

COVID-19

# REACT-COVID

## INQUÉRITO SOBRE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA EM CONTEXTO DE CONTENÇÃO SOCIAL

VERSÃO RETIFICADA

O presente relatório constitui uma versão retificada do relatório homónimo publicado a 31 de maio de 2020, ao nível dos gráficos da página 9 e do primeiro gráfico da página 10, em resultado de uma validação adicional de dados

# INTRODUÇÃO

**Este estudo da Direção-Geral da Saúde teve como objetivo conhecer os comportamentos alimentares e de atividade física dos portugueses em contexto de contenção social, para combate à pandemia da COVID-19. Teve como parceiro o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.**

## DESENHO DO ESTUDO E AMOSTRA

Os resultados aqui apresentados resultam de um desenho de estudo observacional transversal, com uma amostra não probabilística de base nacional de indivíduos com 16 ou mais anos em situação de contenção social no domicílio devido à pandemia da COVID-19. A recolha de dados (5874 inquiridos) foi realizada durante o período de confinamento, entre dia 09-04-2020 e dia 04-05-2020.



## RECOLHA DE DADOS

A recolha dos dados seguiu duas estratégias: a) questionário online auto-preenchido através de amostragem por bola de neve, ativada por divulgação em websites institucionais, redes sociais e media, complementada com um b) inquérito telefónico assistido por computador (sistema CATI) a titulares de números de telemóvel ou telefone fixo gerados de forma aleatória e proporcional à prevalência de números nacionais de telefone das rede fixa e móveis.



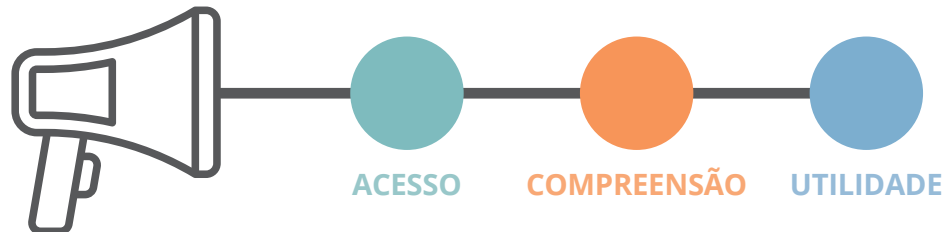
## ANÁLISE DOS DADOS

A informação apresentada foi ponderada para a distribuição da população Portuguesa de acordo com informação dos Censos 2011 após estratificação por sexo, grupos etários (entre os 16 e os 34 anos; entre os 35 e os 54 anos; 55 ou mais anos), nível educacional (ensino básico ou secundário; ensino superior) e NUTS II (Norte, Centro, Região Metropolitana de Lisboa, Alentejo, Algarve, Região Autónoma da Madeira e Região Autónoma dos Açores). Após ponderação, a distribuição da amostra é semelhante à da população residente em Portugal no que se refere a estas variáveis sociodemográficas.



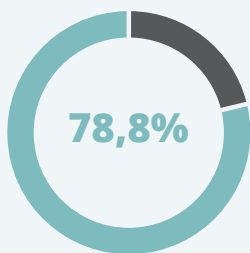
# LITERACIA EM SAÚDE

“competências cognitivas e sociais e a capacidade da pessoa para **aceder, compreender e utilizar** informação por forma a promover e a manter uma boa saúde”



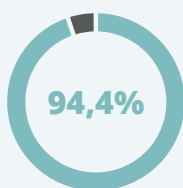
## ACESSO

### OS PORTUGUESES PROCURAM INFORMAÇÃO SOBRE SAÚDE?

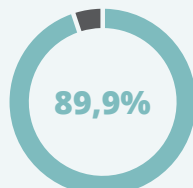


PROCURA INFORMAÇÃO SOBRE SAÚDE E CUIDADOS DE SAÚDE

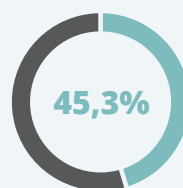
Procura de informação sobre saúde e cuidados de saúde durante o período de isolamento ou confinamento no contexto da COVID-19



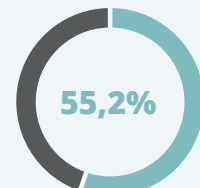
Conseguem aceder à **informação** sobre a **COVID-19**



Conseguem aceder à **informação** sobre outros **assuntos de saúde**



Tiveram **acesso** às **orientações** produzidas pela **DGS** na área da **alimentação**



Tiveram **acesso** às **orientações** produzidas pela **DGS** na área da **atividade física**

