

Estudi d'opinió sobre el canvi d'horari en la societat catalana

Estudi encarregat per l'Institut Català d'Energia

Setembre de 2000

RPEEO 152 a

Departament d'Indústria, Comerç i Turisme



**Estudi d'opinió sobre el canvi horari en
la societat catalana**

Informe qualitatiu

Client: (Institut Català d'Energia (ICAEN)

Barcelona, 21 de setembre de 2000



ÍNDIX

| | Pàgina |
|--|--------|
| 1. Introducció | 2 |
| 2. Metodologia i mostra | 2 |
| 3. Coneixement i percepció general sobre el canvi horari | 4 |
| 4. Causes i funcions del canvi horari | 6 |
| 5. Coneixement sobre les dates en què es porta a terme el canvi horari | 6 |
| 6. Valoració de l'estalvi energètic generat pel canvi horari | 7 |
| 7. Altres maneres d'estalviar energia | 8 |
| 8. A qui beneficia el canvi horari | 9 |
| 9. Valoració de la informació existent sobre el canvi horari | 10 |
| 10. Aspectes positius relacionats amb el canvi horari | 11 |
| 11. Aspectes negatius relacionats amb el canvi horari | 12 |
| 12. Com afecta el canvi horari a la població catalana | 12 |
| 13. Com afecta el canvi horari d'hivern a estiu | 14 |
| 14. Com afecta el canvi horari d'estiu a hivern | 15 |
| 15. Arguments a favor del canvi horari | 16 |
| 16. Arguments en contra del canvi horari | 16 |
| 17. Conclusions | 18 |
| 18. Annexes..... | |



INTRODUCCIÓ

El present estudi té com a objectiu conèixer l'opinió de la societat catalana sobre el concepte, les funcions i la utilitat del canvi horari que es porta a terme dos cops l'any seguint la directiva europea relativa a les disposicions sobre l'hora d'estiu. L'estudi que MARKET AAD ha portat a terme per encàrrec de l'Institut Català d'Energia (ICAEN) pretén aprofundir en el coneixement dels següents aspectes:

- l'opinió de la ciutadania catalana sobre el canvi horari
- el grau de coneixement de les funcions i utilitat del canvi horari
- hàbits i comportament de la població davant el canvi horari
- els arguments a favor i en contra del canvi horari
- el grau de satisfacció de la població amb el canvi horari

Aquest informe es centrarà ens els resultats de la fase qualitativa de l'estudi. L'objectiu d'aquesta fase de l'estudi és eminentment de caràcter exploratori, i té per objectiu central conèixer, mitjançant tècniques qualitatives d'investigació social, les opinions, actituds i comportaments de la societat catalana pel que fa referència al canvi horari.

Així mateix, durant la fase qualitativa de l'estudi s'han detectat arguments a favor i en contra del canvi horari. Els arguments, tant a favor com en contra, considerats més interessants i rellevants en termes de comunicació, seran quantificats en la següent fase metodològica, això és, en la fase quantitativa de l'estudi.

METODOLOGIA I MOSTRA

Per tal d'aconseguir els objectius primaris de l'estudi, això és, recollir informació sobre l'opinió que té la societat catalana sobre el canvi horari, s'ha optat per una metodologia qualitativa basada en la tècnica de dinàmiques de grup. Les dinàmiques de grup permeten indagar en els aspectes d'interès d'una manera més oberta, la qual cosa permet conèixer les opinions dels participants a partir de les seves pròpies manifestacions i argumentacions.

L'Univers Objecte d'Estudi (UOE) està format per individus residents a Catalunya amb edats compreses entre els 18 anys i més, i que pertanyen tant a hàbitats rurals com urbans.

La selecció de la mostra s'ha fet tenint en compte les següents quatre variables:

- Hàbitat
 - Rural aïllat
 - Semi-rural
 - Semi-urbà
 - Urbà

- Status familiar
 - Cap de família
 - Mestressa de casa
 - Resta de membres



- Tipus de família
 - Solters i pre-família
 - Família jove
 - Família madura
 - Post-família

- Zona geogràfica
 - Província de Barcelona
 - Província de Lleida
 - Província de Tarragona

Per tal d'obtenir tota la informació rellevant, s'ha procedit a preparar un guió semiestructurat (veure annex final) que ha facilitat:

- ✓ una bona comunicació amb els informants
- ✓ i l'obtenció de la opinió dels participants respecte als aspectes que s'han considerat més importants i informatius

S'han dut a terme quatre dinàmiques de grup amb persones d'entre 18 i 65 anys residents a Catalunya. En cada dinàmica de grup han participat vuit subjectes. Segons les zones geogràfiques, les quatre dinàmiques de grup es distribueixen de la següent manera:

| Zona geogràfica | Número de dinàmiques de grup |
|-----------------|------------------------------|
| Barcelona | 2 |
| Lleida | 1 |
| Tarragona | 1 |

Totes les dinàmiques de grup han estat enregistrades en suport vídeo i àudio. Posteriorment, s'ha procedit a la transcripció, buidatge i anàlisi de dades de cada una de les dinàmiques; per acabar, s'ha elaborat aquest informe.

Per a l'elaboració de l'informe s'han extret frases o afirmacions literals de les dinàmiques realitzades en el treball de camp. Aquestes frases literals pretenen il·lustrar els aspectes i informacions que es van tractant en els diferents apartats de l'informe.



CONEIXEMENT I PERCEPCIÓ GENERAL SOBRE EL CANVI HORARI

En general, els individus tenen un coneixement aproximat sobre el canvi horari i sobre les seves funcions. El col·lectiu de participants en les dinàmiques de grup sap que dues vegades l'any, una a la primavera i una altra a la tardor, s'ha de modificar l'hora, i que aquesta mesura té com a objectiu final disminuir el consum d'energia elèctrica.

El grup d'informants reconeix ~~no saber amb exactitud quan es produeix el canvi; és a dir, majoritàriament es desconeixen les dates concretes en que es porta a terme el canvi horari. Això~~ es pot deure, en part, al fet que el canvi horari s'anuncia en tots els mitjans de comunicació, fent que no sigui necessari recordar amb exactitud les dates del canvi.

