

Estudo da Sociedade Portuguesa- Hábitos alimentares dos Portugueses



Observatório da Sociedade Portuguesa- CATÓLICA-
LISBON (Novembro 2019)

Estudo do Observatório da Sociedade Portuguesa da CATÓLICA-LISBON, apoiado pelo CEA- Centro de Estudos Aplicados e pelo CUBE- Católica Lisbon Research Unit in Business and Economics da Católica Lisbon- School of Business and Economics.



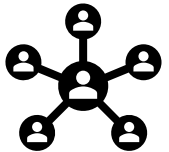
INTRODUÇÃO



O Observatório da Sociedade Portuguesa (OSP) da **Católica Lisbon School of Business & Economics realizou, entre 29 de Novembro e 2 de Dezembro de 2019**, um estudo de modo a investigar fatores que caracterizam a sociedade portuguesa. Os dados foram recolhidos utilizando o **Painel de Estudos Online da CATÓLICA-LISBON (PEO)**.



O principal objetivo deste estudo foi a aferição dos hábitos alimentares e perceção de políticas de promoção de hábitos saudáveis.



995 participantes do Painel de Estudos Online da CATÓLICA-LISBON responderam a um questionário de resposta online onde diferentes constructos foram aferidos.

AMOSTRA

Sexo, idade, residência e escolaridade

A amostra deste estudo é constituída por 995 participantes, 657 do sexo feminino e 338 do sexo masculino, de idades compreendidas entre os 18 e os 73 anos. 18.0% dos participantes possui entre 18 e 24 anos de idade, 74.5% possui entre 25 e 54 anos de idade, e apenas 7.5% dos participantes possui 55 anos ou mais de idade. Em relação ao distrito de residência, 32.4% dos respondentes reside em Lisboa, 12.5% no Porto, 6.5% em Setúbal, 6.3% em Braga, 5.2% em Aveiro, 4.8% em Coimbra, e 32.3% estão distribuídos pelos restantes distritos.

Quanto ao nível de escolaridade, 71.7% possui ensino superior (Bacharelato ou superior), 27.1% indica ter o ensino secundário completo, e apenas 1.3% refere só ter o ensino básico.

Em comparação com proporções nacionais recolhidas no Censos 2011, o presente estudo obteve uma proporção superior de mulheres e de adultos até 44 anos de idade, e uma proporção inferior de adultos com 45 anos ou mais (Figuras 1 e 2).

Estado civil e composição do agregado familiar

51.6% dos respondentes são solteiros, 40.9% são casados ou vivem em união de facto, 6.8% estão divorciados ou separados, e apenas 0.7% são viúvos. A dimensão dos agregados familiares varia entre 1 elemento (o respondente; 17.2%), 2 (31.0%), 3 (25.4%), 4 (21.2%) ou 5 ou mais elementos (5.2%). 28.7% dos respondentes pertence a agregados familiares com crianças com menos de 18 anos de idade.

Condição perante o trabalho e ocupação

72.1% dos respondentes indica estar a trabalhar (62.0% a tempo inteiro e 10.1% a tempo parcial), 8.8% estão desempregados, 14.7% são estudantes, 2.5% são reformados, pré-reformados ou pensionistas, e 1.9% estão noutras situações. Quanto à principal ocupação destes trabalhadores a tempo inteiro, 31.0% indicam ser técnicos ou ter profissões de nível intermédio, 19.5% referem ser especialistas de atividades intelectuais e científicas, 16.9% estão na categoria de pessoal administrativo, 7.4% indicam ser trabalhadores não qualificados, e 25.2% assinalam outras ocupações.

