

# CONSUMO DE PEIXE POR PARTE DOS ESTUDANTES DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

Silva, A.<sup>1</sup>; Rodrigues, A.<sup>1</sup>; Martins, D.<sup>1</sup>; Fernandes, A.<sup>2,3</sup>; Ferro-Lebres, V.<sup>1</sup>

<sup>(1)</sup> Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior de Saúde; <sup>(2)</sup> Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior Agrária

<sup>(3)</sup> Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro – Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento

## Introdução

O consumo de peixe está descrito semanalmente na pirâmide da dieta mediterrânea e é uma das recomendações para uma dieta saudável. O peixe é uma fonte importante de micronutrientes (Vitamina A, D e B), minerais (magnésio, fósforo, selénio, cálcio, ferro e zinco) e ácidos gordos essenciais, bem como de proteínas. Além disto, possui uma percentagem de gordura saturada relativamente baixa em relação a outros animais. <sup>(1)</sup> Mais ainda, o peixe contém ómega 3 e 6, ácidos gordos não-saturados, cujas propriedades antioxidantes são conhecidas por prevenirem doenças cardiovasculares, cancro, danos cerebrais, bem como baixar o nível de colesterol, triglicérideos e o nível da pressão sanguínea, contribuindo também para um ritmo mais regular do batimento cardíaco. <sup>(1, 2)</sup>

## Objetivos

Estimar o consumo de peixe em casa e fora de casa e, posteriormente, compará-lo.

Verificar se o consumo de peixe é influenciado pelo género, área de formação e zona de habitação.

## Metodologia

Desenvolveu-se um estudo quantitativo, transversal, observacional e analítico. O espaço de amostragem era constituído pelo Instituto Politécnico de Bragança e o universo pelos estudantes do mesmo, sendo a amostra constituída por 268 estudantes. Para recolher os dados aplicou-se um questionário com o objetivo de obter informações como a frequência de consumo de peixe e dados sociodemográficos, nomeadamente o género, zona de habitação, escola que frequentam, entre outros. Dos 268 questionários excluíram-se 30, por exibirem dados que iam ao encontro dos critérios de exclusão: 10 inquiridos encontravam-se a seguir uma dieta, 13 inquiridos que referiram ter familiares com formação na área da nutrição/dietética, 5 inquiridos que não concluíram os respetivos questionários e 2 inquiridos que cumpriam o primeiro e segundo critério. O tratamento estatístico dos dados realizou-se com recurso ao *Statistical Package for Social Sciences* versão 20.0. Na análise descritiva dos dados calcularam-se frequências absolutas e relativas pois as variáveis eram qualitativas. As condições de aplicação dos testes paramétricos, nomeadamente, a normalidade dos dados e a igualdade de variâncias foram testadas com recurso ao teste de *Kolmogorov-Smirnov* com a correção de *Lilliefors* ( $n > 30$ ) e o teste de *Levene*, respectivamente. Como a normalidade dos dados foi violada ( $p$ -value  $< 0,05$ ), recorreu-se a alternativas não paramétricas. Assim, o teste de *Mann-Whitney* e *Kruskal-Wallis* foram usados para comparar o consumo de peixe segundo o género e a zona de habitação e a escola, respectivamente. Para comparar o consumo de peixe fora e em casa utilizou-se o teste de *Wilcoxon* pois a distribuição das diferenças era simétrica (*Skweness* = -1,075).

## Resultados

Com a aplicação do questionário verifica-se que a amostra é maioritariamente constituída por inquiridos do sexo feminino. Em relação à área de formação académica, 110 frequentam a Escola Superior de Educação, 78 a Escola Superior de Tecnologia e Gestão e 43 a Escola Superior de Saúde. Verifica-se ainda que 69 inquiridos residem no interior do país (Tabela 1). Os inquiridos tinham, em média, 21,6 anos.

No que diz respeito ao consumo de peixe, a maioria nunca consome peixe fora de casa (aproximadamente 51%) e, em casa, apenas 19% consome peixe 2 vezes por semana e cerca de 14% consome 1 vez por semana (Tabela 2). Estudada a diferença entre o consumo de peixe fora de casa e o consumo de peixe em casa, verifica-se um consumo maior fora de casa (Tabela 3). Quanto ao consumo de peixe nos últimos 7 dias verifica-se que a maioria dos inquiridos respondeu positivamente, sendo o bacalhau, a pescada, o salmão e o atum dos peixes mais consumidos (Gráfico 1).

