

## Hábitos de saúde dos turistas que frequentam os cruzeiros no rio Douro

### The health habits of tourists who travel in Douro cruises

Cristina Antunes<sup>1\*</sup>, Diana Martins<sup>1</sup>, Fernando Freitas<sup>1</sup>, Maria João Monteiro<sup>1</sup>, João Castro<sup>1</sup>, Conceição Rainho<sup>1</sup>, António Almeida<sup>1</sup>, Vítor Rodrigues<sup>1</sup>

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

#### RESUMO

O objetivo deste estudo foi conhecer os hábitos de saúde e fatores de risco dos turistas que frequentam os cruzeiros no rio Douro com a finalidade de promover estratégias que favoreçam a saúde, a segurança e o conforto dos turistas dos cruzeiros. O estudo foi realizado através de questionários face-a-face junto dos turistas que realizaram cruzeiros no rio Douro na empresa “Barcadouro”, entre abril e outubro de 2018. Participaram 1086 pessoas entre os 18 e os 89 anos ( $M = 54.9$ ;  $DP = 14.9$ ) de 36 nacionalidades. Para tratar os dados, utilizou-se estatística descritiva e o teste de Qui-Quadrado. Dos turistas, 91.4% fazem três ou mais refeições por dia, e 74.4% consomem bebidas alcoólicas, sendo o vinho a bebida mais consumida. Apenas 9.7% fumam, e 75.8% praticam exercício físico. Quanto ao IMC, 45.1% dos turistas encontram-se em excesso de peso. Nem todos os turistas têm hábitos saudáveis. Existem, portanto, alguns fatores de risco e é necessário desenvolver estratégias para promover a saúde e o bem-estar a bordo dos cruzeiros.

*Palavras-chave:* Cruzeiros, hábitos de saúde, turistas

#### ABSTRACT

This study aimed to investigate the health habits and risk factors of the tourists who travel in cruises on the Douro river to promote strategies to develop health, security, and comfort of tourists. Surveys were delivered, face-to-face, to tourists who travel on cruises on the Douro River with the “Barcadouro” tour operator, between April and October 2018. The participants were 1086 tourists, with ages between 18 and 89 ( $M = 54.9$ ;  $SD = 14.9$ ), from 36 different nationalities. The chi-square test and relative frequencies were used to match the aims of this study. Ninety-one-point-four percent of the tourists eat three or more meals a day, and 74.4% drink alcohol. Only 9.7% were smokers and 75.8% affirmed to practice exercise. According to the WHO’s standards, 45.1% of the tourists are overweight. Not all tourists have healthy behaviors. Therefore, there are some risk factors among the tourists, and developing strategies to promote health and wellbeing among this population will be necessary for the future.

*Keywords:* Cruises, health behaviors, tourists

Artigo recebido a 11.10.18; Aceite a 06.07.19

<sup>1</sup> Escola Superior de Saúde, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal

\* Autor correspondente: Escola Superior de Saúde, Quinta de Prados, 5000-801, Vila Real, Portugal.

E-mail: mantunes@utad.pt

## INTRODUÇÃO

A indústria dos cruzeiros é uma das indústrias do turismo com maior crescimento, sendo que em 2017, mais de 25 milhões de turistas realizaram cruzeiros, representando uma taxa de crescimento de 3.9% em relação a 2016. O turismo é um setor em constante crescimento, mesmo em tempo de crise, e tem um papel muito importante no desenvolvimento de vários países, nomeadamente das regiões menos desenvolvidas (European Commission, 2017). A região do Douro é uma das cinco regiões portuguesas mais pobres e menos desenvolvidas em termos socioeconómicos, contudo, promove o turismo regional com o objetivo de fazer do Douro o quarto maior destino turístico em Portugal (Pessoa, 2008). Em 2017, foi verificada uma taxa de crescimento do número de turistas de 35.4% em relação a 2016, totalizando 1 milhão e 282 mil turistas (APDL, 2015). Considerando o aumento desta indústria, o turismo tem vindo a despertar para a questão da saúde dos turistas, a qual tem sido cada vez mais abordada por setores de governo, empresas aéreas, marítimas e agências de viagem. No entanto, a maioria das ações desenvolvidas nesta área restringem-se apenas as recomendações sobre a vacinação antes da viagem, a consulta do viajante, e o alerta sobre os possíveis riscos (Matos & Barcellos, 2010). A manutenção da saúde deve ser centrada na pessoa e resulta de uma abordagem positiva no que concerne à saúde e estilos de vida, sendo que os comportamentos e hábitos incluem o uso de substâncias tais como o álcool e tabaco, e os hábitos alimentares e de exercício físico (Pôrto, Kämpel, Castro, Oliveira, & Alfieri, 2015). O desafio atual é promover os fatores que favoreçam a saúde da população, com foco em recursos pessoais e externos existentes e evitar os fatores de risco. É ainda preocupante o aumento da obesidade e sedentarismo na população mundial durante as últimas décadas, muito relacionado com alimentação inadequada, falta de exercício físico e consumo de bebidas alcoólicas e tabaco, que constitui um grande fator de risco para diversas doenças crónicas que podem levar a graves patologias e contribuir para a morbilidade e mortalidade da população (Al-