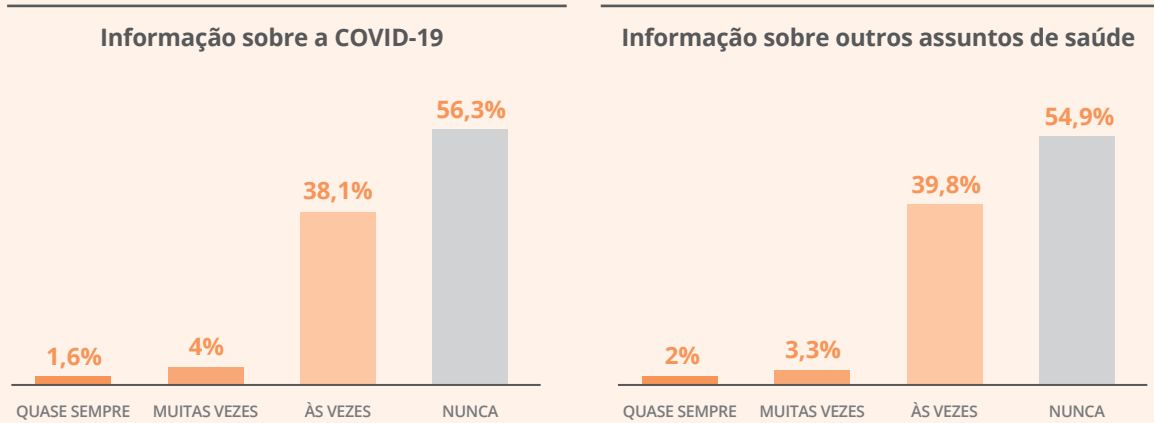


**PESSOAS COM MAIS IDADE (+55 ANOS) E COM MENOR NÍVEL DE ESCOLARIDADE SENTEM MAIS DIFICULDADE EM OBTER INFORMAÇÃO**



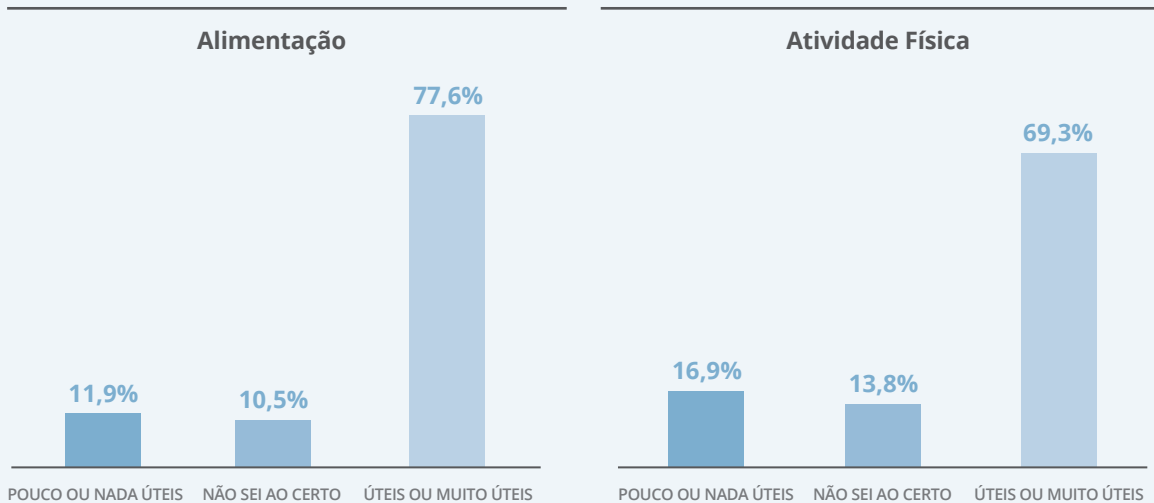
## COMPREENSÃO

### OS PORTUGUESES SENTEM DIFICULDADE EM COMPREENDER A INFORMAÇÃO SOBRE SAÚDE?



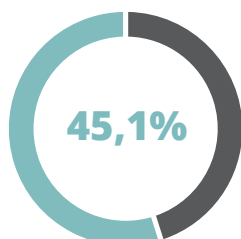
## UTILIDADE

### AS ORIENTAÇÕES PRODUZIDAS PELA DGS NA ÁREA DA ALIMENTAÇÃO E DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO OU CONFINAMENTO FORAM ÚTEIS?

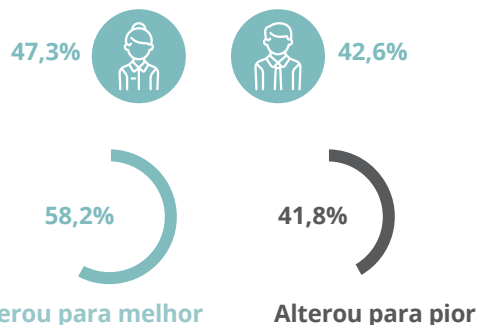


# ALIMENTAÇÃO

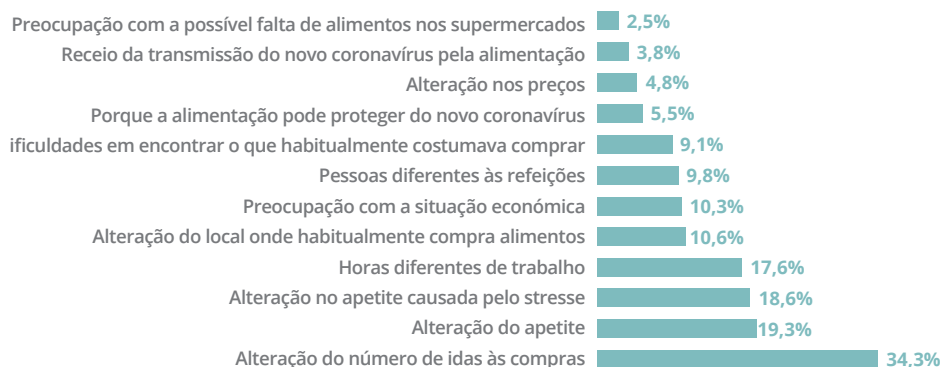
## ALTERAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO OU DE CONFINAMENTO NO CONTEXTO DA COVID-19



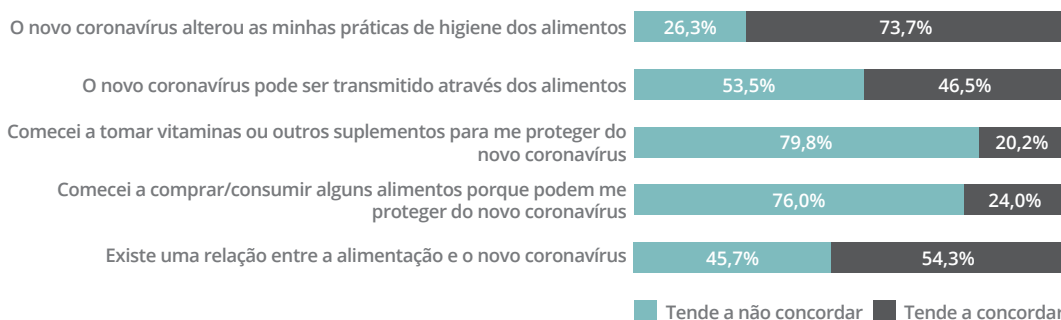
### ALTERAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES DURANTE O PERÍODO DE CONTENÇÃO SOCIAL