Distribuição da amostra do estudo por faixa etária e sexo

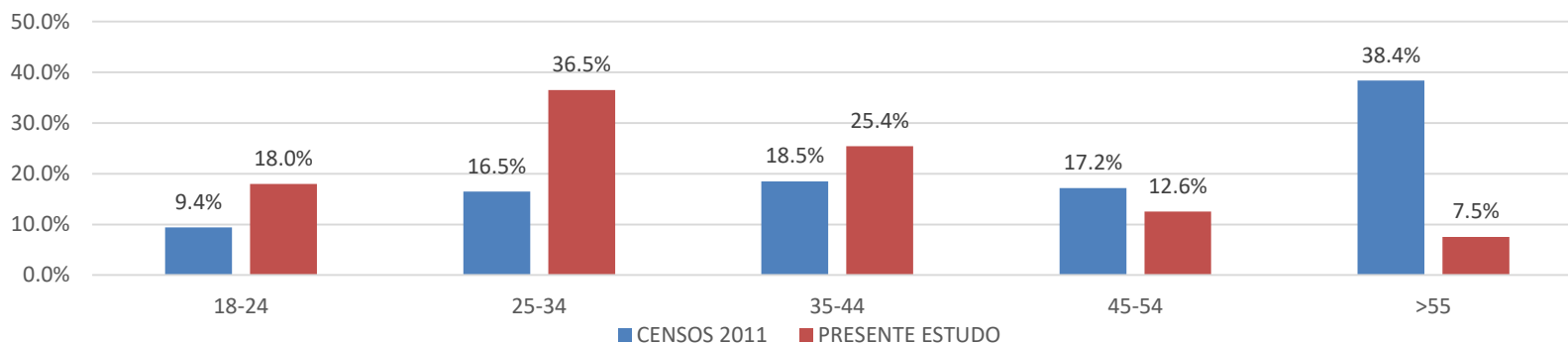


Figura 1 - Distribuição da Amostra do estudo por faixa etária, comparativamente ao Censos 2011

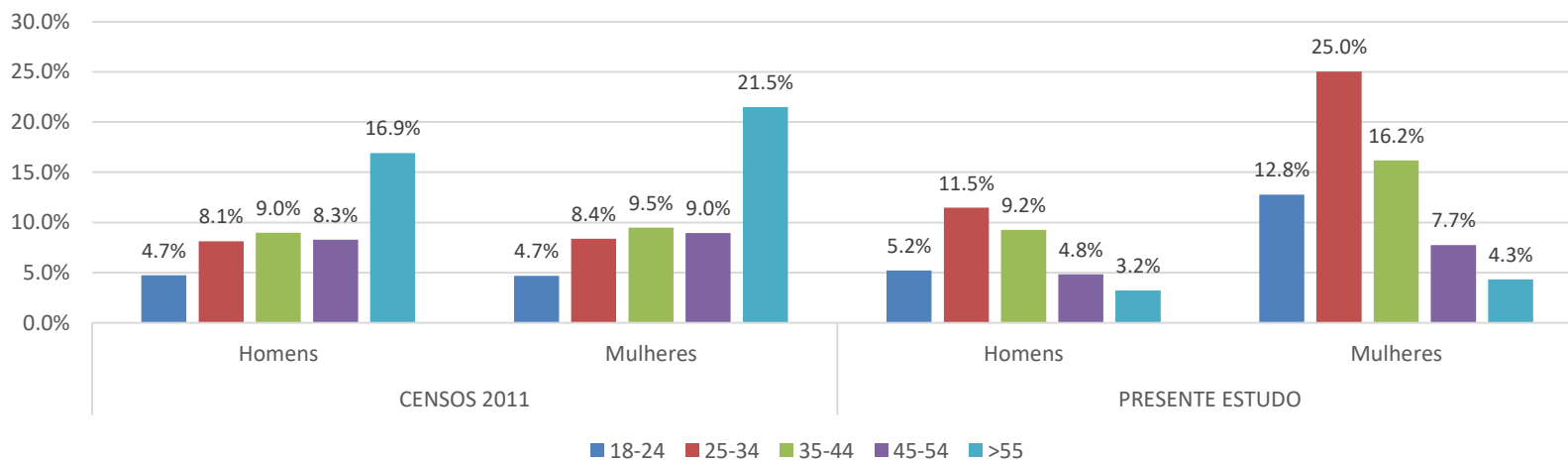


Figura 2 - Distribuição da Amostra do estudo por sexo e faixa etária, comparativamente ao Censos 2011

I. HÁBITOS ALIMENTARES



Principais conclusões:

- A maioria dos participantes considera que a sua dieta é moderadamente a muito saudável.
- 83.4% dos participantes reportam que fizeram alterações nos seus hábitos alimentares durante os últimos 12 meses, sendo as principais alterações beber mais água, consumir menos álcool e consumir mais frutas e vegetais.
- As principais razões para as mudanças na alimentação são ficar mais saudável, manter-se saudável e perder peso.

Esta secção apresenta os resultados de **avaliação de hábitos saudáveis e mudança de hábitos alimentares**.