Nakeeb, Lyons, Dodd, & Al-Nuaim, 2015). Importa ainda referir que a população turística é maioritariamente idosa, tendo-se vindo a constatar um grande crescimento do turismo sénior que é caracterizado por atividades turísticas realizadas por pessoas com 55 anos ou mais (Shibanova, 2016), isto porque, a população sénior é a que possui maior disponibilidade de tempo para o lazer e entretenimento devido a condição profissional de aposentaria e a possibilidade financeira (Alén, Losada, & de Carlos, 2017). Tendo isto em conta, foi estabelecida uma parceria entre a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) e a empresa “Barcadouro”, com o objetivo principal de estudar os hábitos de saúde e os fatores de risco dos turistas que frequentam os cruzeiros no rio Douro com a finalidade de estabelecer associações entre variáveis e promover estratégias que favoreçam a saúde, a segurança e o conforto.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo do tipo descritivo, exploratório e transversal. A população do estudo abrange os turistas que realizaram cruzeiros fluviais no rio Douro na operadora turística “Barcadouro” no ano de 2018. A amostra foi estabelecida pelo método acidental, entre abril de 2018 e outubro de 2018. O consentimento informado foi pedido em mão no mesmo momento da entrega dos questionários e foi preenchido voluntariamente pelos turistas que assim desejaram, após uma breve explicação sobre o objetivo do estudo e a sua finalidade.

### Participantes

Colaboraram neste estudo 1086 turistas com idades entre os 18 e os 89 anos e de 36 nacionalidades, sendo mais frequentes a portuguesa (37,5%), a francesa (20,3%) e a brasileira (8,4%). Dos participantes, 681 (62,7%) eram do sexo feminino. O nível de instrução mais comum era o ensino superior 651 (60,4%) dos quais 138 (23%) tinham como área de formação as ciências sociais, comércio e direito, 121 (20,2%) é da área da saúde e proteção social e 82 (13,7%) da área das engenharias, indústrias transformadoras e

construção; face ao emprego 453 encontravam-se inativos. De entre as profissões mais frequentes, que foram também elas organizadas em grupos consoante a área de trabalho, 442 eram especialistas das atividades intelectuais e científicas (71.4%), 142 técnicos e profissionais de nível intermedio (22.9%) e 84 trabalhadores não qualificados (13.6%).

### Instrumentos

A recolha de dados para o estudo quantitativo foi realizada através de um questionário entregue face-a-face aos turistas que voluntariamente se ofereceram para participar após uma breve explicação acerca do seu objetivo e finalidade e que demorou cerca de cinco minutos em média a preencher. Este questionário foi construído após uma revisão da literatura, com o objetivo de recolher informações sobre os dados sociodemográficos, da saúde e estilos de vida dos turistas. As questões sobre o estilo de vida visam a recolha de informações acerca dos hábitos alimentares, alcoólicos e tabágicos, assim como, o exercício físico semanal e ainda se inquiriram os participantes acerca da sua tensão arterial e dos seus dados estado-ponderais, tais como, a altura e o peso, para aferir o Índice de Massa Corporal (IMC) que determina o nível de gordura/obesidade nos adultos, classificando-se segundo os critérios da Organização Mundial de Saúde (OMS) em baixo peso <18.5; peso normal entre 18.5-24.9; pré-obesidade entre 25.0-29.9 e obesidade >30.

### Procedimentos

Os instrumentos de recolha de dados foram entregues juntamente com os consentimentos

informados e foi traduzido em três línguas diferentes: inglês, português e francês com o objetivo de facilitar a recolha dos dados e englobar o máximo de participantes com diferentes nacionalidades para ter uma amostra o mais representativa da população turística possível. O tratamento dos dados foi realizado pelo equipa de investigadores do projeto. O único critério de inclusão foi ter mais de 18 anos de idade. Durante todo o processo foi garantido o total anonimato de todos os participantes e a confidencialidade das informações obtidas, e o estudo obteve autorização da Comissão de Ética da UTAD nº 64/2017 de 10/10/2017 e da empresa Barcadouro em 07/12/2017.