Un altre aspecte que cal remarcar és que les persones que han participat en aquesta fase de l'estudi no saben quan es va començar a portar a terme el canvi horari. Alguns creuen que és una mesura que s'ha aplicat tota la vida; d'altres creuen que és relativament recent, i situen l'inici de l'aplicació del canvi horari al voltant de fa uns vint anys. Cal remarcar, però, que aquesta percepció sobre l'inici de l'aplicació del canvi horari varia força en funció de l'edat dels informants.

La majoria de participants sap que el canvi horari ve imposat per una normativa europea. Tot i així, en general, es desconeix quins altres països, a part de l'estat espanyol, segueixen la directiva europea relativa a les disposicions horàries. Els participants reconeixen no tenir gens clar a quins països afecta aquesta directiva europea.

Un aspecte important que s'ha detectat en aquesta fase de l'estudi és la confusió que existeix en torn al canvi horari i als fusos horaris. En les respostes dels participants queda palès que hi ha un alt grau de confusió sobre el fet d'haver d'avançar o endarrerir el rellotge i les hores de diferència que hi ha amb altres països. Hi ha persones que creuen que existeix una relació entre canvi horari i fusos horaris.

En general, es pensa que els grans beneficiats per l'estalvi energètic i econòmic que genera el canvi horari són les administracions públiques, les grans empreses i les indústries. Els subjectes entenen que aquestes entitats són les que més estalvien ja que també són les que major consum energètic tenen.

Pel que fa referència a l'opinió general sobre el canvi horari, s'observa una polarització de les opinions dels participants en les dinàmiques. En un pol es situa l'opinió que el canvi horari és positiu.

"En principi em sembla que està bé."

"Ho trobo positiu."

En l'altre pol es situa l'opinió negativa respecte al canvi horari. Les persones que tenen aquesta opinió es mostren força crítiques pel que fa referència a la necessitat de tenir un horari d'hivern i un horari d'estiu.

"[...] soc bastant negatiu en aquest aspecte, i trobo que és una mica molest."

"Em molesta haver de canviar el rellotge d'hora."



"Per mi, la veritat, la meua opinió, doncs, que jo ho veig una mica innecessari, això d'haver d'estar canviant l'hora del rellotge cada sis mesos. D'estalvi, diuen que sí, jo no ho noto."

Aquesta opinió negativa pot estar relacionada amb dos factors:

- ✓ Els trastorns que el canvi horari provoca a una part de la població.

"Els primers dies vas cansat i no dormo prou bé ... si gastes també serà un benefici per l'estat, una mica el peix que es mossega la cua; sigui com sigui, serà un benefici sempre de l'estat."

"Hi estic acostumat i passa que quan diuen ara l'avançarem... mira, avui tindrem un dia menys de llum o un dia més de llum... els primers dies se't mou una mica el cos a l'hora de llevar-te i així, però si has d'anar a treballar m'he de llevar a les set igual. Els primers dies és possible que notis... estaria molt bé, però a la que t'acostumes, les persones som animals d'idees fixes, de costums fixes, i a la que t'acostumes."

- ✓ La creença que els particulars no surten beneficiats per l'estalvi energètic i econòmic que, suposadament, genera el canvi horari. Les persones participants diuen no notar, a les seves llars, l'estalvi energètic i econòmic.

"[...] llavors, doncs, no ho sé... diuen que s'estalvia molt, però jo a casa continuo pagant el mateix. Jo no sé, a mi aquesta hora no em treu de res. Al govern, no ho sé, però jo els comptes del govern no els he entès mai a la meua vida. Vull dir, i aquestos tampoc."

"Nosaltres no ho notem."

La percepció que té el col·lectiu d'individus sobre el canvi horari no és del tot positiva, ja que un grup de gent diu no saber si és necessari fer el canvi horari. Alguns ciutadans reconeixen no saber quina és la raó per la qual es porta a terme el canvi horari. Altres ciutadans es mostren completament indiferents; els està bé la situació actual tot i no saber quins són els motius pels quals es porta a terme el canvi horari. Molts subjectes manifesten tenir reticències pel que fa referència a haver de canviar el rellotge dos cops l'any. Això ve motivat, principalment, pel fet que la gent no creu amb la certesa necessària que la funció principal del canvi, això és, l'estalvi energètic i econòmic, s'assoleixi.

"Jo crec que no entenem perquè es fa."

"Sí és veritat que és un estalvi, val la pena, tot el que sigui un estalvi està bé. Però no sé si hi ha aquest estalvi."

"Sí. Diu ... el canvi d'horari, per mi, per la gent del poble, per dir-ho així, els és indiferent. Perquè això no es fa per la gent del poble, es fa per les indústries o el que sigui, la veritat, no sé perquè es fa; estalvi d'energia? Pots ser sí. A la gran indústria no li implica, al Corte Inglés tenen encesos els llums."



CAUSES I FUNCIONS DEL CANVI HORARI

En general, tots els individus que han participat en l'estudi estan d'acord en afirmar que la funció principal del canvi horari és l'estalvi energètic i econòmic que es produeix a l'ajustar l'activitat econòmica i social al cicle de llum natural.

"Suposo que deu ser per estalviar energia a les empreses i indústries."

"Com diuen tant a les notícies, és per això, per l'estalvi energètic."

"Diuen que és per estalviar energia."

"Més que res és una qüestió industrial."

"Per a estalviar energia i no sé que més."

"Estalvi energètic i reducció del consum d'energia."

"Ho fa l'estat de cara a la indústria. Per a que s'estalvi més."

Els participants assenyalen que el canvi horari està pensat per a ajustar al màxim possible la jornada de treball a les hores de llum natural. Els informants creuen que el canvi horari pretén que, en la mesura del possible, la jornada laboral dels treballadors es desenvolupi amb llum natural per tal d'evitar haver de tenir grans despeses en concepte d'enllumenat.

"Es per aprofitar la llum natural del sol quan ets a la feina."

"Gaudir d'una hora més de llum natural al treball."

Així mateix, s'assenyala com a funció del canvi horari el proporcionar als ciutadans més hores amb llum natural per tal de que puguin desenvolupar activitats relacionades amb el lleure i l'oci.

