

*ADOCÇÃO*  
*E IMPACTO*  
*DO* **SLOW**  
**LIFESTYLE**  
*EM PORTUGAL*

Versão resumida

Estudo conduzido pelo Centro de Estudos Aplicados (CEA)  
Católica Lisbon School of Business and Economics - Lisboa, Maio 2019

**ESPORÃO**

# TABELA DE CONTEÚDOS

1

**MAPEAMENTO E CARACTERIZAÇÃO  
DA ADOÇÃO DE CARACTERÍSTICAS DO  
CONCEITO SLOW EM PORTUGAL**

*página 6*

2

**RELAÇÃO ENTRE “ÁREAS DE ESTILO DE  
VIDA SLOW E INDICADORES FORWARD”**

*página 16*

3

**PRINCIPAIS CONCLUSÕES E INSIGHTS**

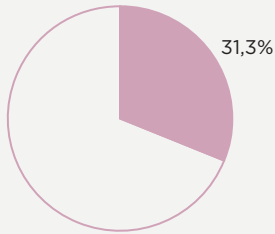
*página 22*

ANEXO

**OBJETIVOS, METODOLOGIA E  
CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

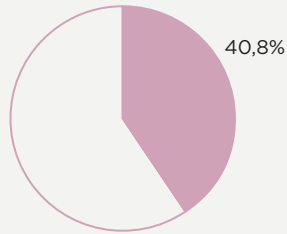
*página 26*

# SUMÁRIO EXECUTIVO



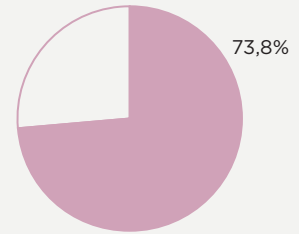
31.3% dos participantes têm quase a certeza de ter visto ou ouvido falar do conceito *Slow* (5 a 7 pontos), maioritariamente através da internet (71.8%);

Em geral, os participantes indicam adotar moderadamente um estilo de vida *Slow* em todas as áreas da vida (i.e., tempo em família, alimentação, relações e emoções, meio envolvente e sensações, e abrandar), exceto em gestão de tarefas.



40.8% dos participantes adotam frequentemente um estilo de vida *Slow* (com 5-7 pontos), e a maioria dos que raramente ou nunca adotam o estilo de vida *Slow* desejam este estilo de vida *Slow* (82.2% com 5-7 pontos);

Participantes de diferentes distritos não diferem estatisticamente entre si relativamente à adoção de um estilo de vida *Slow* nas diferentes áreas da vida.



A maior parte dos participantes identifica-se com um estilo de vida *Slow* (73.8% tem 5-7 pontos), e a maior parte dos participantes concorda ou concorda totalmente (5-7 pontos) que o conceito *Slow* é importante (93.6%), interessante (93.7%), atrativo (89.5%), e que lhe chama a atenção (88.1%);

A Análise de Clusters identificou 3 segmentos em termos de áreas de adoção de um estilo de vida *Slow*: *light adopter*, *moderate adopter*, *heavy adopter*. Todos os segmentos diferem estatisticamente em todas as dimensões de estilo de vida *Slow*. As maiores diferenças entre os *light adopters* e *heavy adopters* estão relacionadas com a adoção do estilo de vida *Slow* relativamente à alimentação, a como experienciam o meio envolvente e as sensações, à utilização do tempo livre e a como gerem tarefas.

Todos os segmentos diferem entre si nos termos dos 12 indicadores *forward*. A maior diferença entre os *light adopters* e *heavy adopters* está relacionada com níveis de **otimismo, pouco stress, estilo de vida saudável, equilíbrio de vida, tempo livre e capacidade de concentração.**

Adoção de estilo de vida *Slow* na alimentação tem um efeito **positivo** e estatisticamente significativo nos níveis de **otimismo, estilo de vida saudável e criatividade** (a nível agregado).

**Ritmo *Slow*** (que engloba o conceito de abrandar) tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de **pouco stress, equilíbrio na vida, tempo livre e capacidade de concentração** (a nível agregado).

# OBJETIVO DO ESTUDO

**Este estudo visava analisar o impacto da adoção de características do conceito *Slow* através de um conjunto de indicadores gerais e específicos (relacionados com a forma como atividades do quotidiano são afetadas).**

## **Objetivo do estudo**

Caracterizar o impacto da adoção de características do conceito *Slow* em Portugal, tanto em indicadores gerais como específicos.

1

Mapear a adoção de características do conceito *Slow* na sociedade portuguesa, determinando até que ponto os portugueses desejam um estilo de vida/ritmo de trabalho mais *Slow* do que o atual.

2

Identificar as principais características do conceito *Slow* em Portugal e dos que adotam uma abordagem *Slow*.

3

Analisar a relação entre a adoção de características do conceito *Slow* e a presença de indicadores *Forward*.

# *1*

## **MAPEAMENTO E CARACTERIZAÇÃO DA ADOÇÃO DE CARACTERÍSTICAS DO CONCEITO *SLOW* EM PORTUGAL**

# MAPEAMENTO E CARACTERIZAÇÃO DA ADOÇÃO DE CARACTERÍSTICAS DO CONCEITO *SLOW* EM PORTUGAL

**Método:** O estudo visava mapear e caracterizar a adoção de características do conceito *Slow* em Portugal. Inicialmente, o conceito *Slow* foi apresentado aos participantes e depois foi-lhes pedido que respondessem a várias perguntas sobre o mesmo: conhecimento acerca do

conceito, nível de adoção ou desejo deste estilo de vida, mudanças recentes de hábitos de vida, identificação e interesse neste estilo de vida. O estudo pretendia também caracterizar a adoção do estilo de vida *Slow* em diferentes áreas da vida.

## **Apresentação do conceito *Slow*** (utilizando um estímulo em texto)



Conhecimento acerca do conceito *Slow*,  
Adoção ou desejo do estilo de vida *Slow*,  
Mudança de hábitos convergindo para um estilo de vida *Slow*,  
Identificação com um estilo de vida *Slow*,  
Interesse no conceito *Slow*,  
Áreas de adoção do estilo de vida *Slow*.

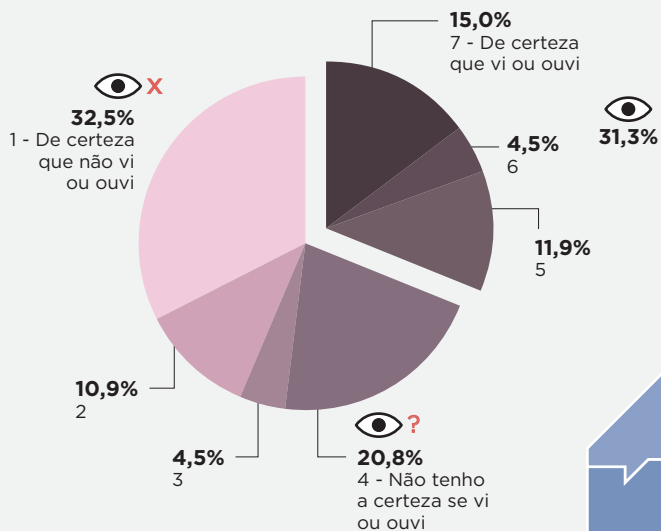
31.3% tem a certeza de ter visto ou ouvido falar sobre o conceito *Slow* (5 a 7 pontos), enquanto 32.5% tem a certeza de não ter visto ou ouvido falar sobre ele.

Beja e Faro são distritos com alta % de participantes que conhecem o conceito (5 a 7 pontos).