Dos participantes avaliados, 6.5% reportam que a sua dieta é muito saudável, 41.0% reportam que a sua dieta é bastante saudável, 42.7% reportam que a sua dieta é moderadamente saudável, e apenas 9.7% reportam que a sua dieta é pouco ou nada saudável (Figura 13).

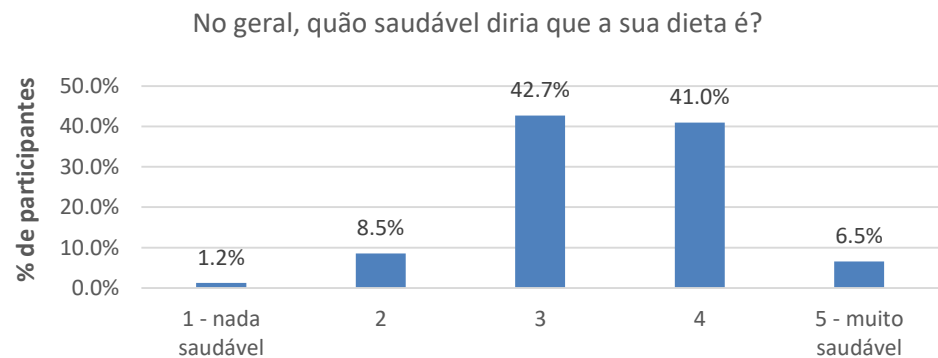


Figura 13 – Avaliação de hábitos alimentares (1= “Nada saudável” e 5= “Muito saudável”)

Hábitos alimentares que fazem parte uma dieta saudável

Uma "dieta saudável" envolve que tipo de hábitos alimentares?

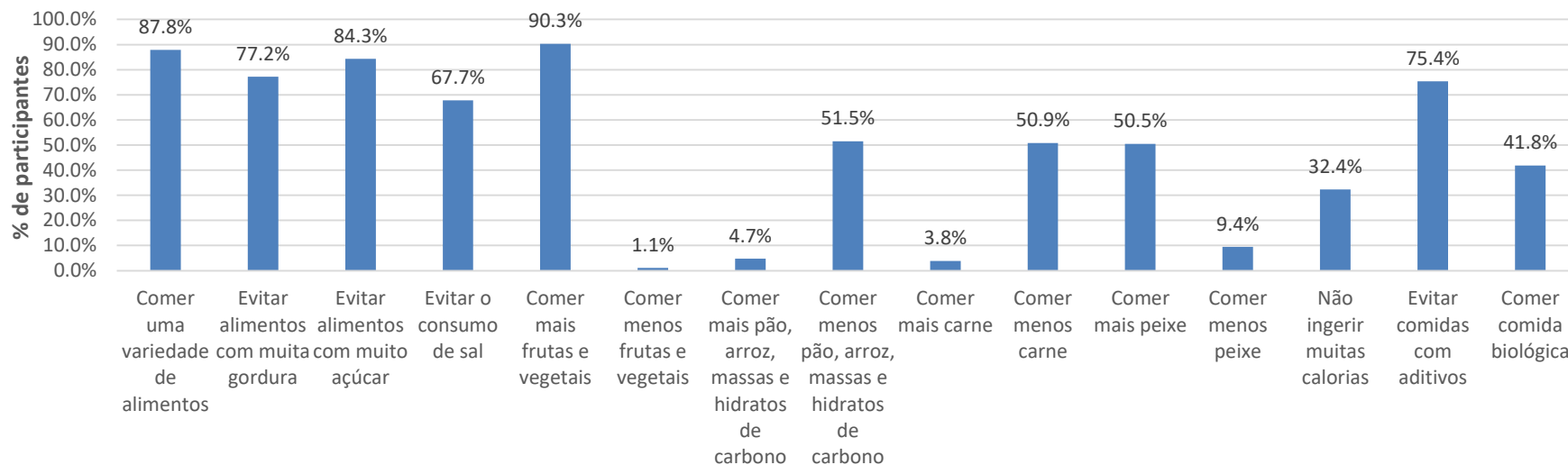


Figura 14 – Hábitos que fazem parte de uma dieta saudável (os participantes podiam assinalar todas as opções)

No que toca ao conjunto de hábitos que fazem parte de uma dieta saudável, 90.3% dos participantes indicam “comer mais frutas e vegetais”, 87.8% indicam “comer uma variedade de alimentos”, 84.3% indicam “evitar alimentos com muito açúcar”, 77.2% indicam “evitar alimentos com muita gordura”, 75.4% indicam “evitar comidas com aditivos”, e 67.7% dos participantes indicam “evitar o consumo de sal”.