### Análise estatística

Os dados foram analisados através do software IBM SPSS® versão 21. Foi utilizada a estatística descritiva para examinar as frequências e o teste de Qui-Quadrado para análise das variáveis. Utilizou-se um nível de significância de 5% ( $p < 0.05$ ).

## RESULTADOS

As idades dos turistas foram divididas em quatro grupos etários. A maioria dos turistas tinha entre 55 e 74 anos (51.6%). Este grupo etário foi também o grupo com maior número de pessoas inativas face ao emprego (31.5%), seguido do grupo 85 ou mais (6.0%), e também o grupo com mais indivíduos com formação superior (30.2%), seguido do grupo 35-54 anos (17.3%). Da amostra, 35.4% tem por costume realizar cruzeiros.

Tabela 1

*Frequências dos hábitos de saúde e fatores de risco*

	No último mês consumiu bebidas alcoólicas?			Fuma?			Pratica atividade física?						
	Sim	Não	Total	Sim	Não	Total	Sim	Não	Total				
<b>Frequência</b>	808	248	1056	105	956	1061	804	257	1061				
<b>Percentagem (%)</b>	74.4	22.8	97.2	9.7	88.0	97.7	70.4	23.7	97.7				
	Quantas refeições faz por dia?						Índice de Massa Corporal (IMC)						
	1	2	3	4	5	6	7	Total	Baixo Peso	Peso Normal	Pré-Obesidade	Obesidade	Total
<b>Frequência</b>	20	75	538	157	114	48	6	958	15	529	358	90	992
<b>Percentagem (%)</b>	1.8	6.9	49.5	14.5	10.5	4.4	0.6	88.2	1.4	48.7	33.0	8.3	91.3

Relativamente aos hábitos alimentares, os turistas foram inquiridos sobre a quantidade de refeições diárias (tabela 1), e verifica-se que os alimentos consumidos com maior frequência são os legumes (85.9%), a fruta (85%), a carne (76.3%) e o pão (73%). O alimento menos consumido é o óleo (17.3%). Os dados dos hábitos alcoólicos são referentes ao consumo no mês anterior à data da recolha dos dados. Quando questionados sobre o número de vezes que ingere bebidas alcoólicas por dia, 63.8% respondeu que apenas o faz uma vez, sendo que apenas 2.2% o faz mais que três vezes. Quanto a que tipo de bebidas ingere, 88.7% respondeu que bebe vinho. A segunda bebida mais popular foi a cerveja, apresentando uma frequência de 37.9%. No que concerne aos hábitos tabágicos (Tabela 1) constatou-se que 57.3% fumam dez ou mais cigarros por dia, e 80% fumam há pelo menos dez anos. Relativamente ao exercício físico, 41% dos turistas pratica pelo menos quatro vezes por semana e, dos que praticam exercício físico, 76.1% fazem-no durante pelo menos uma hora.

### DISCUSSÃO

Constata-se que 36.1% turistas, de acordo com o IMC, encontram-se no nível pré-obesidade e 9.1% apresenta já um estado de obesidade. Os portugueses apresentam a maior percentagem de indivíduos com excesso de peso (50.8%). O sexo masculino é, também, o que apresenta maior percentagem de turistas com excesso de peso (56.9%). Ainda, os turistas que têm por hábito realizar cruzeiros (35.5%) apresentam uma maior percentagem de excesso de peso (48.3%) em relação aos turistas que não tem esse costume. Verifica-se, ainda, que existe uma relação estatisticamente significativa entre o IMC e a faixa etária, ou seja, os turistas com idade mais avançada têm maior tendência a ter excesso de peso. Relativamente aos hábitos alimentares, 96.5% dos turistas afirmam realizar uma alimentação variada, o que está de acordo com indicações da WHO (2017) sobre hábitos alimentares saudáveis. Dos turistas que praticam exercício físico 41.23% encontram-se acima dos valores de peso normal. Este número aumenta