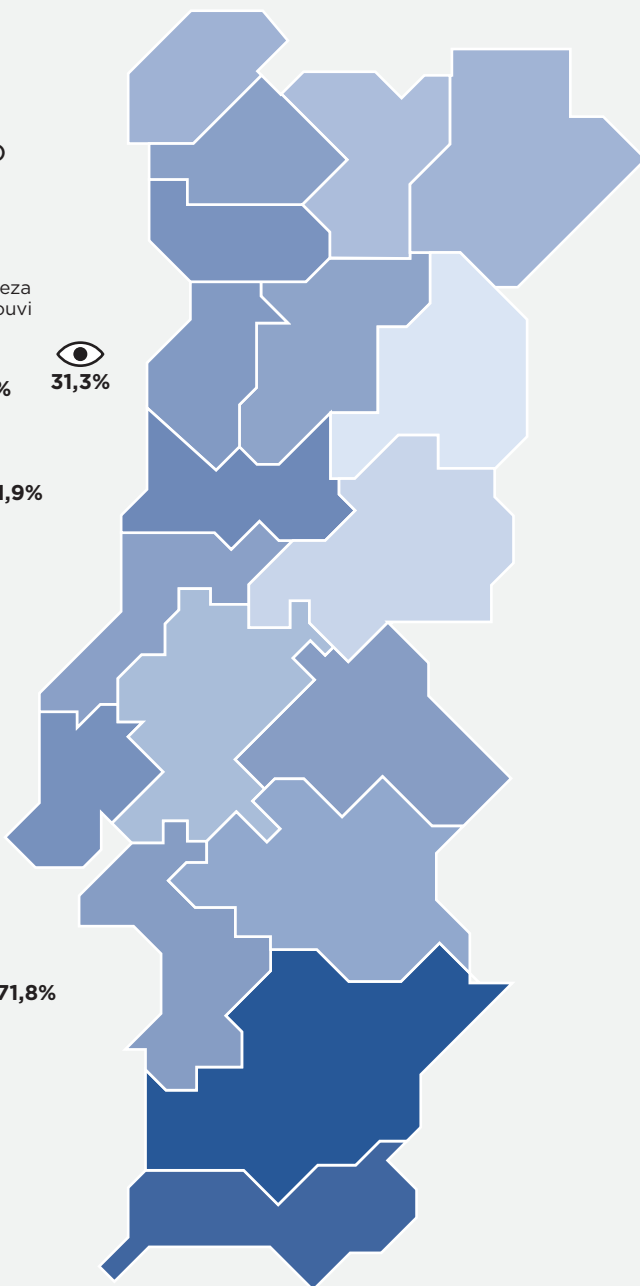
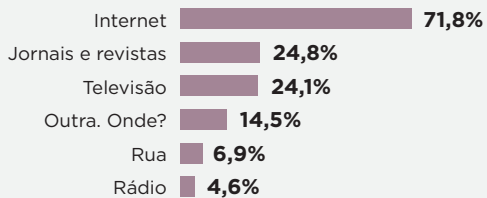
A maioria dos participantes familiarizou-se com o conceito *Slow* na internet (71.8%).

## CONHECIMENTO DO CONCEITO SLOW

Em que medida é que se recorda de alguma vez ter visto ou ouvido falar sobre o tema apresentado?



Onde é que se recorda de ter visto ou ouvido falar sobre este tema? Por favor, assinale todas as opções possíveis.

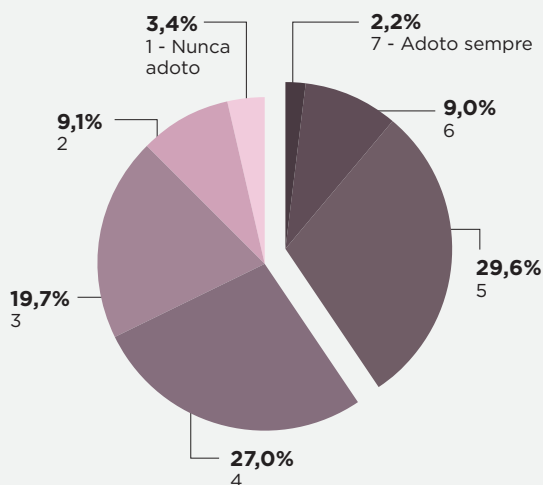


0,0% 60,0%  
CONHECIMENTO (5 - 7 pontos)



## ADOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA *SLOW*

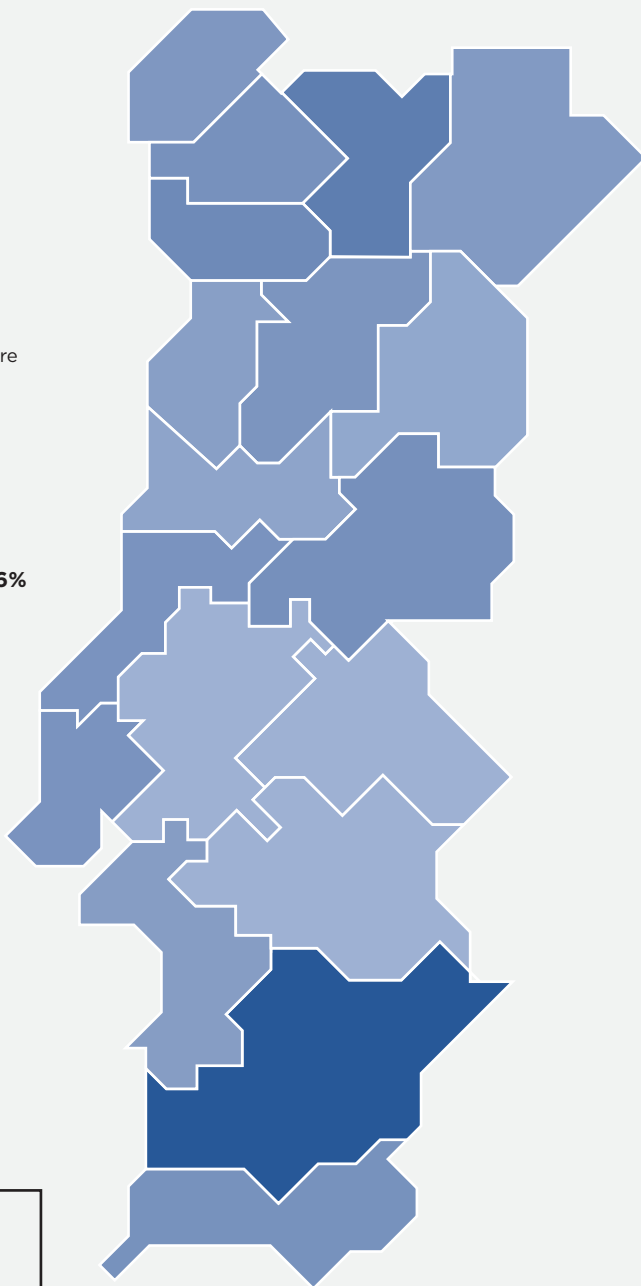
Considerando o tema *Slow* que lhe foi apresentado, em que medida adota este estilo de vida no seu dia a dia?



**60%**  
 .....  
 NÃO ADOTA UM ESTILO DE VIDA *SLOW*

40.8% adota um estilo de vida *Slow* frequentemente (com 5-7 pontos), enquanto 59.2% raramente ou nunca adota (1-4 pontos);

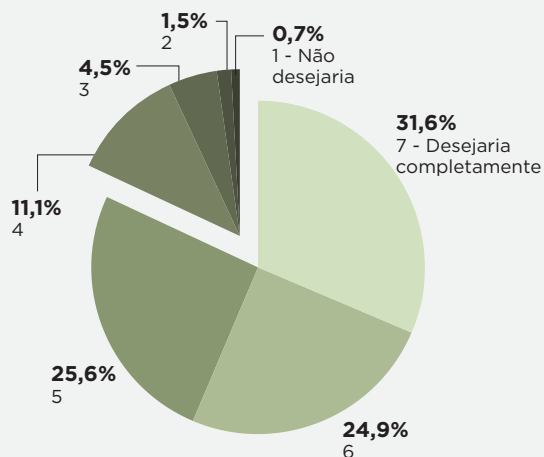
Beja, Vila Real, Porto são distritos com alta % de participantes que adotam um estilo de vida *Slow* (5 a 7 pontos).



25,0% 80,0%  
 ADOÇÃO (5 - 7 pontos)

## DESEJO DE UM ESTILO DE VIDA *SLOW*

[caso não adote] Até que ponto desejaria adotar este estilo de vida no seu dia a dia?



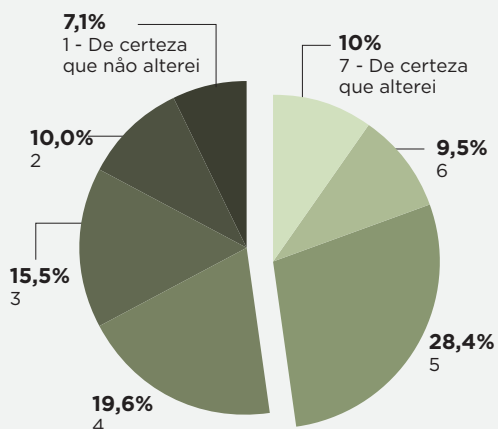
A maioria dos que raramente ou nunca adotam um estilo de vida *Slow* (n = 409) deseja adotar tal estilo de vida (82.2% com 5-7 pontos).

82,2%

DESEJAM UM ESTILO DE VIDA *SLOW*

## MUDANÇA DE HÁBITOS CONVERGINDO PARA UM ESTILO DE VIDA *SLOW*

Pensando nos últimos 5 anos, até que ponto é que sente que fez uma alteração do estilo de vida convergindo para uma abordagem mais *Slow*, conforme descrito anteriormente?