### Razões para alteração dos hábitos alimentares



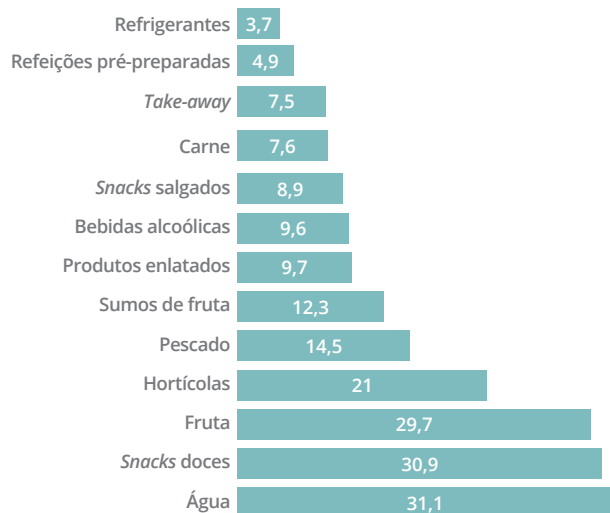
### Perceções face à relação entre a alimentação e o novo coronavírus



As razões para a alteração de hábitos alimentares parecem concentrar-se em torno de 3 eixos. O primeiro eixo está relacionado com as medidas de confinamento que contribuíram para alterações ao nível dos horários de trabalho e do modelo de compras. Um segundo eixo está associado ao stresse vivido e a alterações do apetite e um terceiro eixo, associado ao receio com a situação económica. Por oposição, a relação entre a alimentação e a COVID-19, ou o risco de contrair a doença, não foram drivers fortes na mudança do comportamento face à alimentação.

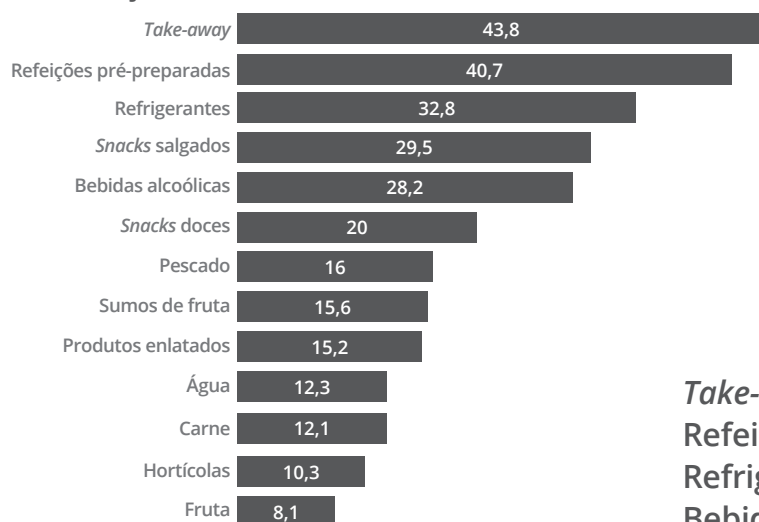
## ALTERAÇÕES NO CONSUMO ALIMENTAR DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO OU DE CONFINAMENTO NO CONTEXTO DA COVID-19

### AUMENTO



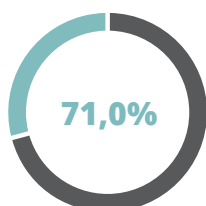
Água (31,1%)  
 Snacks doces (30,9%)  
 Fruta (29,7%)  
 Hortícolas (21,0%)

### DIMINUIÇÃO

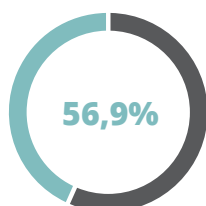


Take-away (43,8%)  
 Refeições pré-preparadas (40,7%)  
 Refrigerantes (32,8%)  
 Bebidas alcoólicas (28,2%)

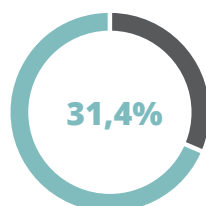
## ALTERAÇÃO DE ALGUNS COMPORTAMENTOS ASSOCIADOS À ALIMENTAÇÃO DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO OU CONFINAMENTO NO CONTEXTO DA COVID-19



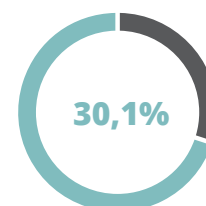
Alteraram o número de idas às **compras**



Passaram a **cozinhar mais**



Passaram a **petiscar mais** ao longo do dia (*snacking*)



Alteraram o número de **refeições diárias**

## PERCEÇÃO DA ALTERAÇÃO DO PESO CORPORAL DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO OU CONFINAMENTO



PERCEÇÃO FACE À ALTERAÇÃO DO PESO DURANTE O PERÍODO DE CONTENÇÃO SOCIAL

16,3%



Diminui

26,4%



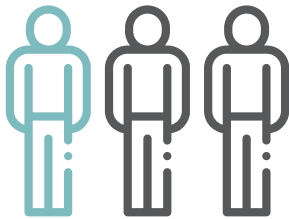
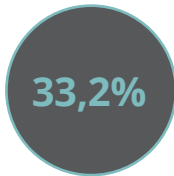
Aumentou

