

NOTA DE IMPRENSA

DATA: 16/10/2021

ASSUNTO: **Portugueses mudaram a alimentação e melhoraram a atividade física durante a pandemia**

Um estudo desenvolvido pela Direção-Geral da Saúde (DGS), em parceria com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, indica que os hábitos alimentares e de atividade física dos portugueses alteraram-se ao longo dos primeiros 12 meses de pandemia da COVID-19 e que a maioria considera que mudaram para melhor.

Este é um dos principais resultados do REACT-COVID 2.0, agora divulgado, no âmbito do Dia Mundial da Alimentação. De acordo com o estudo, 36,8% das pessoas inquiridas reportaram ter mudado os seus hábitos alimentares, comparativamente ao período pré-pandemia. Destas, 58,2% têm a perceção de que mudaram para melhor e 41,8% para pior. Passaram a recorrer a refeições take-away (32,2%) e a consumir mais snacks doces (26,3%), mas também a ingerir mais água (22,3%), hortícolas (18,6%) e fruta (15,2%).

As alterações positivas nos hábitos alimentares parecem relacionar-se essencialmente com a possibilidade de se realizarem mais refeições em casa ou com o número de refeições cozinhadas (33,4% e 19,4%, respetivamente). Quanto às mudanças menos positivas, podem relacionar-se com variações no apetite motivadas por razões emocionais (24,9%).

Este estudo foi realizado em dois momentos: nos meses de abril e maio de 2020 e em período homólogo de 2021. Comparativamente ao primeiro período de recolha de dados, os fatores emocionais ganham destaque. Já os fatores associados às preocupações com a situação económica parecem perder influência nos comportamentos alimentares. Associado à relevância dos fatores emocionais verificam-se níveis elevados de “fome pelo prazer de comer”.

Foram, assim, identificados padrões distintos de consumo alimentar. O menos saudável foi mais prevalente nos portugueses que apresentam um nível elevado de “fome pelo prazer de comer”, bem como nas pessoas com mais dificuldades económicas e em risco de insegurança alimentar.

As orientações produzidas pela DGS sobre alimentação durante a pandemia foram consideradas úteis pela maioria da população (79,6%) e em particular pela população menos escolarizada (81,7%), o que sugere a importância do papel das instituições de saúde na promoção da literacia em saúde.

Os resultados deste inquérito confirmam, também, a tendência de melhoria dos níveis de atividade física da população. Dos inquiridos, 54,3% apresentam níveis adequados de atividade física para a promoção da saúde (46% em 2020; 48.1% em 2017). Não obstante, aumentou também o tempo sedentário, sendo este de 7 ou mais horas por dia para 46,4% dos inquiridos (38.9% em 2020).

Entre as atividades mais praticadas, destacam-se a caminhada, seguida pelas atividades de fitness, treino de força e corrida (estas últimas duas significativamente mais adotadas pelos homens). Quanto às atividades do dia-a-dia, as tarefas domésticas continuam a prevalecer nas mulheres (84.7% vs. 46.3% nos homens) e o subir e descer escadas como forma de se manter ativo é reportado por cerca de 62% dos inquiridos.

A segunda fase da análise (maio e junho de 2021) confirmou o impacto do contexto pandémico nos hábitos alimentares e de atividade física dos portugueses, sugerindo que as alterações observadas nos primeiros meses da pandemia se mantiveram.

A análise contou com uma amostra de 4.930 indivíduos, com 18 ou mais anos.

Divisão de Comunicação e Relações Públicas da DGS

Diana Mendes | E-mail: comunicacao@dgs.min-saude.pt | Tel: 96 840 32 23

Sandra Bessa | E-mail: comunicacao@dgs.min-saude.pt | Tel: 91 215 20 03

Diana Cohen | E-mail: comunicacao@dgs.min-saude.pt | Tel: 91 693 07 90