"Més temps d'oci i lleure per a poder gaudir."

Cal destacar que els informants perceben que l'estalvi energètic no els afecta a ells directament. Perceben que l'estalvi d'energia no està pensat per a ells com a particulars, si no que està pensat per afavorir aquelles entitats que tenen un consum energètic més elevat, això és, les indústries, les grans empreses, i les administracions públiques.

CONEIXEMENT SOBRE LES DATES EN QUÈ ES PORTA A TERME EL CANVI HORARI

Destaca el fet que els participants no coneixen les dates exactes en què s'aplica el canvi horari. Sí que existeix coneixement sobre l'època de l'any en què es realitza; la majoria de subjectes manifesta que el canvi horari té lloc a la primavera i a la tardor. Però, són poques les persones que saben les dates exactes en què es produeix la modificació horària. Es desprèn de tot això que els subjectes tenen un coneixement aproximat sobre quan s'aplica el canvi horari.

"Em penso que és el primer cap de setmana d'octubre i l'últim de març."

"[...] al març i a l'octubre."

"[...] a l'octubre, però em penso que no és sempre el mateix dia."



"Quan es fa el canvi d'estació."

Un altre aspecte rellevant és que els informants tenen present que recentment hi va haver una modificació pel que fa referència a les dates del canvi, però no recorden exactament quines són les dates en què actualment es produeix el canvi.

"Entre el setembre i bueno... és que em sembla que ara ho han canviat una mica."

"Jo crec que es va canviar a l'abril, però ja no m'aclareixo, ho van canviar, no?."

Queda palès que els subjectes tenen un coneixement molt vague del canvi de dates d'aplicació del canvi que es va produir recentment. La majoria recorda que hi va haver alguna modificació recent, però manifesta no tenir massa clar quina és la variació que va tenir lloc.

VALORACIÓ DE L'ESTALVI ENERGÈTIC GENERAT PEL CANVI HORARI

En general, es pot afirmar que la major part dels participants estan d'acord que el canvi horari suposa un estalvi d'energia. El fet d'adaptar les activitats socials i econòmiques al cicle de llum natural resulta en una disminució en les despeses per consum elèctric, especialment pel que fa a consum relacionat amb l'enllumenat.

"Crec que sí, que s'estalvia força."

"En qüestió d'enllumenat públic, jo crec que, si es fa bé, sí que s'estalvia."

"L'enllumenat s'encén una hora menys a tota Espanya. Així s'estalvia."

No obstant això, alguns participants afirmen que l'estalvi energètic i econòmic no beneficia directament als consumidors particulars; aquesta afirmació es basa en el fet que els subjectes no noten cap reducció en la despesa per consum d'energia elèctrica.

"A nivell particular no crec que s'estalviï, però a nivell estatal sí crec que es deuen estalviar calers."

"Suposo que hi haurà un estalvi, però nosaltres a casa pot ser no."

"Diuen que s'estalvia molt, però jo a casa continuo pagant el mateix."

"La factura de la llum és la mateixa, jo gasto igual."

Es detecta que hi ha un col·lectiu d'informants que no està del tot convençut del fet que el canvi horari comporti un estalvi energètic i econòmic significatiu. Aquests participants manifesten que no creuen que s'estalviï tanta energia com diuen els representats de les administracions públiques.

"Tampoc crec jo que l'estalvi energètic pugui arribar a ser tan important com diuen ells (els representants de les administracions públiques)."

"No sé si realment hi ha un estalvi energètic."

"Jo, la veritat, l'estalvi de la llum no hi he pensat, he pensat en no encendre bombetes, però a l'horari benefici i estalvi no li noto."



ALTRES MANERES D'ESTALVIAR ENERGIA

A la pregunta de quines altres formes d'estalviar energia creuen que es podrien posar en marxa, els informants responen que creuen que un major ús de l'energia solar i l'energia eòlica permetria reduir les despeses per consum energètic.

"Jo crec que una altra bona manera d'estalviar energia seria fer servir més l'energia solar."

"Les plaques solars diuen que són molt bones."

"L'energia eòlica pot ser una altra manera d'estalviar energia."

Pel que fa referència a l'energia solar cal destacar, però, que tot i considerar que és una energia que permet incrementar l'estalvi econòmic, molts informants assenyalen que el gran inconvenient que presenta és l'elevat cost de la instal·lació de les plaques solars.

"Amb les plaques solars estalvies força energia, però quan has de comprar-les, són cares."

"Les energies alternatives són molt cares pels particulars."

Una altra via possible per a reduir el consum d'energia elèctrica és utilitzar bombetes de baix consum.

"[...] tenim bombetes que estalvien més."

"[...] aquelles bombetes que fan ara que gasten menys."

"Doncs, no sé, posar aquestes bombetes rares que fan ara. Diuen que gasten molt menys que les normals, no?"

També es creu que per reduir el consum d'energia elèctrica es poden fer servir dispositius com els temporitzadors.

"Amb temporitzadors als interruptors, d'aquests que regulen el temps que està encès un llum."

D'altra banda, cal dir que part dels ciutadans consultats ha manifestat que el més important per a reduir el consum d'energia és fomentar un ús més responsable i sostenible de l'energia a les empreses i indústries, a les administracions públiques i a les llars catalanes. De les manifestacions del col·lectiu d'individus s'extrau la conclusió que es gasta més energia de la que realment es necessita. Cal moderar de forma notable el consum d'energia tant a les empreses, com a les administracions públiques, com a les llars. Alguns dels participants opinen que s'hauria de començar per conscienciar la població de la necessitat d'aprendre a viure consumint menys energia. Cada individu hauria de procurar gastar l'energia que realment necessita, evitant despeses energètiques innecessàries.

"El més important és que hauríem d'aprendre a viure sense gastar tanta energia."

"S'encenen els llums per res."

"En comptes d'encendre'n dues (de làmpades) a la vegada, encendre'n només una."

"Controlar la calefacció. No cal posar-la a tope."



"No cal fregar els plats i el terra amb aigua súper calenta."

"No posar l'aire condicionat tan fort."

