

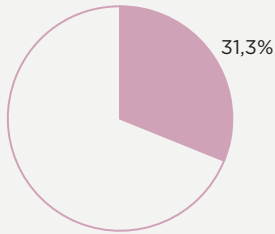
ADOCÇÃO
E IMPACTO
DO **SLOW**
LIFESTYLE
EM PORTUGAL

Principais Resultados

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

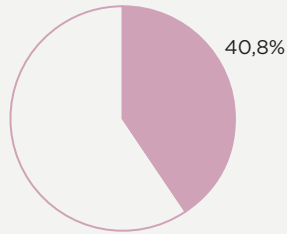
ESPORÃO

SUMÁRIO EXECUTIVO



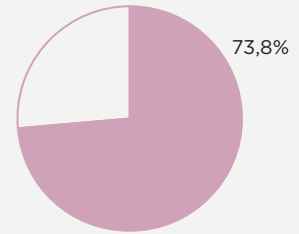
31.3% dos participantes têm quase a certeza de ter visto ou ouvido falar do conceito *Slow* (5 a 7 pontos), maioritariamente através da internet (71.8%);

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, natureza 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 distrito 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 fortemente (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 Cluster identificou 3 segmentos em termos de áreas de adoção de um estilo de vida *Slow*: adotante ligeiro, adotante moderado, adotante intenso. Todos os segmentos diferem estatisticamente em todas as dimensões de um estilo de vida *Slow*. As maiores diferenças entre os adotantes ligeiros e intensos estão relacionadas com a adoção do estilo de vida *Slow* relativamente à alimentação, a como experienciam a natureza e as sensações, à utilização do tempo livre e a como gerem tarefas.

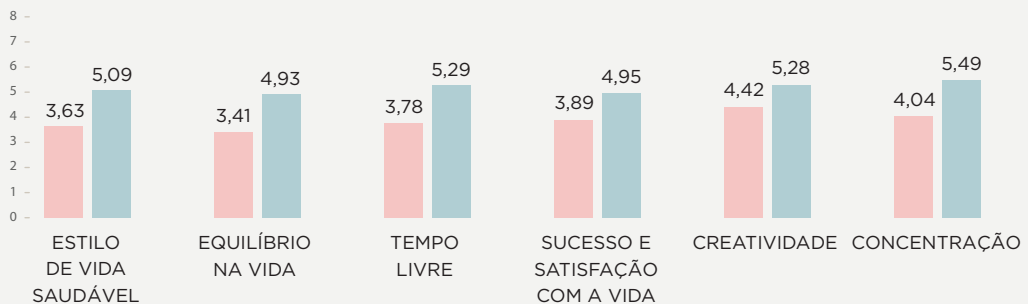
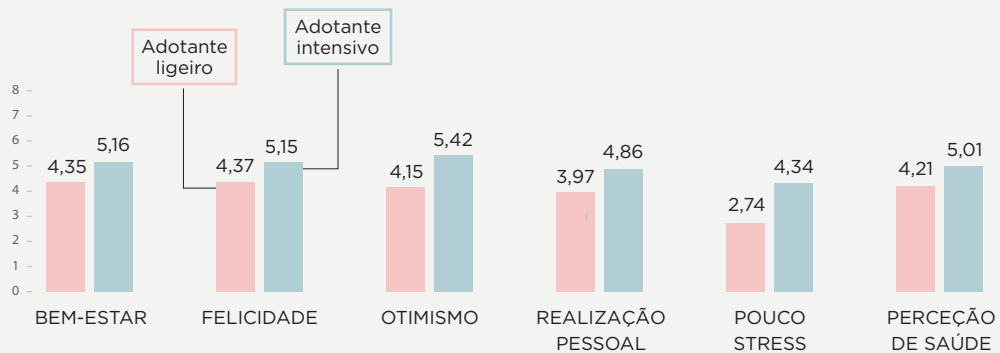
Todos os segmentos diferem entre si nos termos dos 12 indicadores de progresso. A maior diferença entre os adotantes ligeiros e moderados está relacionada com os níveis de **otimismo, baixo stress, estilo de vida saudável, equilíbrio de vida, tempo livre e capacidade de concentração.**

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 global).

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

RELAÇÃO ENTRE ÁREAS DE ESTILO DE VIDA SLOW E INDICADORES DE PROGRESSO (POR SEGMENTO)

