

## Síntese dos Principais Resultados do Estudo

Dando resposta a uma necessidade sentida de conhecer e avaliar tendências nas temáticas da nutrição e alimentação, a PremiValor Consulting avançou com o desenvolvimento do **Observatório da Nutrição e Alimentação em Portugal** (ONAP).

Uma das componentes do observatório compreendeu a realização de um estudo que abrangeu as cinco NUTS II de Portugal Continental, tendo por base uma amostra por quotas (*quota sampling*), considerando como variáveis de controlo o sexo (m/f) e a faixa etária dos respondentes (idade igual ou superior a 15 anos). Foram analisados 1221 questionários, o que corresponde a um erro máximo de 2,8% tendo por base um intervalo de confiança de 95%.

**90,4%** dos respondentes referiram que consideram a alimentação muito importante para a sua saúde, tendo **65,8%** indicado que estão a fazer uma alimentação saudável, tendo iniciado há mais de 6 meses.

### Dos respondentes:



**22,3%** Referiram fazer aproximadamente as duas refeições principais do dia em frente ao computador e/ou televisão.

Cerca de **20,0%** dos inquiridos não fazem refeição de "prato" ao jantar, sendo que a maioria referiu não o fazer por motivos de conveniência.



**87,5%**  
Referiram tomar  
pequeno-almoço diariamente

**84,3%**  
Referiram tomar pequeno-almoço em casa

**65,5%**  
Referiram fazer pelo menos 4 refeições por dia



**51,1%**

Referiram consumir sopa de hortícolas 1 ou mais vezes por dia



**44,4%**

Referiram consumir saladas 1 ou mais vezes por dia



**26,0%**

Referiram consumir legumes cozidos 1 ou mais vezes por dia



**56,6%**

Referiram consumir 2 a 5 peças de fruta por dia

**9,7%**

Referiram adicionar sal de mesa à refeição

**33,1%**

Referiram consumir habitualmente *snacks* salgados

**62,7%**

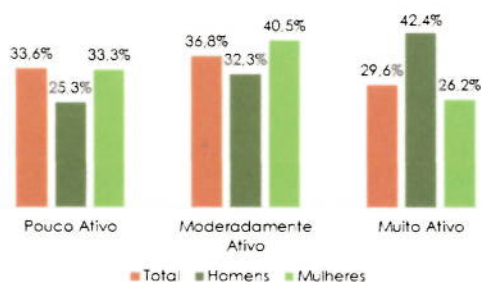
Referiram consumir habitualmente carnes processadas

**60,0%** Referiram adicionar açúcar diariamente a alimentos ou bebidas, sendo que, a maioria referiu adicionar entre 1 a 2 pacotes e meio de açúcar por dia.



**77,3%** Referiram concordar que a leitura do rótulo da embalagem é uma questão muito importante, no entanto apenas **21,1%** referiram ler sempre esta informação.

### Distribuição dos respondentes por nível de atividade física<sup>1</sup>



**23,2%** Referiram ter tomado suplementos alimentares no último ano.

**50,5%**

Referiram não praticar exercício físico, apontando como principal motivo a falta de vontade.



(1) Dados recolhidos através do questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)