57,3%



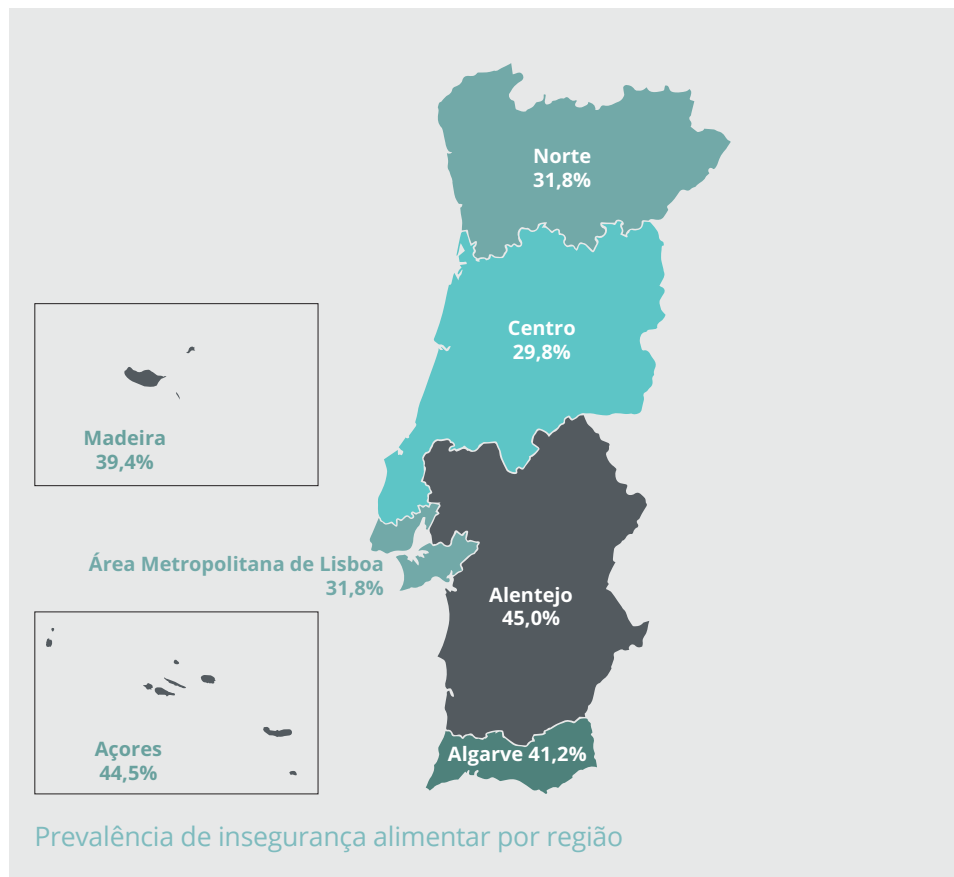
Manteve-se

## RISCO DE INSEGURANÇA ALIMENTAR DURANTE A COVID-19

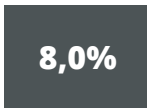


1 em cada 3

RISCO DE INSEGURANÇA ALIMENTAR



REPORTARAM PREOCUPAÇÃO OU INCERTEZA QUANTO AO ACESSO AOS ALIMENTOS POR DIFICULDADES ECONÓMICAS



REPORTARAM DIFICULDADES ECONÓMICAS NO ACESSO AOS ALIMENTOS

## PADRÕES DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO OU CONFINAMENTO

### PADRÃO DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR SAUDÁVEL

18,2%

Adere a este padrão saudável

#### AUMENTO

Fruta  
Hortícolas  
Pescado



### PADRÃO DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR NÃO SAUDÁVEL

10,8%

Adere a este padrão não saudável



#### AUMENTO

Refeições pré-preparadas  
Snacks salgados  
Refrigerantes  
Take-away



#### DIMINUIÇÃO

Fruta  
Hortícolas



12,9%



9,0%

Os **HOMENS** SÃO OS QUE MAIS ADOTAM O PADRÃO DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR NÃO SAUDÁVEL

16-34 anos

13,9%

35-54 anos

12,5%

+55 anos

7,0%

Os **MAIS JOVENS** SÃO OS QUE MAIS ADOTAM O PADRÃO DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR NÃO SAUDÁVEL



11,7%  
Confortável ou muito confortável



9,8%  
Suficiente



13,0%  
Difícil ou muito difícil

As **PESSOAS COM DIFICULDADES ECONÓMICAS** SÃO AS QUE MAIS ADOTAM O PADRÃO DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR NÃO SAUDÁVEL

13,8%

RISCO DE INSEGURANÇA

9,4%

SEGURANÇA ALIMENTAR

As **PESSOAS EM SITUAÇÃO DE INSEGURANÇA ALIMENTAR** SÃO OS QUE MAIS ADOTAM O PADRÃO DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR NÃO SAUDÁVEL

CONHECIMENTO DAS ORIENTAÇÕES DA DGS SOBRE ALIMENTAÇÃO

9,3%  
sim

12,1%  
não

Os **INQUIRIDOS QUE NÃO CONHECIAM AS ORIENTAÇÃO DA DGS NA ÁREA DA ALIMENTAÇÃO** SÃO OS QUE MAIS ADOTAM O PADRÃO DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR NÃO SAUDÁVEL

**Nota metodológica:** Uma análise de correspondência múltipla foi realizada para identificar os comportamentos alimentares que se alteraram de forma conjunta durante o período em análise. As frequências apresentadas para um dado agregado dizem respeito à co-ocorrência de pelo menos duas das categorias de consumo alimentar que o definem. Dados ponderados por sexo, grupos etários (entre os 16 e os 34 anos; entre os 35 e os 54 anos; 55 ou mais anos), nível educacional (mais ou menos do que o 12º ano; escolaridade obrigatória) e NUTS II.