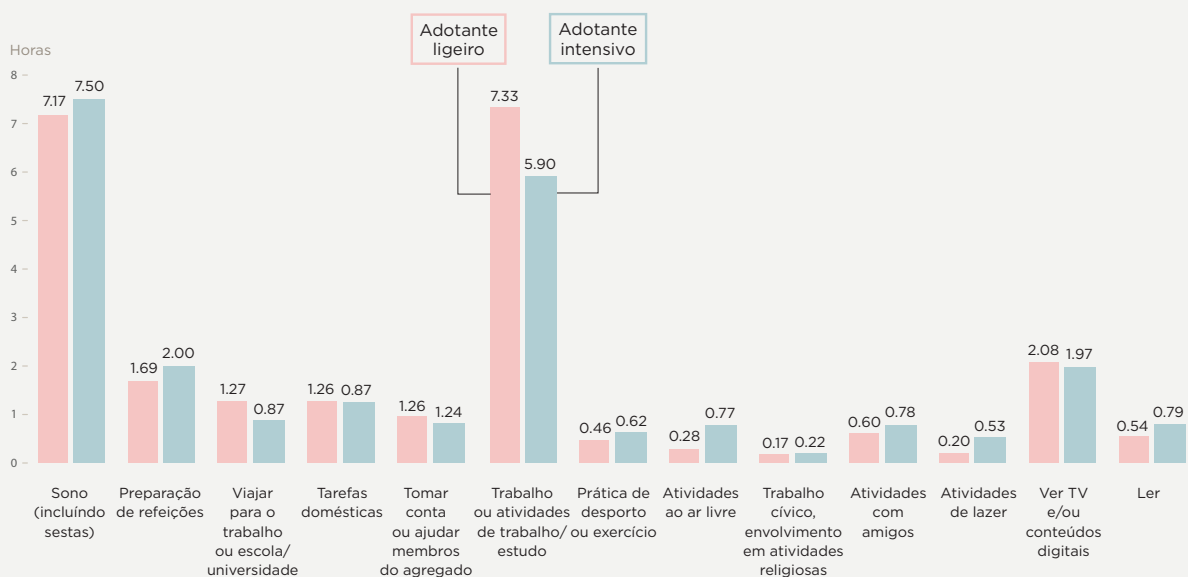
Todos os segmentos diferem estatisticamente em termos dos indicadores de progresso.



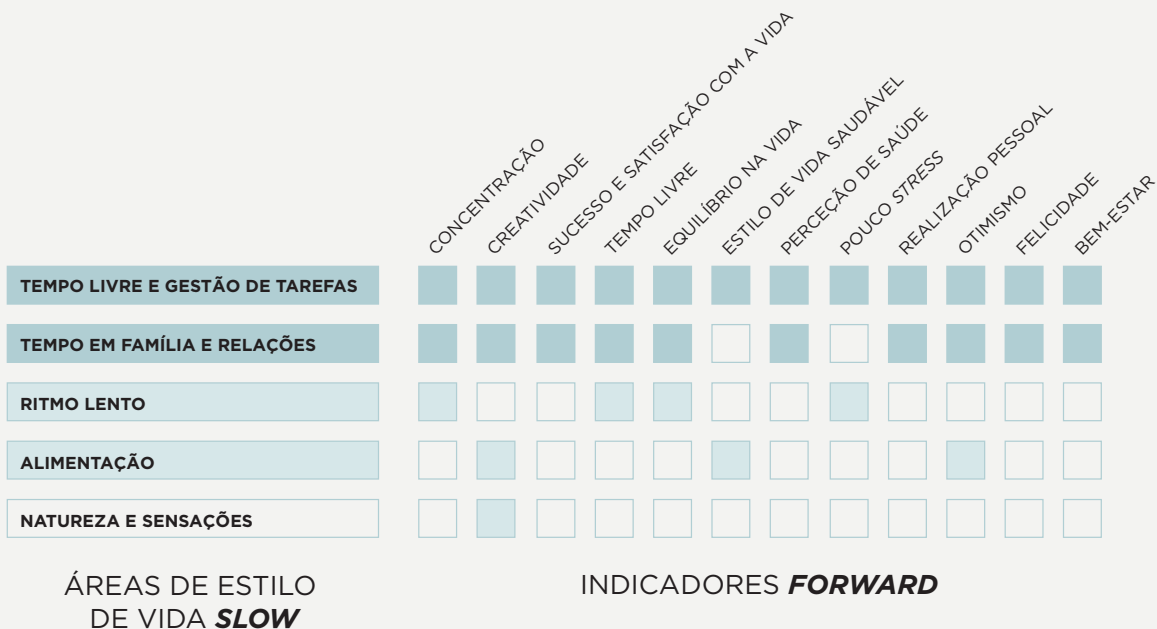
Todos os segmentos diferem estatisticamente em termos dos indicadores de progresso.

As maiores diferenças entre adotantes ligeiros e intensos 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 DE PROGRESSO - TEMPO PASSADO (POR SEGMENTO)



RELAÇÃO ENTRE ÁREAS DO ESTILO DE VIDA *SLOW* E INDICADORES DE BEM-ESTAR



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.

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

A análise Cluster identificou 3 segmentos de acordo com as áreas de adoção do estilo de vida *Slow*: adotante ligeiro, adotante moderado, adotante intenso. Todos os segmentos diferem estatisticamente em termos de todas as dimensões da vida e a maior parte das diferenças entre os adotantes ligeiros e intensos estão relacionadas com a adoção de **tempo livre e gestão de tarefas, Natureza e sensações e Alimentação**.

CONCLUSÕES PRINCIPAIS E PERCEÇÕES - RELAÇÃO ENTRE ÁREAS DE ESTILO DE VIDA SLOW E INDICADORES DE PROGRESSO

Todos os segmentos diferem em termos de todos os 12 indicadores de progresso, e as maiores diferenças entre adotantes ligeiros e moderados estão relacionadas com os níveis de otimismo, baixo stress, estilo de vida saudável, equilíbrio na vida, tempo livre e capacidade de concentração.

Relação entre áreas de estilo de vida *Slow* e indicadores de progresso, 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 natureza 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 natureza 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 natureza 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 natureza 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 lento tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de pouco stress, enquanto natureza 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 lento tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de equilíbrio na vida, enquanto natureza 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 lento tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de tempo livre, enquanto natureza 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 natureza e sensações tem um efeito negativo;

Criatividade

A adoção de um estilo de vida *Slow* no tempo em família e relações, na natureza 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 lento tem um efeito positivo e estatisticamente significativo nos níveis de capacidade de concentração;

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

ESPORÃO