A QUI BENEFICIA EL CANVI HORARI

El col·lectiu d'informants considera que les administracions públiques són les entitats que més es beneficien del canvi horari, ja que les despeses en enllumenat públic disminueixen molt notablement.

"Les administracions públiques."

"Sempre serà un benefici de l'estat."

"A ajuntaments, indústries, poca cosa més, perquè als ciutadans res de res."

"Als de sempre, als governs, als que fan l'economia."

En segon lloc s'assenyala a les grans empreses, la indústria i les oficines com a entitats beneficiades pel canvi horari

"L'estalvi el noten els aeroports, empreses grandioses, la RENFE, i grans empreses tipus SEAT."

"Beneficia a les oficines, ja que no han d'encendre els llums fins a la nit."

"A les indústries grans."

Els subjectes del col·lectiu de Lleida han assenyalat que els agricultors i ramaders també es beneficien del canvi horari ja que disposen de més hores de llum natural per a fer les tasques, com llaurar, sembrar, o portar els ramats a pasturar, pròpies de la seva professió.

"Als pagesos, que tenen més hores per llaurar."

"És pels pagesos, he sentit, i per l'agricultura."

En tercer lloc, apareix com a beneficiat pel canvi horari el sector de l'oci i el lleure. Aquest sector incrementa de forma notable els seus beneficis econòmics durant la temporada d'estiu degut, en part, al fet que a la tarda hi ha una hora més amb llum natural i que la població aprofita per gaudir de l'oferta en matèria d'oci i lleure.

Per últim, dir que el ram de la construcció també és assenyalat com a beneficiat pel canvi horari; aquesta afirmació es basa en el fet que els treballadors d'aquest sector poden realitzar la seva tasca durant més hores amb llum natural.

"A la construcció si que els beneficia."



VALORACIÓ DE LA INFORMACIÓ EXISTENT SOBRE EL CANVI HORARI

Aquest apartat tractarà inicialment la valoració que els participants fan de la informació que fa referència a les dates en què té lloc el canvi d'hora. A continuació, es comentarà la opinió que tenen els subjectes respecte a si la informació existent apareix en els mitjans de comunicació amb suficient antelació, i a si és prou clara i entenedora. Posteriorment, es comentaran els mitjans o canals a través dels quals els subjectes s'assabenten del canvi horari. Per últim, es comentaran les opinions dels participants respecte la informació sobre les funcions i la utilitat del canvi horari.

En general, tots els ciutadans consultats es consideren suficientment informats pel que fa referència a saber les dates en què s'aplica el canvi horari.

"La informació que diu que has de canviar d'hora si que te la donen."

"Jo crec que ho avisen molt que van a canviar l'hora."

Majoritàriament, es creu que la informació que anuncia l'imminent canvi horari es dona amb suficient antelació, i és prou clara i entenedora. En contrast amb aquesta opinió majoritària, un reduït grup d'informants pensa que els mitjans de comunicació anuncien l'imminent canvi horari amb molt poca antelació; aquestes persones creuen que és molt just donar la notícia just un dia abans del canvi horari.

"Fatal, perquè t'ho diuen el dia abans."

Pel que respecta als mitjans a través dels quals la població s'assabenta del següent canvi d'hora, la majoria de persones manifesta rebre la informació a través de la televisió, la premsa escrita i la ràdio.

"La televisió, la ràdio, els diaris, la premsa ... surt a tot arreu. Qui no s'assabenta és perquè no vol."

Pel que fa referència l'últim aspecte que s'ha dit que es tractaria, cal assenyalar que un grup de participants creu que la informació que rep sobre les funcions i la utilitat del canvi és molt escassa. L'opinió d'aquest grup és que les administracions públiques haurien d'informar millor als ciutadans sobre quins són els motius pels quals es canvia l'hora, i sobre quins avantatges té el canvi per a la població en general.

"Jo, personalment, crec que ho haurien d'explicar més. Considero que ens haurien d'explicar per què fan això del canvi horari, els motius."

"Manca informació, perquè potser si que s'utilitza alguna cosa, però no ho sabem."

"D'informació sobre els motius no en tenim."

"No hi ha informació sobre el suposat estalvi. Per què em serveix a mi el canvi?"

"Donen les coses molt per damunt."

L'estudi ha detectat que part de la població està descontenta i valora de forma negativa la informació que rep de les administracions públiques sobre la quantitat d'energia estalviada, i el



benefici que aquest estalvi suposa per a la població. Els informants es consideren poc informats pel que respecta a l'estalvi energètic.

"Si el diari posés: mira de l'estalvi energètic s'han tret tants quilos, i això anirà a sanitat, això per estudiar a veure si aconseguim una energia més neta. Però és que no ens diuen res de tot això."

"Si és un estalvi, en què inverteixen aquests diners? Quan sentim les notícies, que s'estalvien, no sé, 200.000 milions de pessetes, però després no diuen a on van a parar aquests beneficis."

"És que et diuen tant estalvi però no et diuen a on va a parar. I es veïes què s'ha fet, perquè per dir-ho es poden dir moltes coses."

Part dels informants posen en dubte que l'estalvi energètic i econòmic es produeixi. D'altres no saben si l'estalvi és suficientment important com per a justificar l'ajust horari.

Per últim, indicar que s'ha detectat també un grup de persones amb una actitud conformista. Aquest col·lectiu, tot i reconèixer no saber quines són les funcions del canvi, considera que no és necessari que se'ls doni més informació.

"Hi ha poca informació, i a part tampoc en volem saber, no ens molestem, som molt conformistes, a mi ja m'està bé canviar d'hora i ja està."

"Ens diuen, ara has de canviar el rellotge, ho fas i no demanes res, i ja està, no ens molestem en informar-nos."

ASPECTES POSITIVS RELACIONATS AMB EL CANVI HORARI

La majoria de persones consultades assenyalen l'estalvi d'energia com a principal aspecte positiu relacionat amb el canvi horari. La percepció majoritària de la població és que l'estalvi energètic i econòmic que es produeix a l'ajustar les activitats econòmiques i socials al cicle de llum natural és l'aspecte més positiu relacionat amb el canvi horari.

"Estalvi energètic."

"Les grans empreses, els aeroports i els ajuntaments estalvien molts calers."