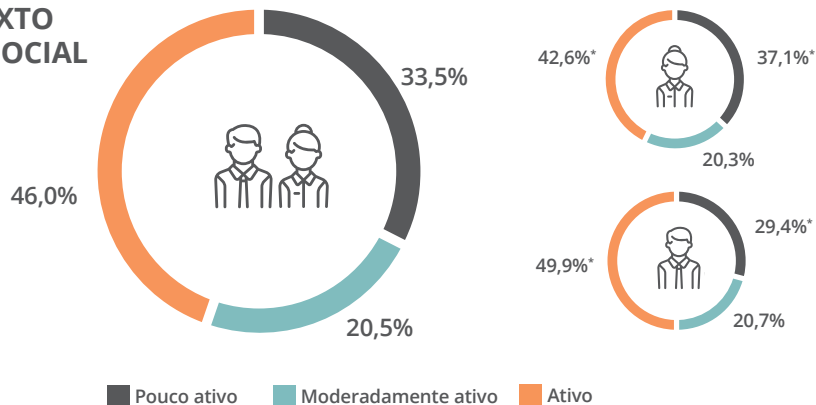


# ATIVIDADE FÍSICA

## PREVALÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA\*

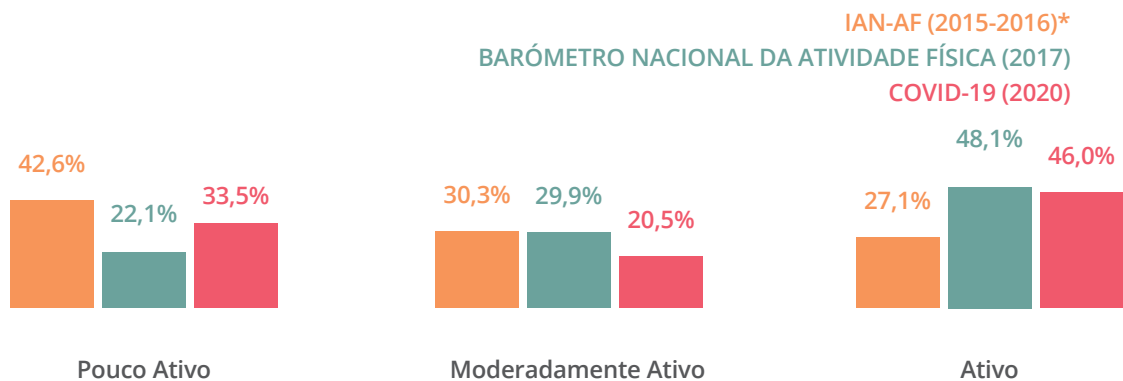
#Valores retificados

### NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM CONTEXTO DE CONTENÇÃO SOCIAL



\*Diferenças estatisticamente significativas (p<0.05) entre homens e mulheres para as categorias "ativo" e "pouco ativo".

### COMPARAÇÃO COM ESTUDOS NACIONAIS ANTERIORES



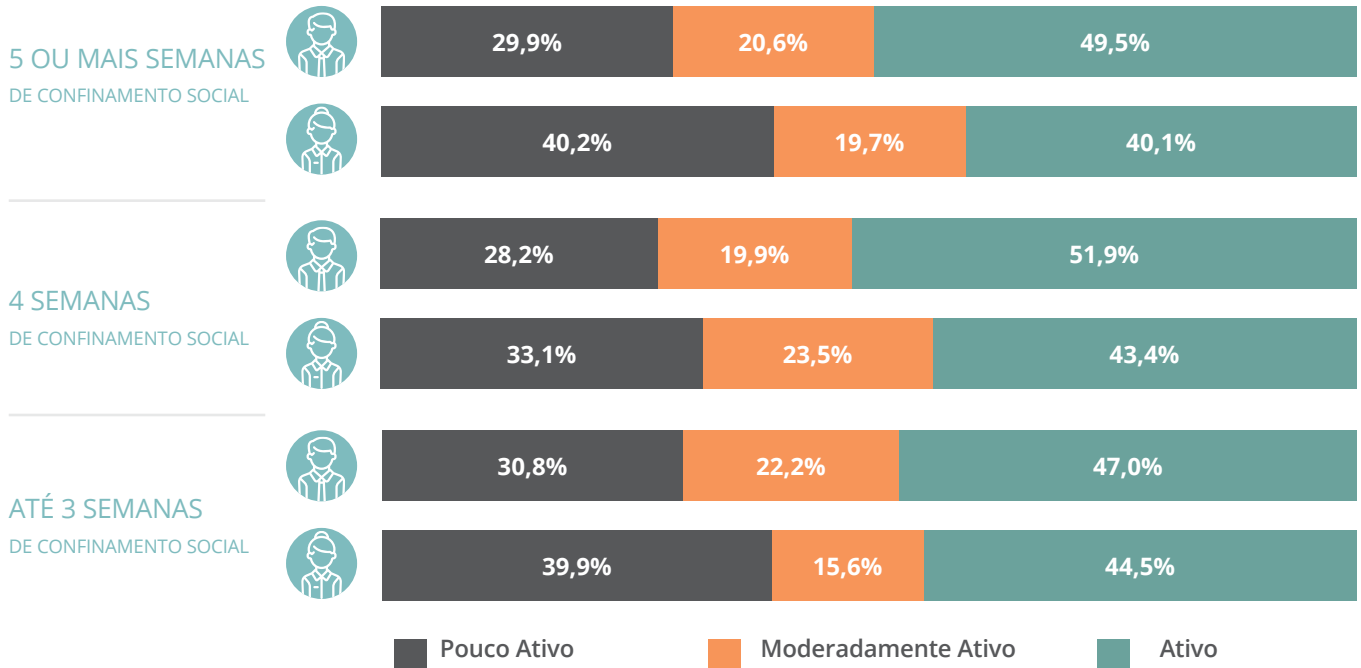
\*Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física

Os dados relativos à prática de atividade física apontam para um quadro em que **33,5% da população reporta níveis baixos de atividade física, 20,5% são moderadamente ativos e 46,0% reporta níveis de atividade física elevados.**

Quando comparamos estes resultados com estudos populacionais anteriores, verifica-se, em tempos de confinamento:

- **Aumento da prevalência de pessoas com níveis baixos de atividade física face a 2017** (valores que tinham tendência decrescente desde 2015);
- **Praticamente inalterada a prevalência de pessoas com níveis elevados de atividade física, face a 2017** (mantendo-se a prevalência superior relativamente a 2015).

### NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA POR DURAÇÃO DO CONFINAMENTO



A duração do tempo em confinamento parece ter um efeito na prática de atividade física, sublinhando uma tendência diferente entre homens e mulheres:

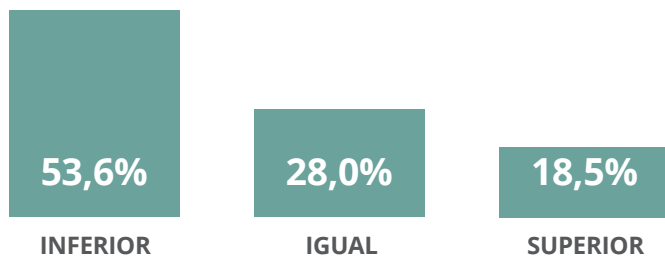


Diminuição no nível elevado de prática à medida que o tempo em confinamento aumentou.



Tendência parece ser contrária, assinalando-se um ligeiro aumento da prevalência "ativo".

**COMPARATIVAMENTE AO PERÍODO PRÉ-CONTENÇÃO SOCIAL, OS PORTUGUESES CONSIDERARAM QUE O SEU VOLUME DE ATIVIDADE FÍSICA ERA...**

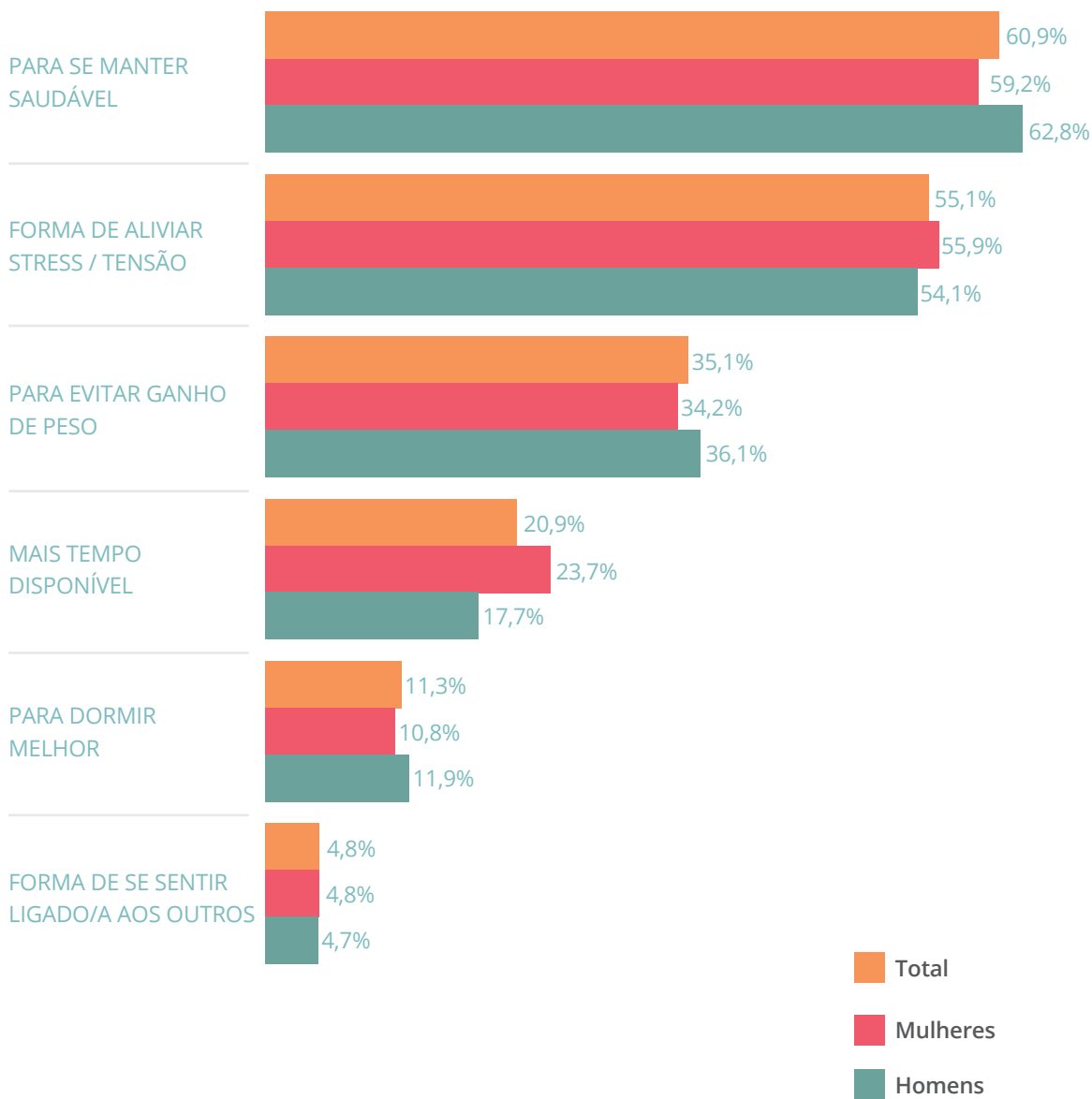


**MAIS DE METADE dos inquiridos perceciona ter diminuído a prática de atividade física.**

**MENOS DE 1/5 perceciona ter aumentado.**

## MOTIVOS PARA A PRÁTICA

### QUAIS OS PRINCIPAIS MOTIVOS PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA?

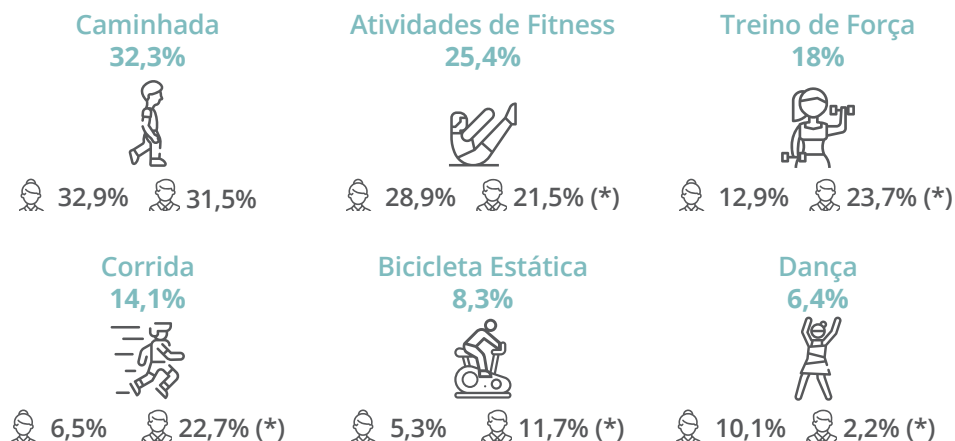


Principais razões apontadas prendem-se com:

- **saúde (60,9%)**
- **gestão do stress (55,1%)**
- **evitar ganho de peso (35,1%)**

## ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS

### ATIVIDADE FÍSICA ORGANIZADA/ ESTRUTURADA



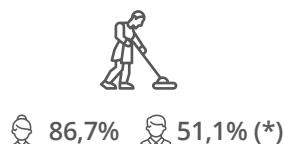
Entre as principais atividades praticadas, sublinham-se, de entre a prática de atividade física mais estruturada:

- **caminhada**
- **atividades de fitness\***
- **treino de força\***
- **corrida\***

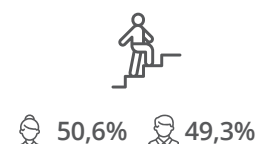
\*Diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0.001$ ) verificadas entre homens e mulheres, com os homens a praticarem mais treino de força e corrida e as mulheres atividades de fitness.

### ATIVIDADE FÍSICA INTEGRADA NAS TAREFAS DIÁRIAS

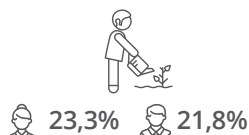
#### Limpezas Domésticas 70%



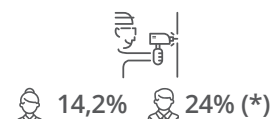
#### Subir/Descer Escadas 50%



#### Cuidar da Horta/Jardim 22,6%



#### Bricolage 18,8%



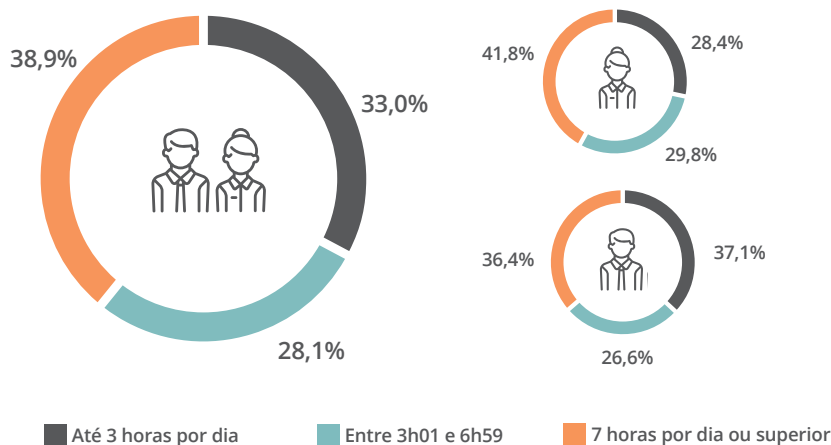
Entre as principais atividades físicas não estruturadas (integradas no quotidiano), metade da população ou mais refere:

- **tarefas domésticas\***
- **subir/descer escadas**

\*Diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0.001$ ) verificadas entre homens e mulheres apenas ao nível das atividades domésticas (mais elevado nas mulheres).

## PREVALÊNCIA DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

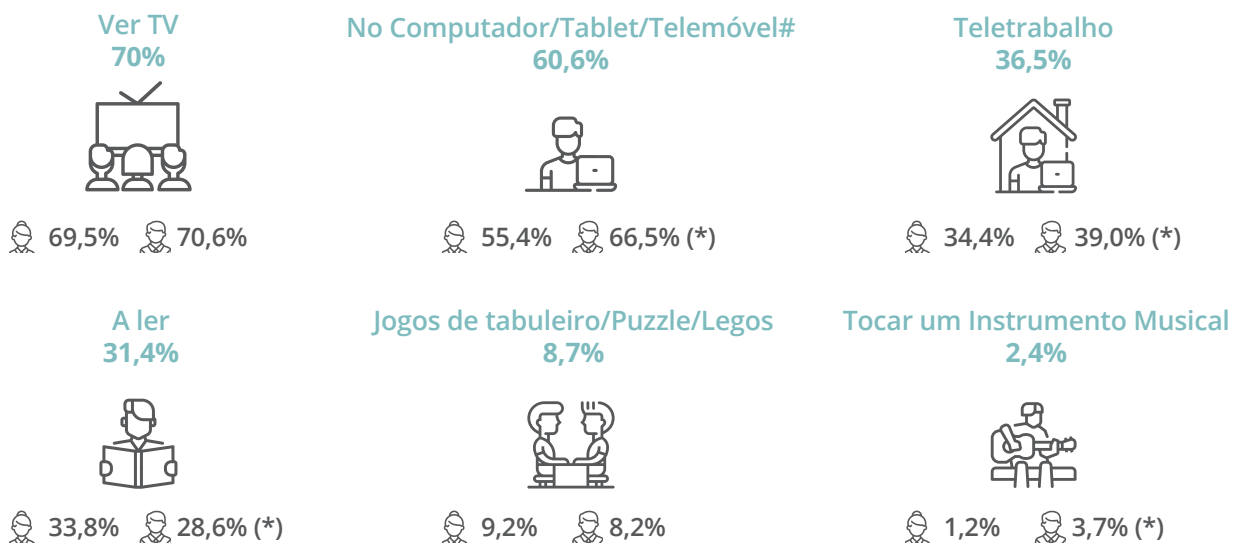
### NÍVEL DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM CONTEXTO DE CONTENÇÃO SOCIAL



Diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0.001$ ) entre homens e mulheres.