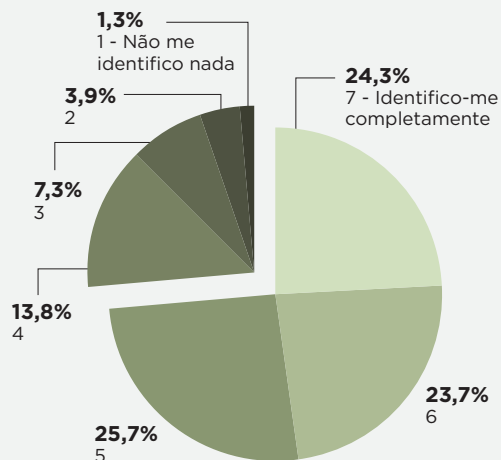
47,9%

MUDARAM O ESTILO DE VIDA

47.9% relatam ter mudado o seu estilo de vida por forma a convergir para uma abordagem mais *Slow* (pontos 5 a 7), enquanto 52.1% não o mudaram (pontos 1 a 4).

## IDENTIFICAÇÃO COM UM ESTILO DE VIDA *SLOW*

Ainda considerando o tema *Slow* que lhe foi apresentado, em que medida é que se identifica com este estilo de vida?

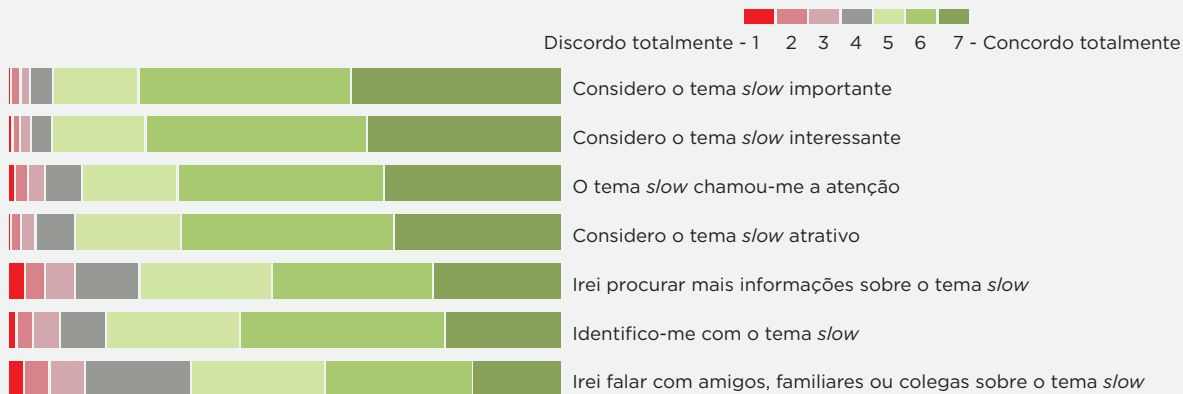


A maioria dos participantes identifica-se com um estilo de vida *Slow* (73.8% com 5-7 pontos), enquanto 26.2% não se identifica (pontos 1 a 4).

**73,8%**  
IDENTIFICA-SE COM ESTILO DE VIDA *SLOW*

## INTERESSE NO CONCEITO *SLOW*

Tendo em consideração o tema *Slow* com que foi apresentado, indique o seu grau de concordância ou discordância com as seguintes afirmações:



A maioria dos participantes concorda e concorda totalmente (5-7 pontos), que consideram o conceito *Slow* importante (93.6%), interessante (93.7%), atrativo (89.5%), e que capta a sua atenção (88.1%).

# CARACTERIZAÇÃO DAS ÁREAS DE ADOÇÃO DO ESTILO DE VIDA SLOW



**Método:** Foram apresentados aos participantes um conjunto de itens que foram depois utilizados para os caracterizar relativamente à adoção, ou não, do conceito de um estilo de vida *Slow* em diferentes áreas da vida. [escala varia entre 1- Discordo totalmente 7- Concordo totalmente]

**Medidas:** Um conjunto de 25 itens (incluindo 6 itens invertidos) foram desenvolvidos para cobrir as diversas áreas de um estilo de vida *Slow*, tais como alimentação, tempo em família, tempo livre, ritmo, meio envolvente e sensações, gestão de tarefas, relações, e emoções. A maioria dos itens foi adaptada de escalas existentes na literatura.

**Análise:** Todos os itens foram submetidos a uma análise factorial (*factor analysis*) por forma a explorar a sua estrutura subjacente e identificar as áreas de estilo de vida *Slow*.

Foi realizada uma análise de clusters não-hierárquica (*k-means*), utilizando as 5 áreas de estilo de vida previamente identificadas como áreas de estilo de vida *Slow*, permitindo assim identificar grupos de indivíduos de acordo com estas áreas.

**Tempo livre e gestão de tarefas** é composto por 6 itens relativos à forma como os participantes utilizam o tempo livre e à forma como planeiam e gerem as suas tarefas diárias.

**Ritmo Slow** é composto por 5 itens relativos à forma como os participantes tendem a adotar ritmos mais lentos em tarefas do dia a dia.

**Alimentação** é composto por 4 itens relativos à forma como os participantes experienciam cozinhar e comer.

**Tempo em família e relações** é composto por 6 itens relacionados com a forma como os participantes passam tempo com as suas famílias e como gerem as suas relações.

**Meio envolvente e sensações** é composto por 4 itens relativos à forma como os participantes interagem com o ambiente e experienciam sensações e meio envolvente.

# CARACTERIZAÇÃO DAS ÁREAS DE ADOÇÃO DO ESTILO DE VIDA SLOW

Foram apresentados aos participantes um conjunto de itens utilizados para os caracterizar relativamente à adoção, ou não, do conceito do estilo de vida *Slow* em diferentes áreas da vida.

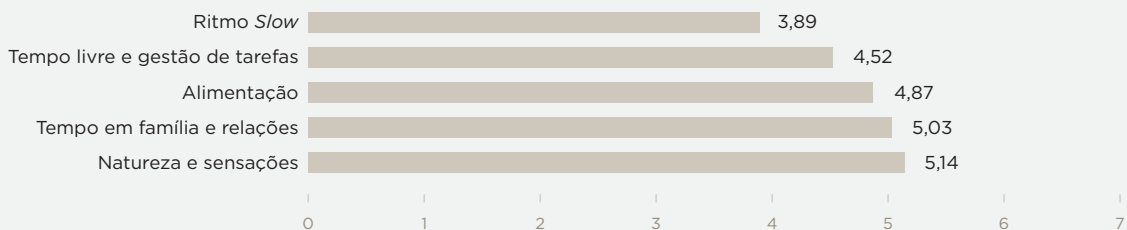
Discordo totalmente - 1 2 3 4 5 6 7 - Concordo totalmente



0 1 2 3 4 5 6 7

\* Item invertido

As variáveis foram criadas através do cálculo da média dos itens de cada área do estilo de vida *Slow*, tendo em conta os itens invertidos.



Em geral, os participantes indicaram adotar moderadamente um estilo de vida *Slow* em todas as áreas da vida questionadas, exceto ritmo *Slow*.

Isto sugere que as pessoas têm dificuldades em abrandar nas tarefas do dia a dia.

# IDENTIFICAÇÃO DOS SEGMENTOS DE ADOÇÃO DAS ÁREAS DE UM ESTILO DE VIDA SLOW

## LIGHT ADOPTER

**Quase não adota um estilo de vida *Slow* em nenhuma das dimensões**

63.4% mulheres e 36.6% homens;

Maioritariamente jovens: 13.4% com <25 anos, 34.0% com 25-34, 31.3% com 35-44, e 21.4% com >44;

48.9% solteiros, 45.0% casados/coabitantes, 6.1% divorciados/separados;

82.1% empregados, 5.7% desempregados, 9.2% estudantes, 1.5% reformados, 1.5% outros;

## MODERATE ADOPTER

**Adota moderadamente um estilo de vida *Slow* em todas as dimensões da vida**

60.3% mulheres e 39.7% homens;

Jovens adultos: 13.2% com <25 anos, 31.8% com 25-34, 27.8% com 35-44, e 27.2% com >44;

46.4% solteiros, 43.3% casados/coabitantes, 9.6% divorciados/separados, 0.6% viúvos;

73.6% empregados, 9.4% desempregados, 12.8% estudantes, 2.5% reformados, 1.7% outros;