"L'aspecte principal, i aquí em surt la vena catalana, és estalviar."

A part de l'estalvi energètic, s'assenyalen com a aspectes positius relacionats amb el canvi horari, factors que estan relacionats directament amb l'horari d'estiu i amb l'estiu pròpiament. Així, destaquen aspectes com el disposar al vespre d'una hora més de llum natural, la qual cosa permet tenir més temps per a gaudir d'un ampli ventall d'activitats relacionades amb l'oci i el lleure.

"A la ciutat hi ha més gent als comerços, als bars, no sé, tot lo d'oci."

"[...] més temps d'oci per a poder gaudir."

"Gaudir d'una hora més de llum natural per a sortir a passejar."



Segons els informants, un altre aspecte positiu relacionat amb el canvi horari és el fet que la majoria de la gent es mostra més alegre, està més contenta i més activa.

"Tens més ganes de fer coses."

ASPECTES NEGATIUS RELACIONATS AMB EL CANVI HORARI

Pràcticament tots els aspectes negatius associats al canvi horari estan directament relacionats amb problemes d'adaptació a la nova hora. Així, els subjectes, de forma unànime, estan d'acord en assenyalar que els aspectes més negatius relacionats amb el canvi horari són els problemes que els causa en el reajustament dels hàbits marcats pel rellotge biològic. Així, d'entre els aspectes negatius que s'han assenyalat, destaquen els problemes que origina el canvi horari a l'hora de variar en una hora les hores d'anar a dormir i de llevar-se, i l'hora de fer les menjades.

"Es molest i pesat; has de canviar l'hora i modificar alguns hàbits."

"El menjar, el menjar els primers dies és criminal."

"Problemes a l'hora de dormir i a l'hora de llevar-se."

Els ciutadans consultats destaquen també com a negatiu el fet que la gent té la sensació d'estar desorientada durant els dies immediatament posteriors al canvi horari. Aquesta desorientació transitòria fa que els ciutadans estiguin més pendents del rellotge.

"Vas un pèl més desorientat els primers dies, vas que no saps molt bé quina hora és."

Un altre aspecte negatiu relacionat amb el canvi horari, és que, degut a que els primers dies després del canvi el cos encara no està adaptat al nou horari, el rendiment i la concentració en el treball no són òptims. Aquest aspecte es deu al fet que part dels participants manifesten tenir problemes a l'hora de dormir (p. e., no tenir son quan ja és hora d'anar al llit o haver-se d'aixecar una hora abans del que és habitual); aquests inconvenients a l'hora de dormir fan que les persones no descansin les hores necessàries i que el descans no sigui de prou qualitat. Això comporta que les persones es sentin cansades i amb un nivell d'energia més baix.

COM AFECTA EL CANVI HORARI A LA POBLACIÓ CATALANA

Pel que fa referència a com el canvi horari afecta a la població, cal destacar que s'han identificat dos col·lectius ben diferenciats. Per un costat, un grup de persones que manifesta que el canvi horari no els afecta de manera significativa.

"A mi personalment no m'afecta, però si que hi ha gent que ho nota."

"Jo no noto res. No m'afecta pas, a mi, això del canvi."

"Bé, a mi el canvi horari no m'afecta especialment; simplement el dia que es fa el canvi horari, doncs estic més pendent del rellotge."

"Però el que és trastorn per problemes de dormir, o altres trastorns, jo, la veritat, no els tinc. Simplement, si han tret una hora, doncs, potser, aquell dia me'n vaig a dormir abans, em costarà més adormir-me, però bé, tampoc em costa adaptar-me. Però bé, no sé, no crec que sigui una cosa que vagi malament."



Per un altre costat, s'ha detectat un grup de persones que declara que a ells el canvi horari els afecta de manera molt especial.

"Jo fa cinc anys o així sentia dir a la gent, és que aquest canvi d'horari, és que no sé per què ho fan, tan malament que em trobo ... Jo deia, jo no noto res, a mi m'és ben igual. Però ara no, em passo trenta o quaranta dies malament. Em desperto a l'hora que havíem tingut abans, no ho sé, els demés potser no els passa, o es mentalitzen."

"Em costa molts dies posar-me un altre cop en marxa."

"A mi em traspals molt que em canviïn l'hora."

"Hi ha gent a qui si va malament. La meua mare té trastorns, li costa molt adaptar-se."

"Bé, jo discrepo. Abans no ho notava, però ara ja fa cinc anys o així que em costa molts dies posar-me a l'hora nova."

A mesura que s'aprofundeix en el tema de com el canvi horari afecta en la vida quotidiana de les persones, l'afirmació majoritària és que el canvi horari afecta a dues funcions bàsiques de l'organisme humà, com són el menjar i el dormir. Es reconeix de forma unànime que els dies immediatament posteriors al canvi horari costa adaptar i ajustar els horaris de menjar i dormir a la nova hora.

"Em canvia una mica la son; és com si el rellotge biològic m'hagués canviat."

"Nosaltres ho notem a l'hora de dinar. A l'hora de dinar o de sopar ja que clar, no ens guiem pel rellotge, ens guiem per la gana. No ens mirem el rellotge, ens mirem l'estómac. Però, clar, quan es canvia, no estàs acostumat, i acabes que a les tres no has menjat."

"Canviar l'hora de dinar, els primers dies ho noto molt."

"Jo els primers dies em trobo molt cansat. No sé, no em trobo com em trobo normalment. Tinc son, estic cansat i només penso en dormir."

"T'aixeques pel matí molt més cansat. No pots descansar tot el que necessites."

"El cos s'ha d'habituar a menjar una hora abans o després del que és habitual."

Els nens i la gent gran han estat assenyalats com els grups de població que es veuen afectats de forma més significativa pel canvi horari. Als nens, diuen, els costa de forma especial variar en una hora els seus horaris de menjar i d'anar a dormir. Els participants amb criatures afirmen passar-ho malament amb els nens ja que a aquests últims els costa adaptar-se a la nova hora. A més a més, les criatures no entenen per què han d'ajustar les seves necessitats biològiques al nou horari. Així, per exemple, no comprenen per què han de llevar-se quan encara és fosc, o per què han de menjar quan no tenen gana.