**Nota metodológica:** Os pontos de corte utilizados para o comportamento sedentário seguiram os mesmos utilizados em Rezende LFM, Sá TH, Mielke GI, Viscondi JYK, Rey-López JP, Garcia LMT. All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time: Analysis of 54 Countries Worldwide. Am J Prev Med. 2016;51(2):253-63

## ATIVIDADES EM COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO



\*Diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0.001$ ) verificadas entre homens e mulheres.

A maioria da população refere que o seu tempo diário sentado é passado em duas atividades principais:

- **VER TELEVISÃO**
- **NO COMPUTADOR / TABLET / TELEMÓVEL (#sem ser em teletrabalho)**
- **Cerca de 1/3 aponta ainda o teletrabalho e a leitura de livros.**

# PADRÃO DE RISCO PARA A SAÚDE

## ATIVIDADE FÍSICA

Nível de atividade física “pouco ativo”

## ALIMENTAÇÃO

Pioraram hábitos alimentares\*

## ACESSO ÀS RECOMENDAÇÕES

Não tiveram acesso às recomendações DGS de atividade física e alimentação saudável em contexto de confinamento

## SITUAÇÃO FINANCEIRA E ESCOLARIDADE

Situação financeira do agregado familiar percecionada como difícil/muito difícil e até ao 9º ano do Ensino Básico

## IDADE

Mais de 55 anos

## TEMPO DE CONFINAMENTO

Em confinamento há 5 semanas ou mais

\*aumentaram o consumo de *snacks* salgados, refeições pré-preparadas, refrigerantes e *take-away* e diminuíram o consumo de fruta e hortícolas

Uma análise simultânea de um conjunto de variáveis relacionadas com as 3 grandes áreas em estudo permitiu identificar dois grandes aglomerados de indicadores de risco e de proteção da saúde:

O primeiro aglomerado é compatível com um padrão de risco apontando para a co-ocorrência de níveis de atividade física baixos; aumento do consumo de *snacks* salgados, refeições pré-preparadas, refrigerantes e *take-away* e diminuição do consumo de hortofrutícolas; desconhecimento das recomendações da DGS sobre atividade física e alimentação saudável em contexto de isolamento social; situação financeira percecionada como difícil ou muito difícil; menor nível de escolaridade, bem como mais tempo em situação de confinamento social (5 semanas ou mais).

**Nota metodológica:** Foi realizada uma análise de correspondência múltipla para dados categóricos, para explorar a relação entre algumas das variáveis estudadas, procedendo a uma partição das variáveis em grupos homogêneos e simplificando a estrutura da variabilidade de dados multivariados. Esta análise permite a que se estabeleçam os perfis de cada grupo observado, possibilitando assim uma avaliação das associações (ou correspondências) entre os grupos e a variáveis analisadas.

# PADRÃO PROTETOR DA SAÚDE

## ATIVIDADE FÍSICA

Nível de atividade física “ativo” ou “moderadamente ativo”

## ALIMENTAÇÃO

Não pioraram hábitos alimentares\*

## ACESSO ÀS RECOMENDAÇÕES

Tiveram acesso às recomendações DGS de atividade física e alimentação saudável em contexto de confinamento

## SITUAÇÃO FINANCEIRA E ESCOLARIDADE

Situação financeira do agregado familiar percecionada como confortável/ muito confortável e escolaridade de nível secundário ou superior

## IDADE

Idade entre os 16 e os 54 anos

## TEMPO DE CONFINAMENTO

Em confinamento há menos 5 semanas

\*Tendem a não se enquadrar no padrão de comportamento alimentar “não saudável”, caracterizado pelo aumento do consumo de *snacks* salgados, refeições pré-preparadas, refrigerantes e *take-away* e pela diminuição do consumo de fruta e hortícolas.

O segundo aglomerado identificado é compatível com um padrão protetor da saúde, em que níveis mais elevados de atividade física tendem a co-ocorrer com outros elementos de potencial salutogénico, como o não aumento do consumo de *snacks* e refeições pré-preparadas, o acesso às recomendações de atividade física e alimentação saudável em contexto de isolamento social, a perceção de uma boa situação financeira, maior nível de escolaridade (12<sup>a</sup> ou universitário), ser mais jovem e estar há menos tempo em situação de confinamento social.

VÁRIOS ESTUDOS EPIDEMIOLÓGICOS E EXPERIMENTAIS ANTERIORES TÊM ENFATIZADO O PAPEL DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO “AGREGADOR” DE OUTROS COMPORTAMENTOS DE SAÚDE, NOMEADAMENTE A ALIMENTAÇÃO, FACTO QUE PODE TAMBÉM TER OCORRIDO, COM EFEITO PROTETOR, EM SITUAÇÃO DE CONFINAMENTO SOCIAL. FUTURAS ANÁLISES EXPLORARÃO MAIS EM DETALHE ESTA HIPÓTESE PARTICULAR.

A OUTRO NÍVEL, PARECE TAMBÉM QUE O CONTEXTO DE CONTENÇÃO SOCIAL PODE TER CONTRIBUÍDO PARA O AGRAVAMENTO DAS INIQUIDADES EM SAÚDE EM FUNÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS SOCIAIS E ECONÓMICAS, JÁ QUE A ADOÇÃO DE COMPORTAMENTOS BENÉFICOS PARA A SAÚDE PARECE TER MENOR EXPRESSÃO NOS GRUPOS MAIS DESFAVORECIDOS.