Mudança de hábitos alimentares nos últimos 12 meses

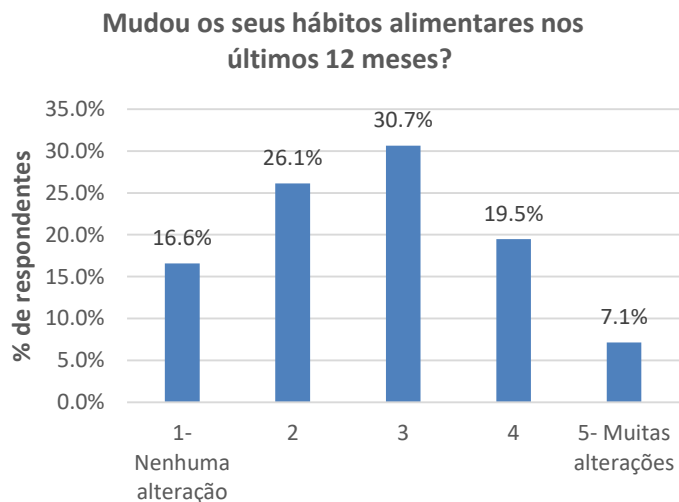


Figura 15 – Avaliação das mudanças feitas à dieta (1= Nenhuma alteração e 5= Muitas alterações)

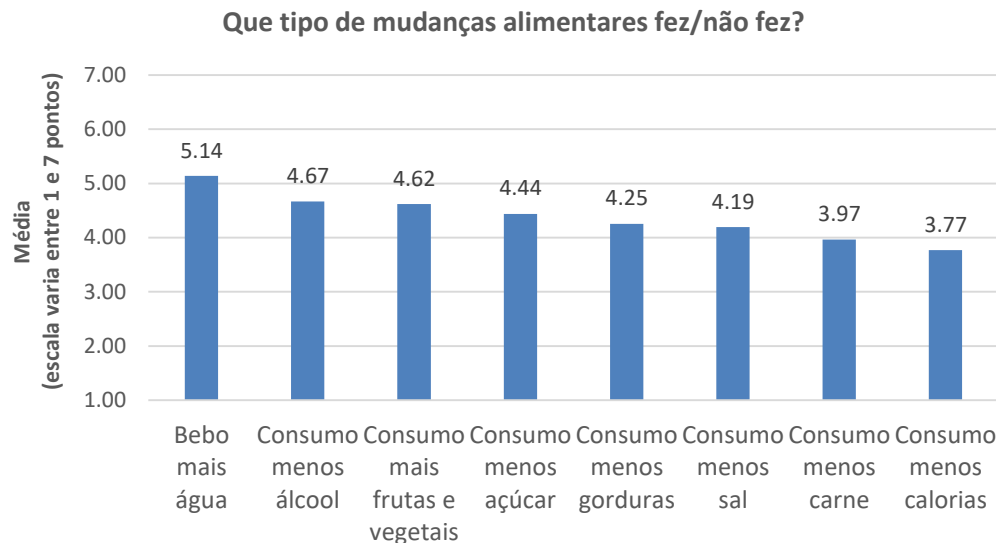


Figura 16 – Mudanças específicas feitas à dieta (1= Discordo totalmente e 7= Concordo totalmente)

No que concerne hábitos alimentares, 83.4% dos participantes reportam que fizeram alterações nos seus hábitos alimentares durante os últimos 12 meses: 26.1% fizeram poucas alterações, 30.7% fizeram algumas alterações, 19.5% fizeram bastantes alterações e 7.1% fizeram muitas alterações. Apenas 16.6% dos participantes indicam que não fizeram nenhuma alteração aos seus hábitos alimentares.

As principais alterações feitas pelos participantes são beber mais água (M = 5.14; DP = 1.75), consumir menos álcool (M = 4.67; DP = 2.11), consumir mais frutas e vegetais (M = 4.62; DP = 1.78), consumir menos açúcar (M = 4.44; DP = 1.85), consumir menos gorduras (M = 4.25; DP = 1.74) e consumir menos sal (M = 4.19; DP = 1.86).

