Stati Uniti) confermando -dati alla mano- che doccia e idee sono spesso collegate. La ricerca si è concentrata sulle abitudini e sull'utilizzo della doccia nei paesi sopra menzionati, il legame tra il fisico e i benefici psicologici della doccia e il conseguente impatto sulla creatività.

Domande:

1. Quanto tempo trascorre in bagno ogni giorno, in media? (Questo può includere attività quali la doccia, trucco, vestirsi, lavarsi i denti).

Globalmente le persone trascorrono più di 70 minuti nel bagno ogni giorno

- Le donne trascorrono più tempo in bagno con una media di 73,39 minuti contro la media maschile di 67,08 minuti
- il 40% degli uomini trascorre 16-30 minuti in bagno ogni giorno, e uno su 10 (12%) passa più di un'ora e mezza
- il 30% delle donne trascorre 16-30 minuti in bagno; uno su dieci (9%) delle donne passa un'ora e mezza in bagno
- tra i 18-24 anni il tempo in bagno è di 75,93 minuti contro i 60,09 minuti dei 45-54 anni

2. Quante volte fa la doccia?

- Quasi uno su cinque (19%) tra gli uomini fa la doccia due volte al giorno
- il 55% degli uomini e il 56% delle donne fanno la doccia una volta al giorno
- Il 20% degli uomini e il 22% delle donne 2-3 volte a settimana
- Solo il 3% di uomini e donne una volta alla settimana o meno
- I giovani tra i 25-34 anni fanno più spesso la doccia; dai 55-64 anni di età un po' meno

3. In media, quanto tempo sta sotto la doccia?

- Il tempo medio per gli uomini è di 12,66 minuti contro 13,27 minuti per le donne
- 42% degli uomini sta in doccia 6-10 minuti contro 41% delle donne
- Una persona su dieci rimane 21-30 minuti (11% delle donne contro il 9% degli uomini)
- I giovani fra i 18-24 anni trascorrono più tempo sotto la doccia, circa 16 minuti contro gli 11 minuti delle persone tra 55-64 anni

4. Che ora del giorno si fa la doccia?

- La mattina è il momento più importante per fare la doccia con il 47% delle persone che scelgono questo momento del giorno (49% degli uomini, il 46% delle donne)
- Tra le 18 e le 21 è la scelta del 26% degli uomini e il 29% delle donne

5.A parte il lavarsi quale è la ragione nel farsi una doccia?

- Il 63% delle persone per rinfrescarsi
- 52% per rilassarsi
- 35% svegliarsi
- 14% per avere nuove idee / pensare / risolvere i problemi
- 10% come un'occasione per stare da soli (11% delle donne contro l'8% degli uomini)
- il 22% dei giovani di 18-24 anni usa la doccia per il pensiero creativo, rispetto ad appena il 5% dell'età compresa fra i 55-64 anni

6.Quanto utile pensa sia la doccia per generare nuove idee

- il 40% delle persone pensa che la doccia sia molto utile come spunto per la creazione di nuove idee
- Questo è particolarmente vero per i 18-24 anni (48%) e 25-34 anni di età (47%)

7.Per ciascuna delle seguenti attività indichi quanto la fa sentire bene

1. Fare la doccia
2. Guidare
3. Dormire
4. Fare esercizio fisico
 - a. Rilassa / calma / consola
 - b. Rigenera / rivitalizza
 - c. Fortifica / prepara alle attività
 - d. Guarisce
 - e. Fa sentire più forti
 - f. Migliora l'umore
 - g. Ispira
 - h. Nessuno di questi

8.Pensando a vostre esperienze negli ultimi mesi, avete avuto idee o risolto problemi o questioni sotto la doccia?

- Il 72% delle persone ha avuto idee o risolto problemi sotto la doccia di recente
- Circa un quarto degli uomini (24%) e donne (25%) ha sperimentato questo da 3 a 5 volte negli ultimi mesi
- L'8% di uomini e donne ha sperimentato questo più di 10 volte
- L'86% dei giovani di 18-24 anni lo ha sperimentato contro solo il 52% delle persone di 55-64 anni
- Le donne hanno maggiori probabilità: il 75% contro il 70% degli uomini

9.Qual è il principale aspetto di una esperienza sotto la doccia che consenta di generare nuove idee e pensieri positivi?

- La tranquillità di essere sotto la doccia è l'aspetto più comunemente citato tra quelli che possono aiutare a generare nuove idee, in particolare grazie alla sensazione e di essere da soli creata dall'acqua (citata dal 42% delle persone)

- La temperatura dell'acqua (41%), il suono (33%) e l'effetto cascata (27%) sono altre caratteristiche popolari
- La potenza della doccia (22%), l'ambiente bagno (13%) e i diversi getti (12%) sono le altre variabili citate

10. Dove o quando si verificano nuove idee, pensieri o risoluzione di problemi?

- Nella classifica dei luoghi legati a nuove idee e problem solving, il primo posto va al dormire (31%) seguito dalla doccia (15%), poi l'esercizio fisico (11%), il posto di lavoro (11%), mentre si guida (10%), a casa sbrigando le faccende domestiche (8%) e per ultimo la cucina (6%)

In pratica:

- Mediamente le persone spendono 70 minuti in bagno ogni giorno
- Uno su dieci (12%) tra gli uomini trascorre un'ora e mezza in bagno ogni giorno
- I giovani di età 25-34 anni si fanno più spesso la doccia (dai 55 ai 64 di meno)
- Il tempo medio impiegato per fare la doccia è di 12,66 minuti per gli uomini contro i 13,27 delle donne
- Il mattino è il momento preferito per fare la doccia (49% donne e 46 uomini)
- Il 72% degli persone ha avuto idee o ha pensato come risolvere i propri problemi sotto una doccia; il 17% delle persona ha trovato un'ispirazione facendo la doccia.
- Il 40% delle persone pensa che la doccia sia utile per rinfrescarsi le idee (18-24 anni il 48% e 25-34 il 47%)
- La tranquillità della doccia è uno degli aspetti che più comunemente aiutano a generare nuove idee (42%)