## HEAVY ADOPTER

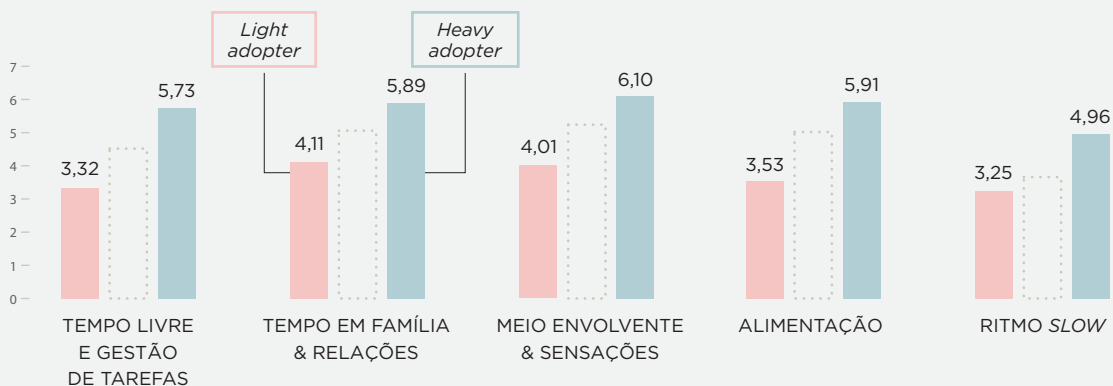
**Adota um estilo de vida *Slow* em todas as dimensões da vida**

63.5% mulheres e 36.5% homens;

Adultos mais velhos: 8.7% com <25 anos, 24.3% com 25-34, 28.5% com 35-44, e 38.4% com >44;

46.8% solteiros, 40.3% casados/coabitantes, 10.6% divorciados/separados, 2.3% viúvos;

74.5% empregados, 12.5% desempregados, 5.7% estudantes, 3.8% reformados, 3.4% outros;



A maior diferença entre *light adopters* e *heavy adopters* está relacionada com a adoção de estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas, meio envolvente e sensações, e alimentação.

*heavy adopters* parecem adotar um estilo de vida *Slow* principalmente por causa do meio envolvente e sensações, alimentação, e tempo em família e relações.

Verificam-se padrões de adoção semelhantes nos outros dois segmentos.

# 2

## **RELAÇÃO ENTRE “ÁREAS DE ESTILO DE VIDA *SLOW* E INDICADORES *FORWARD*”**

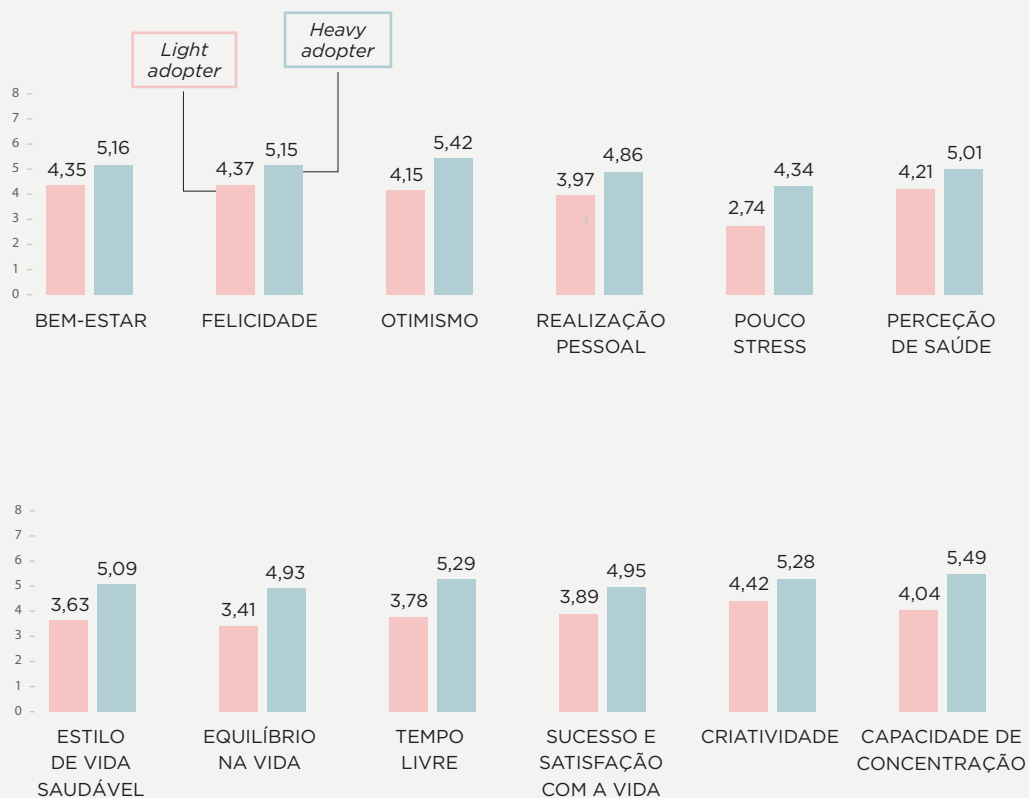


**Esta secção** permitiu estudar a relação entre a adoção de áreas do estilo de vida *Slow* (usando itens e *clusters* descritos na secção anterior) e vários indicadores *Forward*, como bem-estar, felicidade, otimismo, realização pessoal, pouco stress, perceção de saúde, vida saudável, equilíbrio na vida, tempo livre, sucesso, criatividade e capacidade de concentração.

1. De forma similar à secção 2 deste relatório, todos os itens desenvolvidos para avaliar indicadores *Forward* foram submetidos a uma análise factorial a fim de explorar a sua estrutura subjacente e identificar indicadores *Forward*.
2. Foram depois efetuadas várias análises de regressão para identificar a relação entre áreas de estilo de vida *Slow* e indicadores *Forward*.

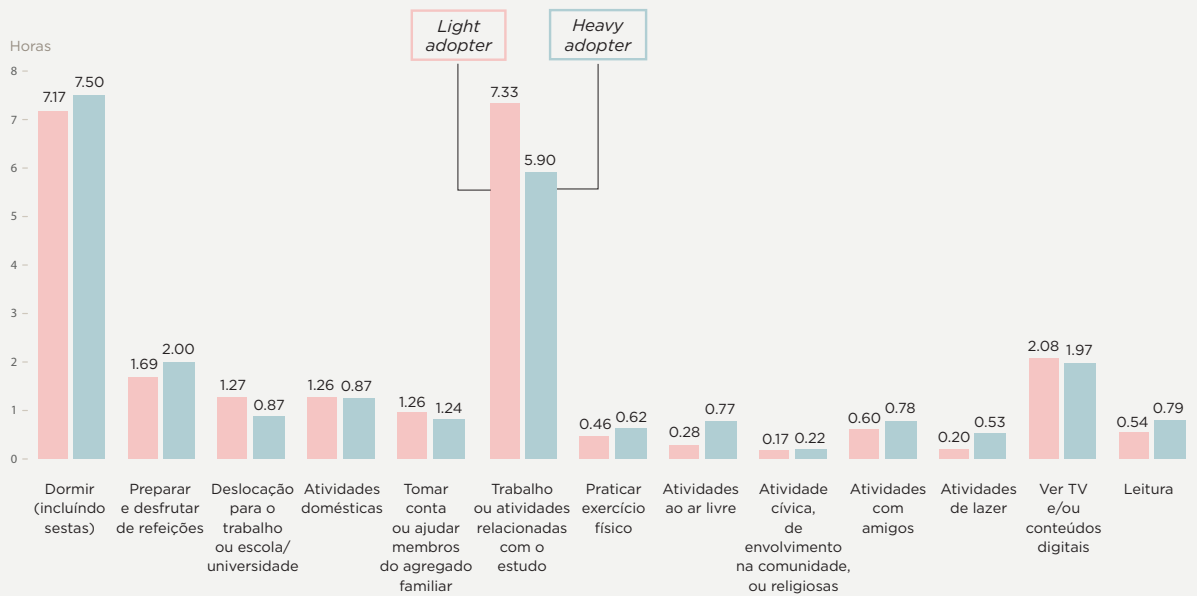
## RELAÇÃO ENTRE ÁREAS DE ESTILO DE VIDA SLOW E INDICADORES *FORWARD* (POR SEGMENTO)

Todos os segmentos diferem estatisticamente em termos dos indicadores *Forward*.