"Els nens ho noten molt; per exemple, quan han d'anar a dormir no tenen son."

"Les criatures no entenen per què a les nou i mitja, si encara és de dia, han d'anar a dormir."

"Tinc tres criatures i s'estan cosa d'un mes que van bojos ells i vaig boja jo. Perquè és que és horrible; ara mateix, com els envies a dormir a les nou i mitja? Al dia següent han d'anar al col·legi. Però a les nou i mitja no els pots enviar a dormir, ja que ... és que mama, si és de dia. I després, a les deu i mitja de la nit i al matí, sarau. Jo continuo pagant el mateix i sobretot ho noto molt amb les criatures. Amb les criatures és que és horrible, és horrible, t'ho asseguro."



"Els nens ho passen molt malament."

"Els nens estan més nerviosos els dies posteriors al canvi d'horari."

"Sí, si ... amb el canvi horari, és igual que sigui a l'hivern o a l'estiu, és horrible. Porten aquesta hora que se'ls nota molt, eh? Molt, les criatures ho noten molt, moltíssim. Ja et dic, i ara aquest de l'estiu, és que, clar, a les nou i mitja és de dia, a les deu és encara de dia, i com els envies a dormir? Clar, ells no ho entenen; ells entenen que és de dia. Fatal, eh! És que fatal, fins que no s'acostumen a l'horari, passem uns quants dies tots plegats!"

Respecte a la gent gran, queda palès que es veu afectada de forma significativa pel canvi horari. La majoria de persones consultades creu que a la gent gran li costa més adaptar-se al nou horari, i que aquest els provoca trastorns relativament molestos.

"La gent gran, oh, els costa molt agafar el nou horari."

"[...] els vells, la gent gran, a ells si que els afecta. Estan de mal humor."

COM AFECTA EL CANVI HORARI D'HIVERN A ESTIU

En termes generals, el canvi horari d'hivern a estiu afecta a la població de la mateixa manera a com ho fa el canvi horari en general, és a dir, afecta de forma més significativa als hàbits de menjar i dormir.

Força ciutadans diuen que no els agrada que el dia del canvi horari tinguin una hora menys per dormir. Ara bé, també diuen que l'hora de més al vespre amb llum natural els compensa el fet d'haver d'avançar una hora el rellotge i poder dormir menys.

En termes particulars, les persones valoren de forma positiva com el canvi d'horari d'hivern a estiu els afecta en la vida quotidiana. Això es deu, en bona mesura, a aspectes propis de l'estació en la que s'entra. La gent té una percepció força més positiva de la primavera i l'estiu que de la tardor i l'hivern. La primavera i l'estiu s'associen, entre d'altres aspectes, al bon temps, a anar de vacances, a poder realitzar activitats d'oci i lleure. Aquests aspectes són percebuts de forma positiva pels subjectes participants.

"També m'agrada, sobretot ara que ve l'estiu i això, és més llarg, pots sortir més i... doncs bé... més bonic."

"Pots fer més coses i és més alegre."

"Quan tens més llum aprofites més per estar al carrer."

"Els nens poden jugar més al carrer."

"L'estiu és més lluminós, sempre t'anima a fer alguna cosa més."

Un aspecte rellevant que cal destacar és que el fet que hi hagi una hora més de llum natural afecta de forma molt beneficiosa en l'estat psicològic de les persones. Unànimement, els informants manifesten que el canvi horari d'hivern a estiu els provoca un major benestar anímic i psicològic; així, moltes persones diuen sentir-se més alegres i contentes, amb més ganes de fer



coses, de sortir i passejar, de mantenir relacions socials, etc. Les persones perceben que el dia és més llarg i que disposen de més hores, cosa que els permet gaudir més del seu temps lliure.

"És tot més alegre."

"Vaig més descansada."

"S'aprofita més el dia."

"Tens més llum, la gent es sent millor amb llum."

"Aprofites més el dia."

"A mi si que m'afecta, el fet que hi hagi més llum m'afecta, és a dir, m'agrada més."

"Els primers dies el meu marit està més content i més motivat."

"Em trobo millor."

COM AFECTA EL CANVI HORARI D'ESTIU A HIVERN

L'opinió generalitzada entre els participants és que el canvi horari d'estiu a hivern afecta de manera negativa. Aquest fet es podria deure a factors propis de la tardor i l'hivern més que a factors directament relacionats amb el canvi horari. A la majoria de la població sembla que no li agrada massa el clima de la tardor i l'hivern. Tampoc agrada massa el fet que per la tarda es disposi de menys hores de llum natural i que es faci de nit més aviat.

"El pitjor és que són les cinc de la tarda, i ja és de nit."

"Et queda el dia molt curt, a les 5 de la tarda estàs a casa i ja t'has posat davant la televisió."

"A l'hivern es fa pesat."

"[...] en canvi a l'hivern, de seguida es fa fosc i sempre doncs... com a més a casa, no ho sé, com més deprimat, doncs, el temps així."

Els informants convenen que els majors problemes que causa el canvi horari d'estiu a hivern són els que estan relacionats amb l'ajust de les menjades a la nova hora, i el haver de variar les hores d'anar a dormir i de llevar-se.

Per altra banda, cal destacar un factor que és específic del canvi horari d'hivern a estiu. S'ha trobat amb una freqüència significativa que els subjectes diuen que el canvi horari d'estiu a hivern els genera estats d'ànim més baixos, estats de tristesa o estats d'apatia.

"Estàs més deprimat."

"Joestic uns dies que tinc mal cos."

"Jo, quan em treuen l'hora, tinc un trauma. Passo uns dies molt dolents. Em sento trista, no sé, malament."

"Diuen que hi ha més depressions a la tardor coincidint amb el canvi d'horari."



"[...] el meu marit arriba a casa a les 20:30 i no té ganes de fer res. Només vol mirar la televisió."

A mode de conclusió, dir que molta gent associa el canvi d'horari d'estiu a hivern amb aspectes negatius. Aquest canvi horari és percebut per la majoria com l'indicador que marca la fi de l'estiu i l'inici de la temporada de tardor i hivern, la qual és qualificada per molts subjectes com la temporada més trista de l'any.