A avaliação das características sociodemográficas (Tabela 1) permitiu verificar em que medida o consumo de peixe era influenciado pelo género, área científica de estudos e zona de habitação. Em relação ao género verifica-se que o mesmo influencia o consumo de peixe. ( $p$ -value =  $0,02 < \alpha = 0,05$ ) O sexo feminino representa o género que consome mais peixe. Quando comparado o consumo de peixe nos inquiridos das diferentes escolas, verifica-se não existir qualquer relação entre a escola frequentada e o consumo de peixe. ( $p$ -value =  $0,735 > \alpha = 0,05$ ). Quanto ao consumo de peixe e a zona de habitação verifica-se uma relação entre ambas ( $p$ -value =  $0,014 < \alpha = 0,05$ ), sendo que o consumo de peixe é maior no interior do país.

Tabela 3: Diferença entre o consumo de peixe fora de casa e o consumo de peixe em casa

	N	Mean rank	Rank
Classificação negativa	93 <sup>a</sup>	49,59	4612,00
Classificação positiva	11 <sup>b</sup>	77,09	848,00
Empates	34 <sup>c</sup>		
Total	138		

<sup>a</sup> Consumo de peixe fora de casa < Consumo de peixe em casa

<sup>b</sup> Consumo de peixe fora de casa > Consumo de peixe em casa

<sup>c</sup> Consumo de peixe fora de casa = Consumo de peixe em casa

Gráfico 1: Consumo de peixe nos últimos sete dias

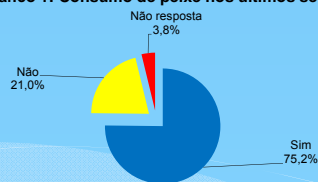


Tabela 1: Comparação do consumo de peixe segundo o género, área científica de estudos e zona de habitação

Variáveis	Categorias	N	Mean rank	p-value
Género	Feminino	187	124,77	0,020
	Masculino	48	91,64	
	Não resposta	3		
Escola	Saúde	43	120,35	0,735
	Educação	110	112,50	
	Tecnologia	78	118,54	
	Não resposta	7		
Zona	Litoral	60	56,53	0,014
	Interior	69	72,36	
	Não resposta	109		

Tabela 2: Frequência do consumo de peixe (%)

Frequência do consumo	Em casa	Fora de casa
Nunca	13,0	50,8
Diariamente ou quase todos os dias	3,4	6,7
3 a 4 vezes por semana	8,8	,8
2 vezes por semana	18,9	3,8
1 vez por semana	13,9	5,0
2 a 3 vezes por mês	7,1	1,3
1 vez por mês	6,3	4,2
1 a 5 vezes a cada 6 meses	2,1	2,5
No máximo 1 vez por ano	1,7	,8
Não resposta	24,8	23,9

## Conclusão

A definição de alimentação saudável passa pelo consumo de todos os grupos da roda dos alimentos respeitando sempre a percentagem de cada grupo. A maioria dos estudantes inquiridos neste estudo referiu ter consumido peixe nos últimos 7 dias. Contudo, a maioria não cumpre as recomendações para a frequência de consumo de peixe. Fatores como género e a zona de habitação influenciam o consumo de peixe enquanto a área de formação não demonstra influenciar este consumo. Por fim, contrariamente ao pensamento comum, os resultados revelaram que a maioria dos estudantes consome com uma maior frequência peixe fora de casa quando comparado com o consumo de peixe em casa.

## Bibliografia

<sup>(1)</sup> Ariño, A. et al. Fish. Encyclopedia of Human Nutrition. 2ª. s.l.: Elsevier, 2005, Vol. 1.

<sup>(2)</sup> Pérez-Cueto, F., Pieniak, Z. & Verbeke, W., Attitudinal determinants of fish consumption in Spain and Poland. *Nutrición Hospitalaria*. 2011.