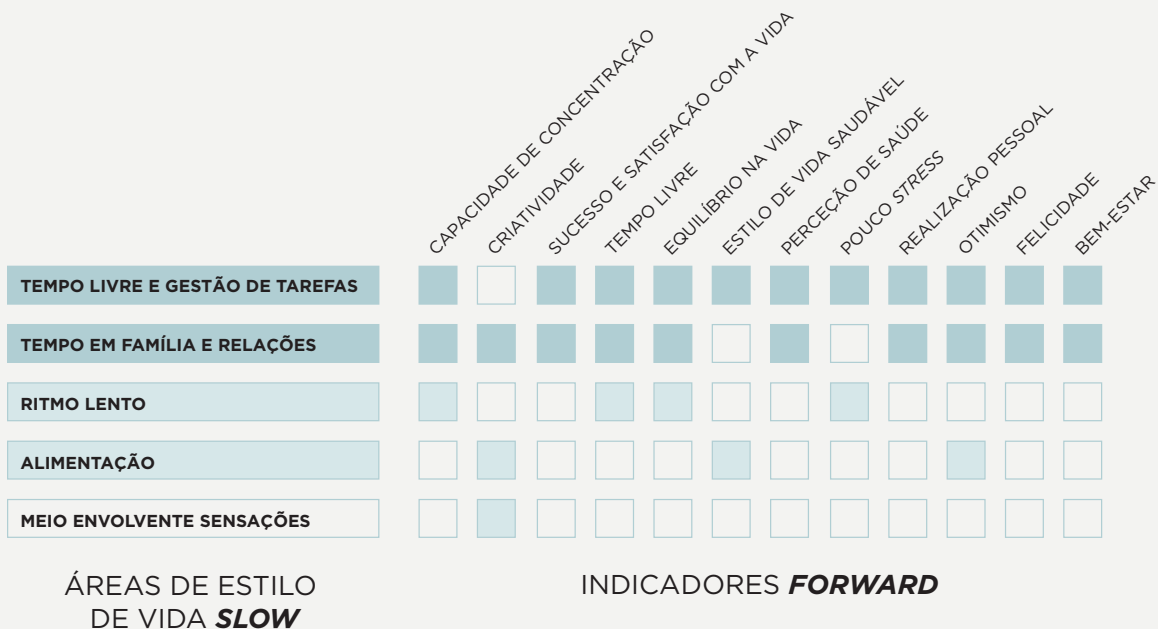


As maiores diferenças entre *light adopters* e *heavy adopters* está relacionada com os níveis de otimismo, pouco stress, estilo de vida saudável, equilíbrio na vida, tempo livre e capacidade de concentração.

# CARACTERIZAÇÃO DOS INDICADORES FORWARD - TEMPO DISPENDIDO (POR SEGMENTO)

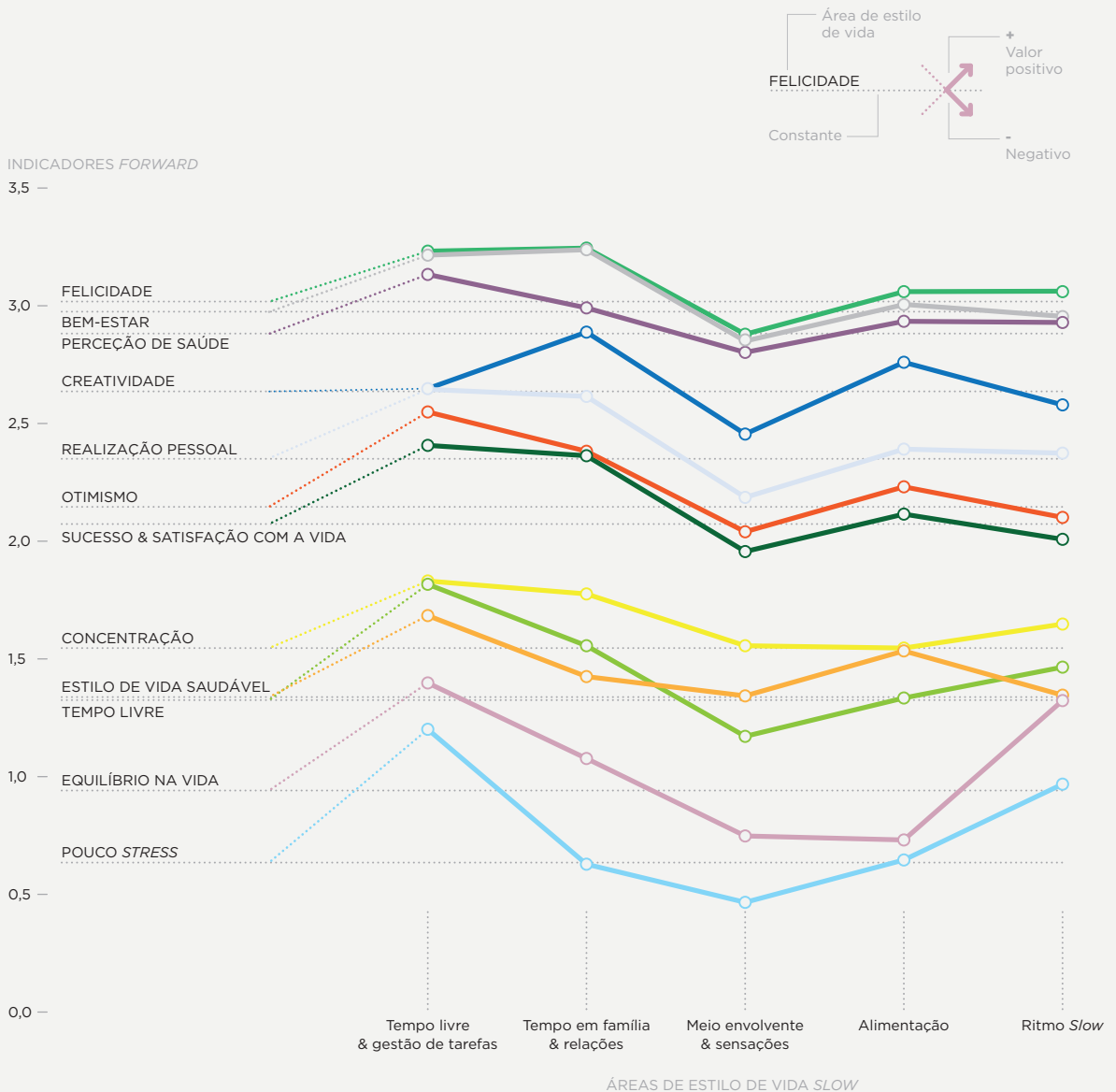


# RELAÇÃO ENTRE ÁREAS DE ESTILO DE VIDA SLOW E INDICADORES FORWARD



As áreas de estilo de vida *Slow* assinaladas a azul mais escuro, representam áreas com efeitos positivos estatisticamente significativos num maior número de indicadores *forward*;  
 As áreas de estilo de vida *Slow* assinaladas a azul claro, representam áreas com efeitos positivos estatisticamente significativos num menor número de indicadores *forward*;  
 As áreas de estilo de vida *Slow* que não estão assinaladas, representam áreas com efeitos positivos estatisticamente significativos em apenas um dos indicadores *forward*.

# IMPACTO DOS INDICADORES DE ESTILO DE VIDA SLOW NOS INDICADORES DE BEM-ESTAR



# 3

## **PRINCIPAIS CONCLUSÕES E *INSIGHTS***

**Em geral**, os participantes indicaram adotar moderadamente um estilo de vida *Slow* em todas as áreas da vida questionadas, exceto Ritmo *Slow*. Isto sugere que as pessoas têm dificuldades em abrandar as suas tarefas do dia a dia.

A análise de *Clusters* identificou 3 segmentos de acordo com as áreas de adoção do estilo de vida *Slow*: *light adopter*, *moderate adopter* e *heavy adopter*. Todos os segmentos diferem estatisticamente em termos de todas as dimensões da vida e a maior parte das diferenças entre os *light adopters* e *heavy adopters* estão relacionadas com a adoção de **tempo livre e gestão de tarefas, Meio envolvente e sensações e Alimentação.**

# PRINCIPAIS CONCLUSÕES E *INSIGHTS* - RELAÇÃO ENTRE ÁREAS DE ESTILO DE VIDA *SLOW* E INDICADORES *FORWARD*

Todos os segmentos diferem em termos de todos os 12 indicadores *Forward*, e as maiores diferenças entre *light adopters* e *heavy adopters* estão relacionadas com os níveis de otimismo, pouco stress, estilo de vida saudável, equilíbrio na vida, tempo livre e capacidade de concentração.