ARGUMENTS A FAVOR DEL CANVI HORARI

Els informants consideren de forma majoritària que el principal argument a favor del canvi és l'estalvi d'energia que resulta d'ajustar les activitats socials i econòmiques al cicle de llum natural. Són molts els participants que creuen que s'estalvia una quantitat significativa d'energia, i que això fa que no es gastin una quantitat important de diners. Així doncs, podem dir que l'UOE considera que el canvi horari és, en termes generals, positiu ja que comporta que la despesa pública en concepte d'energia elèctrica es vegi reduïda de forma important.

"Sense cap mena de dubte, l'estalvi d'energia."

"L'aspecte principal, i aquí em surt la vena catalana, és estalviar."

"Jo crec, argument a favor del canvi, doncs, imagino que l'energia, no, que se n'estalvia molta."

Per altra banda, cal dir que altres arguments que es donen a favor del canvi horari són arguments que estan directament relacionats amb el canvi horari d'hivern a estiu, és a dir, molts participants associen els arguments a favor del canvi horari amb aspectes que són propis de la primavera i l'estiu. Així, per exemple, es donen com a arguments a favor del canvi el tenir més hores de llum natural al dia, que es pot aprofitar més el dia, o que al allargar-se el dia es poden portar a terme més activitats lúdiques i de lleure.

Per últim, cal senyalar que un reduït nombre d'informants creu que no hi ha cap argument a favor del canvi horari. Aquest grup de ciutadans basa el seu argument en el fet de no creure que es produeixi un estalvi significatiu d'energia com a conseqüència de modificar l'hora.

ARGUMENTS EN CONTRA DEL CANVI HORARI

Abans d'entrar a comentar els arguments que els informants donen en contra del canvi horari, convé dir que hi ha participants que manifesten que, segons el seu parer, no hi ha cap argument en contra del canvi. De la mateixa manera, s'ha d'indicar que a mesura que es va entrant en el tema i comentant en major detall diferents aspectes relacionats amb el canvi horari, van sorgint de manera natural i espontània arguments en contra del canvi, i que aquest mateix grup de gent assenteix, tot reconeixent que hi ha arguments en contra del canvi horari.

Com a principal argument en contra del canvi horari es troben els aspectes que estan relacionats amb els trastorns que el canvi causa en bona part de la població en hàbits i conductes quotidianes.

"És molest i pesat."



"Jo els primers dies em trobo molt cansat. Tinc son i estic cansat."

"[...] em traspalsava molt que canviïn l'hora."

Un segon argument en contra del canvi horari és la desorientació horària transitòria que provoca en la gent. Molts participants diuen sentir-se desorientats durant els dies que segueixen al canvi. A més a més, diuen haver d'estar molt pendents del rellotge per tal de no tenir problemes ocasionats pel fet de no saber amb exactitud quina hora és. En alguns casos, aquesta desorientació horària transitòria pot provocar retards.

"[...] jo vaig desorientat els primers dies, vas que no saps quina hora és."

"[...] jo vaig arribar tard a la feina perquè no sabia que havia canviat l'hora."

El tercer argument en contra del canvi és la variació que provoca en l'estat anímic de les persones. Part dels participants afirmen sentir-se tristos, cansats i més apàtics quan es realitza el canvi horari d'estiu a hivern.

"Em sento trista i malament."

Un quart argument en contra del canvi horari és de caire laboral, i fa referència a dificultats per a assolir el nivell òptim de concentració en el lloc de treball. Aquestes dificultats, provocades pel la manca de repòs, poden produir una davallada en el rendiment laboral. Cal dir, però, que són poques les persones que afirmen tenir problemes significatius en el treball causats pel canvi horari.

Un argument menor en contra del canvi horari està relacionat amb els transports públics. Algunes persones, majoritàriament de zones urbanes, afirmen que el canvi horari és el causant de problemes en els sistemes de transport públic, ja que els horaris de sortides i arribades s'han d'adaptar al canvi horari i això pot comportar petits desajustos en la programació establerta.

"[...] i el tren va estar parat una hora per a quadrar els horaris."

Per últim, és important dir que un dels aspectes més preocupants que s'ha detectat en aquesta fase de l'estudi és que força persones diuen que un argument en contra del canvi és que el desitjat estalvi energètic i econòmic no es produeix. La manca d'informació, voluntària o involuntària, respecte a l'estalvi energètic que es genera com a conseqüència directa del canvi horari, i el fet de no notar, com a particulars, cap disminució en la despesa per consum d'electricitat, fa que part de la població percebi de forma negativa el canvi horari.



CONCLUSIONS

- ✓ En general, els individus tenen un coneixement aproximat sobre les funcions i la utilitat del canvi horari.
- ✓ Els informants saben que el canvi es produeix a la tardor i a la primavera, però pocs coneixen amb exactitud les dates en què es produeix el canvi horari.
- ✓ El col·lectiu de participants té constància que recentment es van canviar les dates en que es produeix el canvi.
- ✓ L'estalvi energètic i econòmic és assenyalat de forma majoritària com la funció principal del canvi horari.
- ✓ Els participants afirmen que, a nivell particular, la despesa en energia elèctrica no varia per variables relacionades amb el canvi horari.
- ✓ Les energies alternatives són, segons els participants, formes útils per a fomentar l'estalvi energètic.
- ✓ L'estalvi energètic ha de començar per un mateix, això és, fent un ús més responsable i sostenible de l'energia.
- ✓ Cal fomentar aquest ús responsable i sostenible de l'energia a les empreses, a l'administració pública i a les llars catalanes.
- ✓ Els informants consideren que les administracions públiques i les grans empreses són les entitats que més es beneficien del canvi horari.
- ✓ La informació existent sobre les dates en què es produeix el canvi horari es dona amb prou antelació i és clara i entenedora.
- ✓ Els participants diuen assabentar-se del canvi horari a través de la televisió, la ràdio i la premsa escrita.
- ✓ Un grup de persones està descontent amb la informació que des de l'administració pública es dona sobre les funcions i utilitat del canvi horari.
- ✓ La majoria considera que s'hauria d'explicar amb més detall per què es fa el canvi horari, quin estalvi d'energia genera, i quins són els beneficis per a la població en general.
- ✓ L'aspecte més positiu relacionat amb el canvi horari és l'estalvi energètic i econòmic.
- ✓ Un aspecte positiu propi del canvi horari d'hivern a estiu és que es disposa de més temps per poder gaudir d'activitats d'oci i lleure.
- ✓ Un altre aspecte positiu que s'associa amb el canvi horari d'estiu és que s'incrementa el consum.



