

# Os peixes e os recursos piscícolas



CUSTÓDIO, Ana<sup>1</sup>; JESUS, Henrique<sup>1</sup>; FERREIRA, Tiago<sup>1</sup>; PINTO, Tiago<sup>1</sup>; QUINA, Verónica<sup>1</sup>; RIBEIRO, Mónica<sup>1</sup> & ASSIS, Carlos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>12ºB (2021/2022) Escola Básica e Secundária Alfredo da Silva (EBSAS), Praça de Bento de Jesus Caraça, 2830-322 Barreiro, Portugal

<sup>2</sup>Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, Campo Grande 016, 1749-016 Lisboa, Portugal

## Introdução

Os recursos piscícolas sempre foram um importante elemento na alimentação dos portugueses [1]. O peixe tem a reputação de ser um alimento mais saudável e ambientalmente mais sustentável do que a carne [1], sendo Portugal o terceiro país que maior quantidade de pescado consome por habitante: 61,5 kg/ano [2]. A dieta portuguesa assemelha-se à dieta mediterrânica no que diz respeito ao seu consumo de peixe. Esta caracterizada por um consumo entre 2 a 5 vezes por semana, incluindo peixes variados e ricos em gorduras boas, como o ómega-3 [3]. Porém, estes valores não correspondem ao que devemos seguir se pretendemos ter uma dieta ambientalmente mais sustentável, a qual deveria incluir o consumo de peixe apenas 2 a 3 vezes por semana [4].

Será que a dieta das famílias dos estudantes da EBSAS se enquadra num padrão mediterrânico, mantendo um consumo saudável de peixe? Será que têm preocupações acerca da sustentabilidade ambiental e da dos recursos piscícolas?

## Objetivos

Pretendeu-se caracterizar a dieta das famílias dos estudantes da EBSAS, no que diz respeito ao seu consumo de peixe, e também determinar se existe ou não uma preocupação com os possíveis impactos que as suas escolhas têm, tanto no meio ambiente, como na sua própria saúde.

## Material e Métodos

Elaborou-se um questionário no Google Forms, constituído por 14 perguntas, sobre hábitos de consumo de peixe, dirigido ao agregado familiar de todos os estudantes da EBSAS.

## Resultados

Obtiveram-se 239 respostas.

Face à vertente da saúde das famílias em estudo, verificou-se que estas em média consomem peixe 2 a 4 vezes por semana, sendo 3 vezes o mais comum (Fig. 1).

A maneira como o peixe é confeccionado é bastante diversificada, sendo as formas mais comuns, cozido e grelhado (Fig. 2).

Dos inquiridos, 93,7% responderam que estão preocupados com o impacto que o peixe tem na sua saúde e apenas 6,3% não se preocupam com esta questão (Fig. 3).

Os peixes mais frequentemente consumidos são o salmão, o robalo e a pescada (Fig. 4).