Relação entre áreas de estilo de vida *Slow* e indicadores *Forward*, a nível agregado:

## **Bem-estar**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas e no tempo em família e relações tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de bem-estar, enquanto meio envolvente e sensações tem um efeito negativo;

## **Felicidade**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas e no tempo em família e relações tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de felicidade, enquanto meio envolvente e sensações tem um efeito negativo;

## **Otimismo**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas, no tempo em família e relações e na alimentação tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de otimismo, enquanto meio envolvente e sensações tem um efeito negativo;

## **Realização pessoal**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas e no tempo em família e relações tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de realização pessoal, enquanto meio envolvente e sensações tem um efeito negativo;

## **Pouco stress**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas e no ritmo *Slow* tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de pouco stress, enquanto meio envolvente e sensações tem um efeito negativo;

## **Perceção de saúde**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas e no tempo em família e relações tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de perceção de saúde;

## **Estilo de vida saudável**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas e na alimentação tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de estilo de vida saudável;

## **Equilíbrio na vida**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas, no tempo em família e relações e no ritmo *Slow* tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de equilíbrio na vida, enquanto meio envolvente e sensações tem um efeito negativo;

## **Tempo livre**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas, no tempo em família e relações e ritmo *Slow* tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de tempo livre, enquanto meio envolvente e sensações tem um efeito negativo;



### **Sucesso e satisfação com a vida**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas e no tempo em família e relações tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de sucesso e satisfação com a vida, enquanto meio envolvente e sensações tem um efeito negativo;

### **Criatividade**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo em família e relações, no meio envolvente e sensações e na alimentação tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de criatividade;

### **Capacidade de concentração**

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo livre e gestão de tarefas, no tempo em família e relações, e no ritmo *Slow* tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de capacidade de concentração;

Ao nível agregado e considerado as características sociodemográficas, foram obtidos efeitos estatísticos semelhantes entre áreas de estilo de vida *Slow* e indicadores *Forward*.

# ANEXO

# METODOLOGIA

## CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA 1

**O estudo** foi realizado online e com participantes inscritos no Painel de Estudos Online (PEO) da CATÓLICA-LISBON;

Os dados foram recolhidos através de um questionário online disponível na plataforma Qualtrics. A amostra respeitou os critérios de representatividade definidos (género e faixa etária até 55 anos) com nível de confiança de 95% e margem de erro de 3.1%;

Género: feminino com nível de confiança de 95% e margem de erro de 3.9% e masculino com nível de confiança de 95% e margem de erro de 5.0%;

Dados recolhidos entre 25 de Março e 3 de Abril de 2019;

O questionário online era composto por 3 secções:

a)

Mapear e caracterizar a adoção de características de estilo de vida *Slow* em Portugal;

b)

Relação entre *Slow* e indicadores *Forward*;

c)

Dados sociodemográficos;

Tempo de resposta foi de aproximadamente 18 minutos;

Os participantes colaboraram no estudo a troco de uma remuneração.

1003 adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 76 anos, 61.9% mulheres;

**Estado civil:** 47.2% solteiros, 26.4% casados, 16.6% em união de facto, 7.5% divorciados, 1.5% separados, 0.9% viúvos;

**Distrito:** 38.5% de Lisboa, 12.0% do Porto, 7.2% de Setúbal, 5.0% de Braga, 5.0% de Aveiro, e 32.3% distribuídos pelos restantes distritos;

**Nacionalidades:** 93.8% Portugueses e 6.2% outras;

**Agregado familiar:** 17.6% com 1 membro, 28.1% com 2, 27.8% com 3, 19.9% com 4, e 6.5% com 5 ou mais;

**Agregados familiares com 2 ou mais membros** (n = 826):

59.7% vive com o marido/ esposa/ companheiro e 40.3% não;

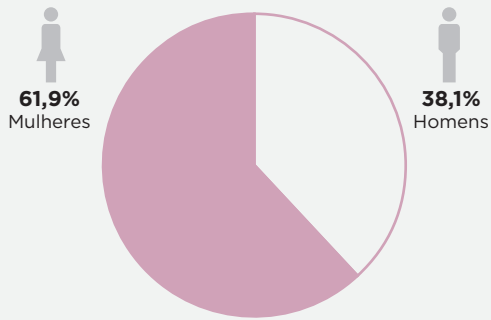
67.2% não vive com filhos/ filhas com menos de 18 anos, 20.7% vive com 1, 10.0% com 2, e 2.2% com mais de 2;

86.3% não vive com filhos/ filhas adultos/ adultas, 9.8% vive com 1, 3.4% com 2, e 0.5% com 3;

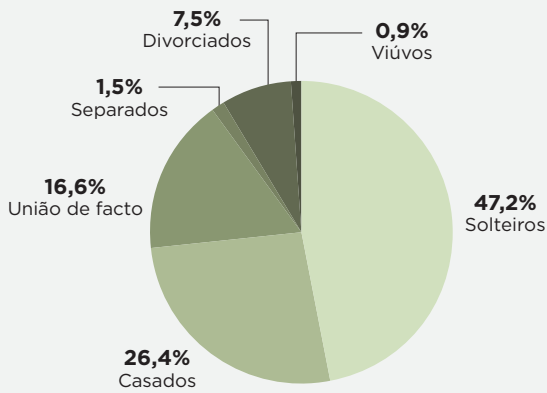
69.3% não vive com os pais, 9.3% vive com 1 dos pais, e 21.3% vive com 2 progenitores;

85.2% não vive com irmãos/ irmãs, 12.4% vive com 1, 2.1% vive com 2, e 0.4% vive com 3;

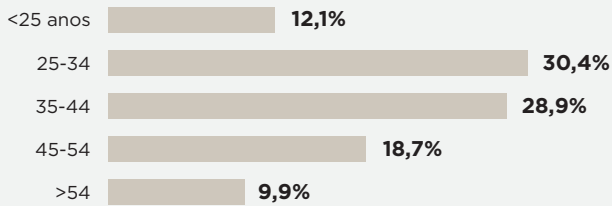
92.1% não vive com outros, e 7.9% vive.



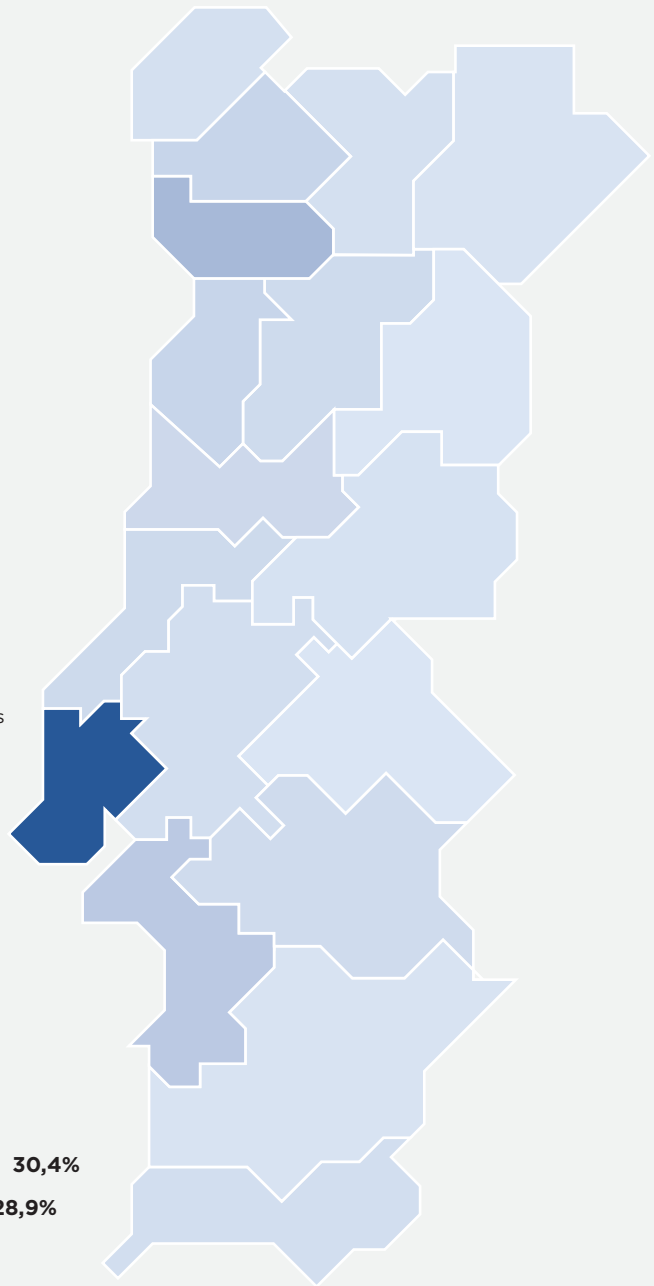
GÉNERO



ESTADO CIVIL



FAIXA ETÁRIA



0,6% 38,5%

DISTRITO (%)

## CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA 2

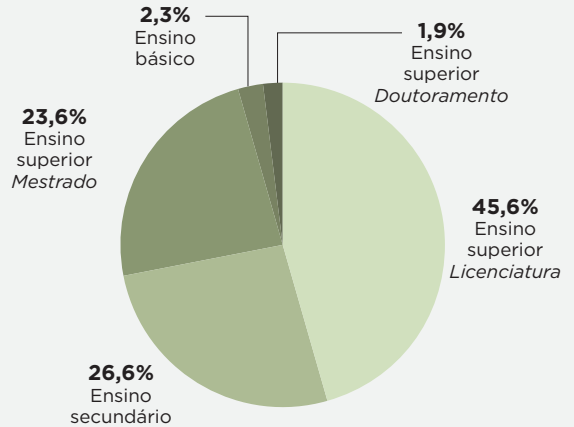
**Educação:** 71.1% tem o ensino superior, 26.6% tem o ensino secundário, e 2.3% tem o ensino básico;

**Condições de trabalho:** 65.5% trabalhadores a tempo inteiro, 10.6% trabalhadores a tempo parcial, 10.0% estudantes, 9.3% desempregados, 2.6% reformados/pré-reformados/ pensionistas, e 2.1% outras;

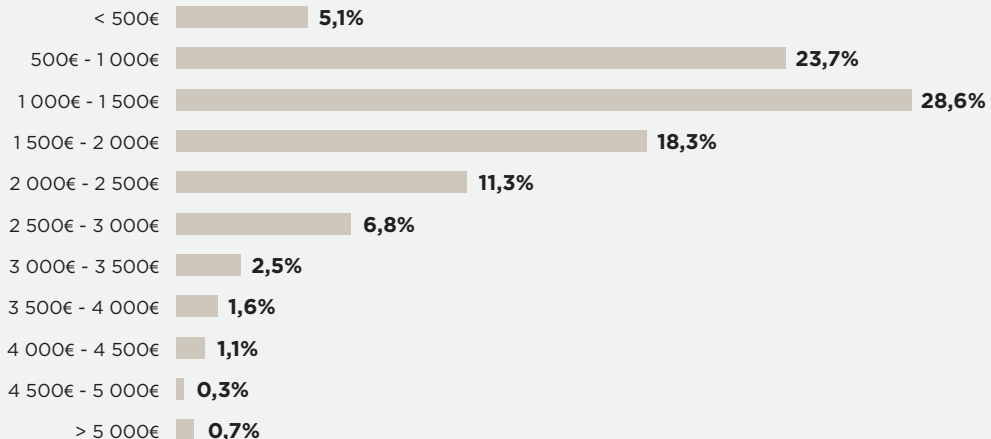
**Ocupação** (n = 763): 27.7% técnicos e profissões de nível intermédio, 20.1% pessoal administrativo, 19.0% especialistas das atividades intelectuais e científicas, 5.0% trabalhadores não qualificados, 4.6% trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores, e 23.6% outras;

**Vínculo laboral** (n = 763): 43.8% contrato de trabalho sem termo, 23.9% contrato de trabalho a termo certo, 10.9% contrato de trabalho sem termo, 11.4% contrato de serviço, 2.1% contrato de trabalho temporário, e 8.0% outras;

**Trabalhadores a tempo inteiro** (n = 657): 14.5% menos de 30 horas semanais, 35.3% 30-40 horas, 42.8% 40-50 horas, 7.5% mais de 50 horas;



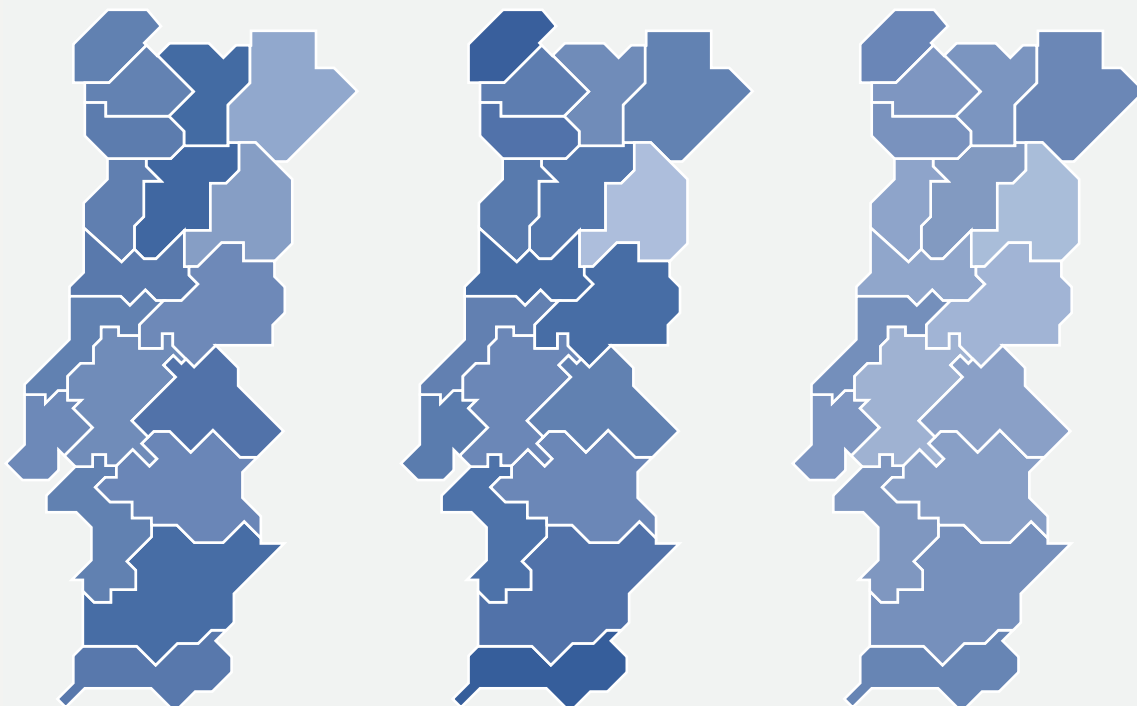
EDUCAÇÃO



RENDIMENTO

# MAPEAR ÁREAS DE ADOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA *SLOW* EM PORTUGAL

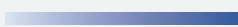
Áreas de adoção por distrito:



ALIMENTAÇÃO

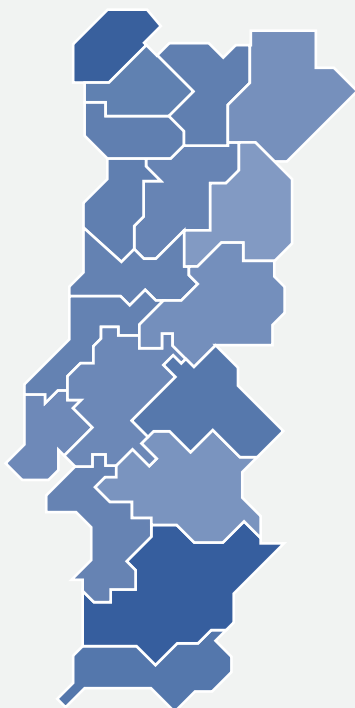
TEMPO EM FAMÍLIA  
E RELAÇÕES

TEMPO LIVRE  
E GESTÃO DE TAREFAS

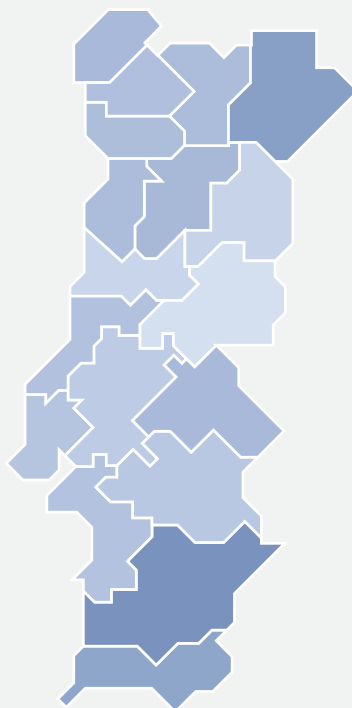
3,50  5,50

Todos os distritos adotam moderadamente um estilo de vida *Slow* em relação à alimentação, e adotam moderadamente um estilo de vida *Slow* tendo em conta tempo livre e gestão de tarefas, tempo em família e relações.

Os distritos não diferem estatisticamente entre si a respeito destas áreas de adoção.



MEIO ENVOLVENTE  
E SENSações



RITMO SLOW



Todos os distritos adotam moderadamente um estilo de vida *Slow* em relação ao meio envolvente e sensações, e adotam apenas ligeiramente um estilo de vida *Slow* em relação ao ritmo lento.

Os distritos não diferem estatisticamente entre si a respeito destas áreas de adoção.