para 55.12% quanto aos participantes que não o fazem. A amostra do sexo feminino apresenta uma maior percentagem de indivíduos que praticam exercício físico (78.0%). Os turistas que praticam exercício fazem-no em média 1h e 12 minutos por sessão, sendo que a WHO recomenda um mínimo de 30 minutos diários para a redução de determinadas doenças. Reduzido exercício ou atividade física é uma das principais causas de aumento de fatores de risco e de certas doenças. Melhorar os hábitos de saúde exige uma abordagem multissetorial, multidisciplinar e culturalmente relevante (WHO, 2017). Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, cerca de 55.5% dos inquiridos que as consomem encontram-se dentro do peso normal, e 36.9% em pré-obesidade. Dos turistas que não consomem bebidas alcoólicas, 58.5% estão dentro do peso normal, e 32.1% em pré-obesidade e não existe um efeito significativo entre o consumo de álcool e o excesso de peso. A amostra do sexo masculino apresenta uma maior percentagem de indivíduos que consomem álcool (86.7%). Os hábitos tabágicos não possuem uma relação estatisticamente significativa com o IMC, no entanto, a percentagem de fumadores na amostra é pequena (9.7%), o que revela alguma consciência relativamente aos fatores protetores da saúde.

### CONCLUSÕES

Este estudo expõe os hábitos de saúde de uma amostra de turistas, que em maioria se encontram num IMC de peso normal, embora exista uma grande percentagem de indivíduos em pré-obesidade. Ainda que os hábitos tabágicos não tenham sido constatados em grande percentagem, os hábitos alcoólicos fazem parte do estilo de vida da grande maioria dos turistas constituindo um fator de risco. Nota-se, no entanto, um despertar da população geral para a prática de exercício físico. O estudo dos hábitos saudáveis e dos fatores de risco dos turistas pode fornecer informações pertinentes para no futuro os profissionais de saúde, em parceria com os operadores turísticos, possam desenvolver estratégias de promoção da saúde

também junto desta população e consequentemente elevar a qualidade de vida e de saúde durante o período de férias.

---

**Agradecimentos:**

Nada a declarar

---

**Conflito de Interesses:**

Nada a declarar.

---

**Financiamento:**

Projeto SAICT-POL/23434/2016 – “Health TuriDouro - Intervenções dirigidas às necessidades de saúde dos turistas dos cruzeiros do rio Douro”, com referência NORTE-01-0145-FEDER-023434, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia e cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) através do Programa Operacional Regional do Norte (NORTE2020).

---

**REFERÊNCIAS**

- Al-Nakeeb, Y., Lyons, M., Dodd, L. J., & Al-Nuaim, A. (2015). An investigation into the lifestyle, health habits and risk factors of young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(4), 4380–4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph120404380>
- Alén, E., Losada, N., & de Carlos, P. (2017). Profiling the segments of senior tourists throughout motivation and travel characteristics. *Current Issues in Tourism*, 20(14), 1454–1469. <https://doi.org/10.1080/13683500.2015.1007927>
- APDL. (2015). Administração dos Portos do Douro, Leixões e Viana do Castelo. Retrieved November 6, 2018, from <https://douro.apdl.pt/f?p=100:1:7475207826277>
- European Commission. (2017). Commission and its priorities. [https://doi.org/10.1016/S0040-4039\(00\)01921-3](https://doi.org/10.1016/S0040-4039(00)01921-3)
- Matos, V., & Barcellos, C. (2010). Relações entre turismo e saúde: abordagens metodológicas e propostas de ação. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 28(2), 128–134. <https://doi.org/10.1590/S1020-49892010000800009>
- Pessoa, A. (2008). Tourism and regional competitiveness: the case of the portuguese Douro Valley. *Estudos Regionais*, 18(August), 55–76. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10316.2/24659%0D>
- Pôrto, E. F., Kümpel, C., Castro, A. A. M. de, Oliveira, I. M. de, & Alfieri, F. M. (2015). How life style has been evaluated: a systematic review. *Acta Fisiátrica*, 22(4), 199–205. <https://doi.org/10.5935/0104-7795.20150038>
- Shibanova, G. (2016). *Tourism in European Union. Senior Tourism*. The Institute of the Hospitality Management in Prague, Department of Economies and Economics, Praga, Republica Checa. Retrieved from [https://is.vsh.cz/th/nd7nq/Shibanova\\_final\\_12.6.2016.pdf](https://is.vsh.cz/th/nd7nq/Shibanova_final_12.6.2016.pdf)
- World Health Organization (WHO). (2017). Diet. Retrieved November 21, 2018, from <http://www.who.int/topics/diet/en/>



Todo o conteúdo da revista **Motricidade** está licenciado sob a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.