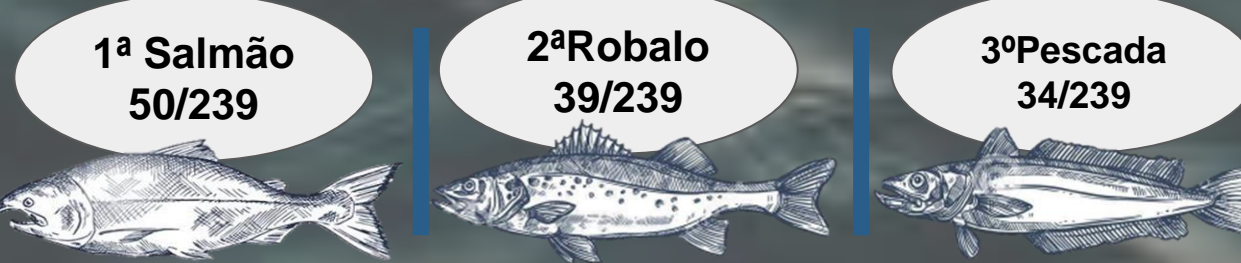
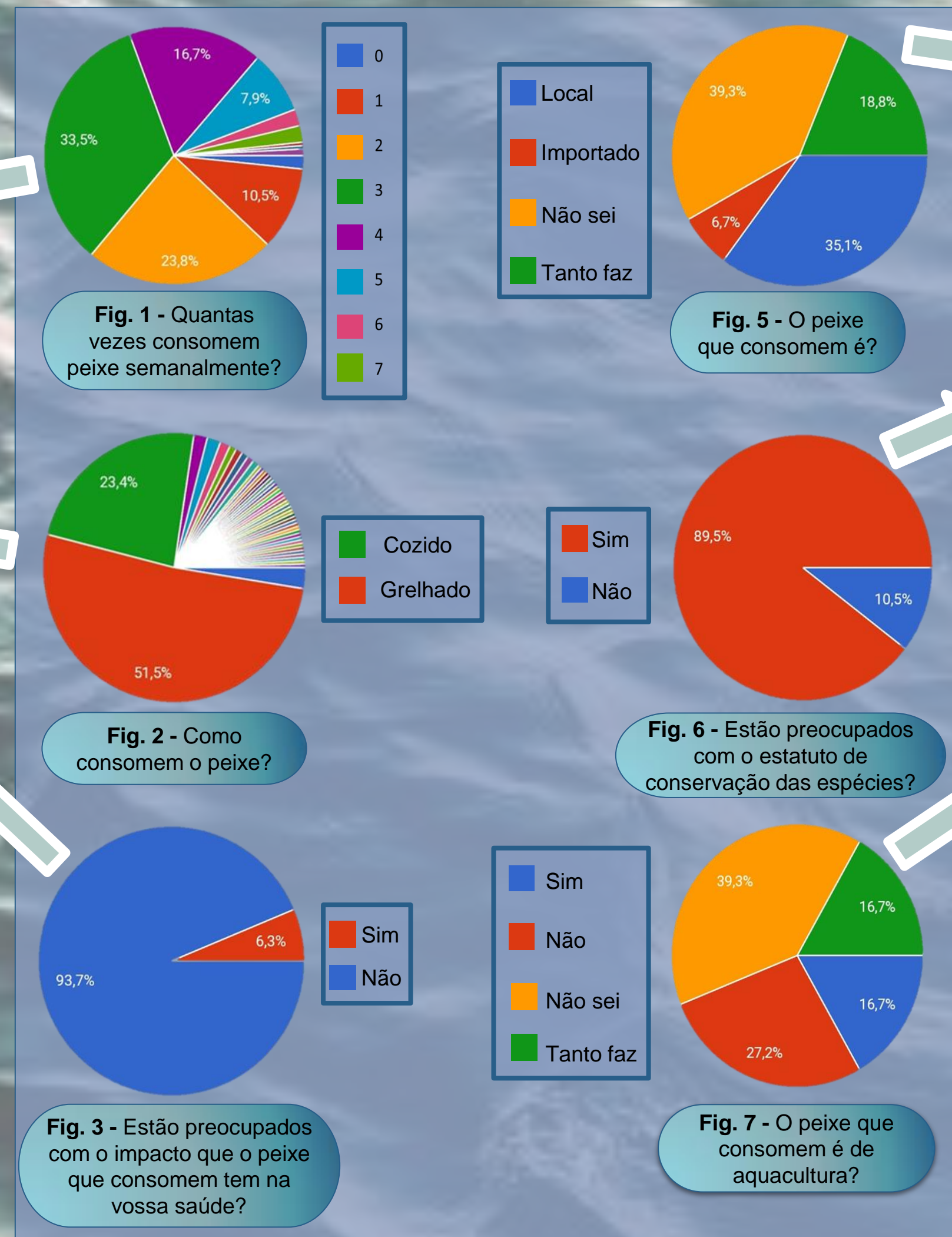


Fig. 4 - Peixes mais consumidos pelas famílias da EBSAS.



Face à questão sobre a origem do peixe consumido, 67% dos inquiridos responderam “Não sei” ou “Tanto faz” e apenas 35% dá preferência ao peixe local (Fig. 5).