Quando questionados acerca dos motivos pelos quais fizeram alterações aos seu hábitos alimentares, **31.9% indicam “ficar mais saudável”, 30.7% indicam “manter-me saudável”, 18.0% indicam “perder peso”, 7.4% indicam “devido a uma doença ou problema de saúde”, 2.5% indicar “manter o peso”, 1.8% indicam “aumentar o peso” e 7.7% indicam outras razões.**

II. PERCEÇÃO DE POLÍTICAS DE PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS



Principais conclusões:

- Face ao imposto especial de consumo sobre as bebidas adicionadas de açúcar e outros edulcorantes, implementado pelo Governo no início de 2017:
 - 41.1% dos participantes indicam que reduziram o seu consumo deste tipo de bebidas;
 - 36.8% dos participantes concordam que passaram a pensar mais antes de consumir este tipo de bebidas.
- Os participantes concordam em geral com a aplicação de impostos especiais a alimentos com alto teor de açúcar, sal ou gordura. Caso este cenário se concretize:
 - 41.3% dos participantes indicam que reduziriam o seu consumo (média para os três tipos de alimentos);
 - 35.5% dos participantes concordam que passariam a pensar mais antes de consumir (média para os três tipos de alimentos).

Esta secção apresenta percepções de políticas de promoção de hábitos alimentares saudáveis, e o seu impacto ou potencial impacto no consumo dos participantes.

O nível de concordância com a aplicação de taxas aos preços de vários alimentos foi medido através de uma escala varia entre 1= *Discordo totalmente* e 7= *Concordo totalmente*. Os participantes **concordam em geral com a aplicação de taxas aos preços de bebidas não alcoólicas adicionadas de açúcar e outros edulcorantes** (exemplo: refrigerantes; M = 4.75; DP = 1.46), **alimentos com alto teor de sal** (exemplo: batatas fritas de pacote; M = 4.64; DP = 1.49), **alimentos com alto teor de açúcar** (exemplo: gelados; M = 4.42; DP = 1.52), **alimentos com alto teor de gordura** (exemplo: enchidos, M = 4.28; DP = 1.60).

Imposto especial sobre o consumo de bebidas adicionadas com açúcar e outros edulcorantes (OE 2017)

Quando questionados acerca da **forma como o imposto especial sobre o consumo de bebidas adicionadas com açúcar e outros edulcorantes, implementado pelo Governo no início de 2017, alterou/não alterou o seu consumo de bebidas açucaradas**, **41,1% dos participantes indicam que reduziram o seu consumo** (10.2% indicam que deixaram de consumir estes produtos, 13.9% indicam que passaram a consumir muito menos, e 17.1% indicam que passaram a consumir um pouco menos) **e 57.3% dos participantes indicam que mantiveram o seu consumo**. Apenas 1.6% dos participantes passaram a consumir mais.

No que diz respeito ao grau de concordância com a afirmação “Passei a pensar mais antes de consumir bebidas açucaradas”, 32.3% dos participantes indicam discordar totalmente, 16.0% dos participantes indicam discordar, 14.9% dos participantes indicam não concordar nem discordar, 18.4% dos participantes indicam concordar e 18.4% dos participantes indicam concordar totalmente (Figura 17).

Até que ponto concorda com a seguinte afirmação:
“Passei a pensar mais antes de consumir bebidas açucaradas”