# IDENTIFICAÇÃO DE INDICADORES DE ESTILO DE VIDA SLOW

## RESULTADOS DA ANÁLISE FACTORIAL

	Tempo livre & gestão de tarefas	Tempo em família & relações	Meio envolvente & sensações	Alimentação	Ritmo Slow
1	0.10	0.11	0.24	0.79	-0.01
2	0.27	0.17	0.15	0.83	-0.11
3	0.23	0.18	0.16	0.82	-0.12
4	0.26	0.27	0.23	0.40	-0.07
5	0.10	0.61	0.26	0.26	-0.02
6	0.37	0.51	0.10	0.27	-0.20
7	0.22	-0.59	-0.10	-0.05	0.42
8	0.46	0.27	0.47	0.16	-0.10
9	-0.26	0.01	0.15	0.13	0.63
10	0.57	0.31	0.22	0.06	-0.13
11	0.62	0.31	0.36	0.16	-0.24
12	-0.15	-0.07	-0.11	-0.07	0.71
13	0.26	0.06	0.51	0.02	0.11
14	0.16	0.13	0.78	0.27	-0.13
15	0.17	0.26	0.73	0.22	-0.16
16	0.01	-0.15	-0.48	-0.23	0.61
17	0.17	0.26	0.70	0.25	-0.23
18	-0.34	0.00	-0.05	-0.12	0.77
19	0.66	0.16	0.26	0.19	-0.12
20	0.74	0.11	0.09	0.27	-0.20
21	0.72	0.16	0.17	0.26	-0.23
22	0.20	0.74	0.19	0.08	0.01
23	0.35	0.67	0.05	0.14	-0.12
24	-0.03	-0.18	-0.12	-0.09	0.51
25	0.37	0.64	0.18	0.11	-0.07
Valor próprio	9.00	1.98	1.48	1.45	1.19
% de variância	35.98	7.93	5.93	5.80	4.75
% de variância acumulada	35.98	43.91	49.84	55.64	60.39



## IDENTIFICAÇÃO DE INDICADORES *FORWARD*

Bem-estar	0.81	0.14	0.11	0.11	0.10	-0.06	0.01	0.15	-0.05
Bem-estar 1	0.78	0.14	0.09	0.06	0.10	-0.08	0.02	0.14	-0.01
Bem-estar pessoal 2	0.31	0.08	0.77	0.04	0.11	-0.05	0.00	0.20	0.01
Bem-estar pessoal 3	0.78	0.13	0.14	0.04	0.11	-0.06	0.04	0.13	-0.06
Bem-estar pessoal 4	0.54	0.03	0.10	0.03	0.08	0.05	0.11	0.43	-0.05
Bem-estar pessoal 5	0.12	0.09	0.14	0.02	0.10	0.03	0.06	0.77	0.03
Bem-estar pessoal 6	0.42	0.07	0.08	0.02	0.10	0.11	0.13	0.64	-0.05
Bem-estar pessoal 7	0.55	0.16	0.08	0.11	0.10	-0.01	0.05	0.46	0.01
Felicidade	0.75	0.11	0.15	0.16	0.11	0.02	0.05	0.20	-0.05
Otimismo 1	0.51	-0.09	0.14	0.47	0.09	0.31	0.02	0.18	-0.05
Otimismo 2	0.51	-0.08	0.15	0.45	0.13	0.30	0.07	0.16	-0.12
Realização pessoal 1	0.78	0.06	0.09	0.17	0.08	0.17	0.18	0.03	-0.13
Realização pessoal 2	0.71	0.05	0.08	0.17	0.08	0.20	0.18	0.09	-0.14
Realização pessoal 3	-0.34	-0.15	-0.02	0.11	-0.10	0.06	0.00	0.06	0.63
Pouco stress 1	0.13	0.30	0.00	0.74	0.05	-0.02	0.17	-0.04	0.08
Pouco stress 2	0.19	0.27	0.09	0.77	0.11	-0.06	0.15	-0.01	0.05
Pouco stress 3	0.28	0.26	0.17	0.69	0.12	0.08	0.22	0.06	0.00
Pouco stress 4	0.04	-0.43	0.00	-0.51	-0.05	0.04	-0.06	-0.09	0.33
Perceção de saúde 1	0.55	0.18	0.27	0.21	0.20	0.08	0.05	-0.04	0.14
Perceção de saúde 2	0.18	0.08	0.79	0.02	0.14	0.03	0.14	0.03	0.12
Perceção de saúde 3	0.26	0.09	0.85	0.09	0.19	0.03	0.04	0.06	0.05
Perceção de saúde 4	-0.02	-0.01	-0.70	-0.10	0.01	-0.02	0.00	-0.06	0.34
Estilo de vida saudável 1	0.17	0.10	0.12	0.08	0.78	0.14	0.12	0.13	-0.10
Estilo de vida saudável 2	0.20	0.18	0.15	0.13	0.79	0.02	0.03	0.02	0.04
Estilo de vida saudável 3	0.24	0.14	0.14	0.11	0.86	0.07	0.12	0.11	-0.06
Equilíbrio na vida 1	0.24	0.77	0.10	0.25	0.16	0.01	0.07	0.09	-0.02
Equilíbrio na vida 2	-0.07	-0.71	-0.07	-0.20	0.02	-0.08	-0.06	-0.08	0.31
Equilíbrio na vida 3	0.22	0.74	0.08	0.20	0.14	0.06	0.08	0.02	-0.05
Tempo livre 1	0.38	0.46	0.10	-0.04	0.31	0.11	0.18	0.15	0.11
Tempo livre 2	0.22	0.76	0.01	0.15	0.12	0.02	0.06	0.02	0.06
Tempo livre 3	0.46	0.37	0.02	-0.03	0.28	0.18	0.19	0.13	0.02
Sucesso 1	0.79	0.16	0.08	0.08	0.13	0.12	0.15	0.01	-0.09
Sucesso 2	0.77	0.13	0.06	0.02	0.05	0.07	0.12	0.00	-0.01
Sucesso 3	0.81	0.18	0.09	0.07	0.07	0.08	0.08	0.02	0.01
Criatividade 1	0.12	0.07	0.00	0.02	0.06	0.89	0.10	0.00	0.10
Criatividade 2	0.13	0.07	-0.01	0.03	0.09	0.87	0.11	0.04	0.08
Criatividade 3	0.00	-0.06	-0.03	0.02	-0.06	-0.66	-0.07	-0.08	0.40
Concentração 1	0.24	0.03	0.11	0.04	0.04	0.22	0.64	0.05	0.00
Concentração 2	0.11	0.11	0.01	0.13	0.11	-0.01	0.85	0.05	-0.01
Concentração 3	0.17	0.19	0.02	0.29	0.16	0.06	0.76	0.12	-0.07
Concentração 4	-0.08	-0.06	-0.07	-0.17	0.01	-0.19	-0.51	-0.06	0.52
Valor próprio	13.08	3.12	2.47	2.23	1.77	1.49	1.37	1.17	1.08
% de variância	31.90	7.62	6.03	5.44	4.31	3.64	3.35	2.84	2.63
% de variância acumulada	31.90	39.52	45.55	50.98	55.29	58.93	62.28	62.12	67.75

## REFERÊNCIAS

- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Instituto Nacional de Estatística (2011). Censos 2011 Resultados Definitivos – Portugal. Instituto Nacional de Estatística: Lisboa. Disponível em: [https://www.ine.pt/ngt\\_server/attachfileu.jsp?look\\_parentBoui=149837440&att\\_display=n&att\\_download=y](https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=149837440&att_display=n&att_download=y)
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- European Quality of Life Survey (2016). Inquérito Europeu sobre a Qualidade de Vida 2016. Retrieved from: <https://www.eurofound.europa.eu/pt/eqls2016>
- European Social Survey (2012). Portugal – documents and data files. ESS Round 6 - 2012. Retrieved from: <http://www.europeansocialsurvey.org/data/country.html?c=portugal>
- Ferreira, P. L. (1998). A Medição do Estado de Saúde: Criação da Versão Portuguesa do MOS SF-36. Centro de Estudos e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra: Coimbra. Retirado de: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/9969/1/RD199802.pdf>
- International Wellbeing Group. (2013). *Personal Wellbeing Index: 5th Edition*. Melbourne, Australia: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University. Retrieved from: <http://www.acqol.com.au/iwbg/wellbeing-index/pwi-a-english.pdf>
- Ragheb, M. G. & Merydith, S. P. (2001). Development and validation of a multidimensional scale measuring free time boredom, *Leisure Studies*, 20(1), 41-59. doi: <https://doi.org/10.1080/02614360122569>

ESPORÃO