

## Healthy lifestyle behaviours and its determinants in a sample of Portuguese adults

**Authors:** Andreia Páscoa<sup>1</sup>, Vanda Andrade<sup>1</sup>, Paula Pinto<sup>1,2</sup>

**Affiliations:**

1 Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

2 Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Santarém, Portugal

**Correspondence:** Paula Pinto ([paula.pinto@esa.ipsantarem.pt](mailto:paula.pinto@esa.ipsantarem.pt))

**Abstract:** Factors such as high adherence to the Mediterranean Dietary Pattern (MDP), physical activity (PA) and non-smoking, are associated with reduced mortality risk. This reduction is even more substantial when these and other healthy lifestyle factors are combined. Thus, this study aimed at evaluating individual motivation to change lifestyle habits. An online questionnaire was designed and distributed among academic, institutional, and personal contacts between April and June 2020, with a total of 205 responses. Most of the participants were women (72,8%), with ages between 18 and 40 years old (79,1%), and resident on urban areas (94%). When inquired about if they would be willing to increase their well-being though adopting a healthier lifestyle, 83% answered yes, and 16% reported that they did not think about the subject. The respondents reported that they would have benefits by changing the following lifestyle behaviours: i) implement MDP habits (82%), mainly, increase consumption of water, vegetables, and fruits, and decrease consumption of sugar; ii) increase practice of PA (65%), iii) sleep seven to eight hours per night (47%), and iv) quit smoking (22%). With respect to factors that would promote an increase in PA, most of the participants referred time as the main factor to include PA in the daily routine (61%). Other factors were the access to non-cost sport activities (33%), existence of appropriate places for PA practice near the residence (30%), the orientation of health professionals (16,5%), and the promotion of PA events around residence (16%).

In conclusion, food habits and PA were highlighted as the main factors influencing health and well-being of participants, with the lack of time as the most appointed factor for sedentarism.

**Keywords:** Mediterranean dietary pattern, sleep hours, physical activity, motivation.

## **Comportamentos de estilo de vida saudável e seus determinantes numa amostra de adultos portugueses**

**Resumo:** Uma elevada adesão ao Padrão Alimentar Mediterrâneo (PAM) e atividade física (AF) regular reduzem o risco de mortalidade, contudo essa diminuição torna-se mais notória quando estes e outros comportamentos de estilo de vida saudáveis são combinados. Assim, pretendeu-se neste trabalho avaliar a motivação individual para alteração de hábitos de estilo de vida. Com esse fim, foi elaborado um inquérito e disponibilizado online a toda a comunidade académica, contactos institucionais e pessoais, entre abril e junho de 2020. Foram obtidas 206 respostas, dos quais a maioria era do género feminino (72,8%), com idades entre os 18 e os 40 anos (79,1%), e residente em zona urbana (94%). Quando inquiridos sobre se estariam dispostos a melhorar o seu bem-estar implementando hábitos para um estilo de vida mais saudável, 83% responderam sim e 16% reportaram não ter pensado sobre o assunto. Os inquiridos referiram que teriam benefícios na alteração dos seguintes hábitos: i) implementar hábitos do PAM (82%), particularmente, aumentar o consumo de água, hortícolas e frutos frescos, e reduzir o consumo de açúcar; ii) aumentar a prática de AF (65%), iii) dormir 7 a 8 horas por noite (47%), e iv) deixar de fumar (22%). Relativamente aos fatores motivadores para a prática da AF, a maioria dos inquiridos refere o tempo como fator primordial para incluir a AF na rotina diária (67,5%). Outros fatores apontados foram o acesso a atividades desportivas sem custo financeiro (33%), a existência de locais adequados junto do local de residência (20,6%), a orientação por parte de profissionais de saúde (16,5%) e a promoção de atividades físicas na área de residência (16%). Os hábitos alimentares e a prática de atividade física foram apontados como os fatores que mais influenciam a saúde e o bem-estar dos participantes. A falta de tempo foi o principal fator determinante do sedentarismo.

**Palavras-chave:** Padrão alimentar mediterrânico, horas de sono, atividade física, motivação.

# I CONGRESSO INTERNACIONAL DO CIEQV

18 e 19 DE FEVEREIRO DE 2021

## LIVRO DE RESUMOS



# FICHA TÉCNICA

**Livro de Resumos do I CONGRESSO INTERNACIONAL DO CIEQV**

**18 e 19 de Fevereiro de 2021**

**Editores:**

José Fernandes Rodrigues

Rui Matos

Filipe Rodrigues

**Edição:**

Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Instituto Politécnico de Santarém

Instituto Politécnico de Leiria

**ISBN:**

978-989-54983-3-8

**Suporte:**

Digital

**Conceção gráfica:**

CloudByte, Lda.

**Propriedade:**

Centro de Investigação em Qualidade de Vida – [www.cieqv.com](http://www.cieqv.com)

Avenida Mário Soares, 110, 2040-413 Rio Maior - Janeiro 2021

**Financiamento:**

FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P. – projeto UIDB/04748/2020

(Centro de Investigação Qualidade de Vida)