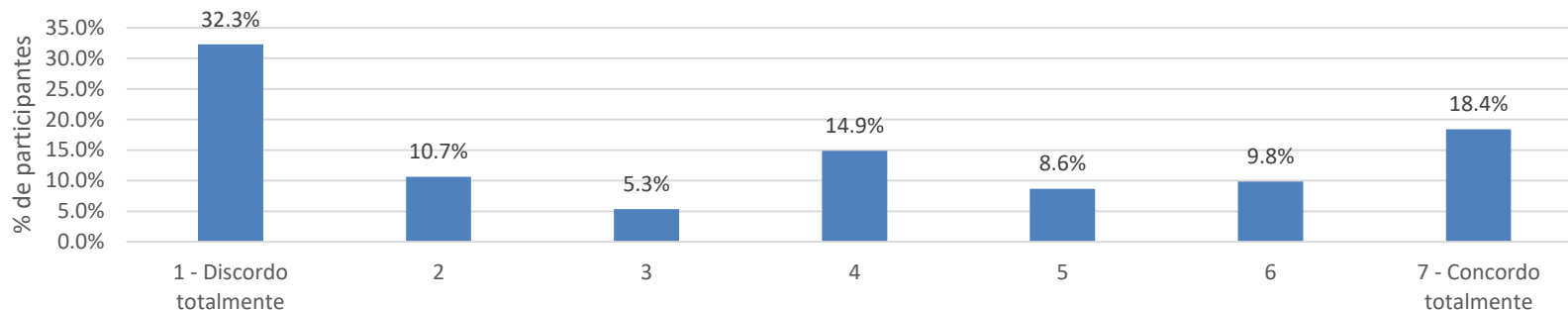


Figura 17 – Nível de concordância com a afirmação “Passei a pensar mais antes de consumir bebidas açucaradas”.

Alimentos com alto teor de açúcar, sal ou gordura

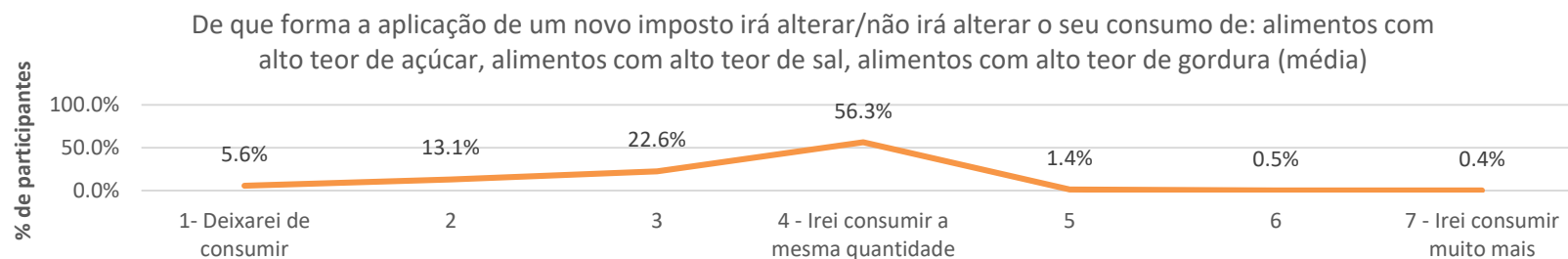


Figura 18– Intenção dos participantes em modificar o consumo de alimentos com alto teor de açúcar, alimentos com alto teor de sal, alimentos com alto teor de gordura (média das respostas para os três tipos de alimentos)

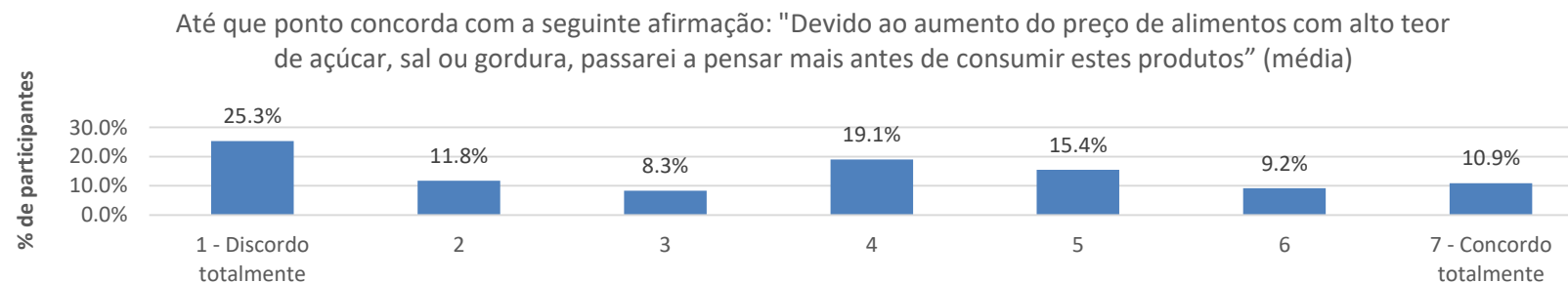


Figura 19– Nível de concordância com a afirmação "Devido ao aumento do preço de alimentos com alto teor de açúcar, sal ou gordura, passarei a pensar mais antes de consumir estes produtos" (media das respostas para os três tipos de alimentos)

Quando questionados acerca da possibilidade de mudar os seus hábitos alimentares, em resposta à aplicação de um novo imposto sobre alimentos com alto teor de açúcar, alimentos com alto teor de sal ou alimentos com alto teor de gordura^a, em média 56.3% dos participantes acredita que irá consumir a mesma quantidade destes produtos, e 41.3% acredita que irá reduzir o seu consumo.