No que diz respeito à conservação das espécies a grande maioria dos questionados (89,5%) afirmou estar preocupado e apenas 10,5% demonstrou alheamento em relação a esta temática (Fig. 6).

As famílias também foram questionadas sobre se o peixe que consomem provém de aquacultura sendo as respostas “sim” e “não” equilibradas com as das famílias que dizem não se preocupar ou não saber (Fig. 7).

Se fosse possível, a maioria dos inquiridos (74,1%) alteraria os seus hábitos alimentares, relativamente ao consumo de peixe (Fig. 8).

## Discussão

No respeito à saúde das famílias, observou-se uma diversidade dos peixes consumidos e preferência por peixes com alto teor em gorduras, como o ômega 3 [3], o que contribui para um estilo de vida saudável se estas escolhas à mesa forem conjugadas com uma vida ativa e equilibrada. O salmão, que é o peixe mais consumido pelas famílias, (Fig. 4), é extremamente benéfico, em termos alimentares, e também apresenta uma retenção de energia e pegada de carbono bastante positiva face a outros alimentos (Tabela I).

As questões relacionadas com a sustentabilidade tiveram respostas contraditórias e inconclusivas. Por exemplo, as respostas relacionadas com o estatuto de conservação das espécies (Fig. 6) contradizem os resultados obtidos nas questões relacionadas com a origem dos peixes consumidos (Fig. 5) ou se provém de aquacultura (Fig. 7). Com efeito, as famílias aparentam demonstrar preocupação com o estatuto de conservação das espécies; porém, quando a maioria responde “não sabe” ou “tanto faz”, se o peixe é importado ou local e se é de aquacultura ou não, demonstra indiferença à vertente da sustentabilidade.

Tabela I – Retenção de energia e pegada de carbono da produção de salmão, galinha e porco (Fonte: GSI: sobre a sustentabilidade do salmão)

	Salmão	Galinha	Porco
Retenção de energia	23%	10%	14%
Pegada de Carbono	0.6g/40g	0.88g/40g	1.3g/40g

## Conclusão

Com os resultados obtidos neste inquérito pode-se afirmar que as famílias dos alunos da EBSAS têm um consumo de peixe saudável, indo ao encontro dos parâmetros da dieta portuguesa/ mediterrânica [3], tanto na qualidade e quantidade, como na confeção, e demonstram também preocupação com o impacto que o peixe tem na sua alimentação/ saúde,

O facto de grande parte dos inquiridos ter respondido “não sei” ou “tanto faz” sugere que temos de sensibilizar a população para as questões da sustentabilidade dos recursos marinhos, até porque a maioria está disposta a mudar os seus hábitos alimentares para reduzir o impacto ambiental.

Apurou-se assim que as famílias demonstram ter uma dieta de peixe que prioriza a saúde em vez da sustentabilidade; incentivamos então uma exploração mais aprofundada neste tópico, no futuro, a partir dos resultados obtidos nesta pesquisa.

## Bibliografia

- [1] Pereira, F. (2021) - *A pegada ecológica dos portugueses. O impacto do consumo de carne e peixe*. Veggiekit. AVP. <https://www.veggiekit.pt/a-pegada-ecologica-dos-portugueses-o-impacto-do-consumo-de-carne-e-peixe/>. Consultado em Abril de 2022.
- [2] Real, H. (2014) - *Dieta mediterrânea. Um padrão de alimentação saudável*. 34. A.P.N. 65 pp.
- [3] GSI (2020) - *Sustainable salmon farming: the future of food*. Global Salmon Initiative. 63 pp.
- [4] Veludo, F. (2020) - *Sustentabilidade das pescas depende da diversificação e redução do consumo*. Observador. <https://observador.pt/2019/11/21/sustentabilidade-das-pescas-depende-da-diversificacao-e-reducao-do-consumo/>. Consultado em Fevereiro de 2020.

## Agradecimentos

Agradecemos a todos os agregados familiares dos alunos da EBSAS que responderam ao nosso inquérito, e que tornaram possível este trabalho!