- ✓ La població valora molt positivament el disposar d'una hora més de llum natural a l'estiu.
- ✓ La gran majoria de la gent viu el canvi d'horari del mes d'octubre com una cosa negativa.
- ✓ En general, els dies immediatament posteriors al canvi horari la població pateix lleugers problemes a l'hora de menjar i de dormir.
- ✓ El canvi horari afecta també en l'estat anímic de les persones. Per una banda, el canvi d'estiu a hivern provoca en la gent estats de tristesa i d'apatia. Per l'altra banda, el canvi d'hivern a estiu provoca en la gent estats de major alegria, de tenir més ganes de fer coses.
- ✓ El canvi provoca en una minoria problemes a l'hora de treballar, això és, hi ha persones que pateixen una davallada en la concentració i el rendiment laboral en els dies immediatament posteriors al canvi d'hora.
- ✓ Les criatures són, juntament amb la gent gran, els grups d'edat a qui més afecta el canvi horari; tant a les criatures com a la gent gran els costa força adaptar el seu cos i el seus ritmes quotidians al nou horari.
- ✓ El principal argument a favor del canvi és l'estalvi energètic que aquest suposa.
- Un segon argument a favor del canvi horari és que, a l'estiu, hi ha més hores de llum natural, i que, al allargar-se la jornada, es pot aprofitar més el dia.
- ✓ Un tercer argument a favor del canvi és que la gent surt més, i té més ganes de fer coses.
- ✓ Segons els subjectes, el principal argument en contra del canvi són els trastorns que els ocasiona en hàbits quotidians com el menjar i el dormir.
- ✓ Un segon argument en contra del canvi horari és que el canvi ocasiona variacions importants en l'estat anímic de les persones.
- ✓ Un altre argument negatiu és la desorientació horària transitòria que pateix la població els dies immediatament posteriors al canvi.
- ✓ Un altre argument en contra és els problemes que ocasiona el canvi en aspectes laborals com són el rendiment i la concentració al lloc de treball.
- ✓ Com a argument en contra del canvi horari d'hivern és dona el fet que aquest provoca que el dia s'escurci de forma notable, disposant de menys hores de llum natural.
- ✓ Per últim, assenyalar que també es cita com a argument en contra del canvi horari el fet que el canvi horari no fa que s'estalviï l'energia que se suposa s'hauria d'estalviar.



A. FASE PRÈVIA

- I. Recepció individual dels participants per part del moderador.
 - II. Presentació general (informal). Moderador: explicar com es desenvoluparà la reunió. Explicar el perquè de la gravació.
 - III. Tema: el canvi horari. Destacar la importància de totes les opinions.
-

B. GUIÓ PREFORMULAT

BLOC 1: Coneixement de les causes i funcions de l'existència del canvi horari

1. Per començar, voldria saber quin concepte general tenen vostès del canvi horari. És a dir, què els sembla això de tenir dos horaris, un a l'hivern i un altre a l'estiu?
2. Concretament, saben en quines dates té lloc el canvi d'horari, i en quins països es fa?
3. Saben per a què serveix això del canvi horari? (Causes i funcions)

A partir d'aquest punt el moderador ha d'explicar breument les veritables causes i funcions del canvi horari, per tal d'homogenitzar el coneixement de base dels participants:

L'objectiu principal del canvi horari és adaptar les activitats socials i econòmiques al cicle de llum natural, per tal d'aconseguir un important estalvi energètic, sobretot pel que fa al consum d'electricitat per enllumenat.

4. I vostès creuen que s'estalvia energia realment? Molta, poca?
5. Quines altres formes d'estalviar energia creuen que es podrien posar en marxa?
6. En la seva opinió, a qui beneficia el canvi horari? (espontània)
7. I pensen que beneficia a algun dels següents col·lectius? (suggerir i aprofundir en els motius)
 - Empreses
 - Usuaris particulars d'energia
 - Tota la població en general
 - Hàbitats rurals/urbans
 - Administracions Públiques
8. Com valoren vostès la informació que reben sobre el tema del canvi horari? És suficient, clara, encertada, amb prou antelació...



BLOC 2: Satisfacció amb el canvi horari

1. A continuació m'agradaria conèixer la seva opinió sobre alguns dels aspectes relacionats amb el canvi horari. Diguin si creuen que són positius o negatius, els següents aspectes:
 - Reducció del consum d'energia en la temporada d'estiu
 - Gaudir d'una hora més de llum natural a la tarda fora de l'horari laboral
 - Foment del consum d'articles i serveis de lleure
 - Problemes d'adaptació per a les persones
 - Possibles efectes en el funcionament del transport públic durant els dies de canvi
 - Influència en el nivell de concentració laboral
2. Volen destacar algun altre aspecte relacionat amb el canvi horari, tant positiu com negatiu?
3. Podem ordenar tots els aspectes tractats fins ara en funció de la seva importància?
4. En conjunt, i segons tot el que hem anat comentant, quin és el seu grau de satisfacció general amb el canvi d'horari hivern/estiu?

BLOC 3: Comportaments i actituds de la població davant el canvi horari

1. Els afecta d'alguna manera a vostès el canvi horari? Com?
2. Quines són les possibles variacions en els seus hàbits?
 - De l'horari d'hivern al d'estiu
 - De l'horari d'estiu al d'hivern

BLOC 4: Arguments a favor i en contra del canvi horari

1. Si haguéssim de sintetitzar tot el que hem estat comentant fins ara, quins podrien ser els arguments a favor del canvi horari?
2. I els arguments en contra?
3. I per finalitzar, desitgen comentar algun altre tema relacionat amb el canvi horari i que no haguem tractat durant aquesta reunió? Volen afegir algun comentari?