Em média, 45.4% dos participantes discorda com a afirmação "Devido ao aumento do preço de alimentos com alto teor de açúcar, sal ou gordura, passarei a pensar mais antes de consumir estes produtos", sendo que 35.5% concordam e 19.1% não concordam nem discordam com esta afirmação.

CONCLUSÕES GERAIS

- Este estudo pontual do Observatório da Sociedade Portuguesa avaliou hábitos alimentares, mudança de hábitos alimentares, e percepção de políticas de promoção de hábitos saudáveis, em particular a aplicação do imposto especial sobre o consumo de bebidas adicionadas com açúcar e outros edulcorantes (OE 2017). Avaliamos também a resposta a esta taxa e à possível aplicação de novos impostos a outros alimentos com alto teor de açúcar, sal ou gordura.
- Quanto aos hábitos alimentares, a maioria dos participantes considera que a sua dieta é moderadamente a muito saudável, e reporta ter feito alterações aos seus hábitos alimentares durante os últimos 12 meses. As principais alterações apontadas foram: beber mais água, consumir menos álcool e consumir mais frutas e vegetais.
- Face ao imposto especial de consumo sobre as bebidas adicionadas de açúcar e outros edulcorantes, implementado pelo Governo no início de 2017:
 - 41.1% dos participantes indicam que reduziram o seu consumo deste tipo de bebidas;
 - 36.9% dos participantes concordam que passaram a pensar mais antes de consumir este tipo de bebidas.
- No cenário de existir uma adicional aplicação de impostos especiais a alimentos com alto teor de açúcar, sal ou gordura:
 - 41.4% dos participantes indicam que reduziriam o seu consumo (média para os três tipos de alimentos);
 - 35.5% dos participantes concordam que passariam a pensar mais antes de consumir (média para os três tipos de alimentos).

NOTA

a A intenção dos participantes em modificar o consumo de alimentos com alto teor de açúcar, alimentos com alto teor de sal e alimentos com alto teor de gordura foi apresentada de forma agregada visto que as distribuições de respostas para cada um destes alimentos são quase coincidentes.

Estudo do Observatório da Sociedade Portuguesa da CATÓLICA-LISBON, apoiado pelo CEA- Centro de Estudos Aplicados e pelo CUBE- Católica Lisbon Research Unit in Business and Economics da Católica Lisbon- School of Business and Economics.

Autoria: CATÓLICA-LISBON Behavioral Research Unit

Rita Coelho do Vale é Professora da Católica Lisbon- School of Business and Economics, coordenadora da CATÓLICA-LISBON Behavioral Research Unit, do PEO- Painel de Estudos Online e do LERNE- Laboratory of Experimental Research in Economics and Management. Ana Paula Giordano é investigadora do CUBE- Católica Lisbon Research Unit in Business and Economics, e project manager na CATÓLICA-LISBON Behavioral Research Unit, no Observatório da Sociedade Portuguesa e PEO- Painel de Estudos Online.

Sofia Murtinheira é investigadora, lab e project manager na CATÓLICA-LISBON Behavioral Research Unit, LERNE- Laboratório de Investigação Experimental em Economia e Gestão e PEO- Painel de Estudos Online.

Contactos: Observatório da Sociedade Portuguesa- CATÓLICA-LISBON | tel: (+351) 21-721-4270 | fax: (351) 21-727-0252 | osp.cea@ucp.pt

Como referenciar: CATÓLICA-LISBON Behavioral Research Unit (2020). Estudo da Sociedade Portuguesa- Felicidade, bem-estar, rendimento, poupança, consumo e hábitos alimentares saudáveis (novembro, 2019). Observatório da Sociedade Portuguesa.

How to cite: CATÓLICA-LISBON Behavioral Research Unit (2020). Estudo da Sociedade Portuguesa- Felicidade, bem-estar, rendimento, poupança, consumo e hábitos alimentares saudáveis (novembro, 2019). Observatório da Sociedade Portuguesa.