



## CD de Anais

# Trabalhos Científicos

### CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO PORTUGUESA SOBRE FIBRAS ALIMENTARES

- Página Inicial
- Sobre a Identidade Visual
- Propósito e Princípios
- Comitês
- Convidados
- Trabalhos Científicos**
- Temas e Subtemas
- Realização e Apoio
- Fale Conosco

#### Comunidades:



#### Autores:

Guiné, R.P.F. - Raquel de Pinho Ferreira Guiné - CI&DETS/ESAV, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal  
 Martinho, C.A.C. - Célia A. C. Martinho - ESAV, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal  
 Coreria, A.C. - Ana Cristina Correia - ESAV, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal  
 Gonçalves, F. J. - Fernando Jorge Gonçalves - CI&DETS/ESAV, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal  
 Abrantes, J.L. - José Luís Abrantes - CI&DETS/ESTGV, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal  
 Carvalho, R.R.M. - Renato Rafael Martins de Carvalho - CI&DETS, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal

**Tipo do Trabalho:** Relatos de pesquisa

**Tema:** 1. Sistemas alimentares equitativos e diversidade alimentar

**Subtema:** 1.5-Subjetividade e práticas alimentares

As fibras têm sido objecto de estudo nas últimas décadas e um dos temas frequentemente abordado é a relação entre fibra alimentar e os benefícios para a saúde. Este trabalho pretendeu fazer uma análise estatística do conhecimento da população portuguesa relativa às fibras alimentares. Foi realizado um inquérito por questionário entre Abril e Junho de 2011 a uma amostra de 182 indivíduos. Foram abordados temas como hábitos de consumo, conhecimento sobre fibras, meios de divulgação e informação, rotulagem dos alimentos, relação entre fibras e saúde, entre outros. Alguns dos resultados obtidos indicam que aproximadamente 70% dos inquiridos possui idade entre 18 e 40 anos, ensino universitário e vive no meio urbano. Os resultados mais relevantes indicam que por dia apenas 13% dos inquiridos comem duas refeições com legumes e/ou saladas e 9% come no mínimo 3 peças de fruta. Os cereais integrais nunca são consumidos por 41% e apenas 18% o fazem pelo menos uma vez por semana. Cerca de 35% dos inquiridos sabem qual a origem das fibras e aproximadamente 70% afirma que existe maior quantidade de fibras nas leguminosas, fruta com casca e nos alimentos integrais. A consulta dos rótulos dos alimentos revela interesse por parte de 80% dos inquiridos, sendo que, do total de respostas, apenas 10% consulta sempre o rótulo. O teor de fibras que o alimento possui não é do interesse de 43% dos inquiridos tendo em conta que esta informação nunca é consultada ou então isso é feito raramente. Um valor semelhante (39%) refere que a quantidade de fibras não é tida em conta aquando da escolha dos alimentos. A grande maioria (90%) dos inquiridos tem a noção de que a ingestão de fibras contribui para a prevenção e tratamento de doenças. Das várias doenças referidas no inquérito, as mais citadas foram a prisão de ventre (86%), obesidade (80%), doenças cardiovasculares e colesterol (7%) e o cancro do intestino (69%). Relativamente aos meios de divulgação e informação sobre fibras alimentares, a escola (44%) e a televisão (41%) foram considerados os meios de divulgação mais adequados para incentivar o consumo, mas, na realidade, são os centros de saúde e hospitais (25%) que têm mais informação disponível. Com a realização deste trabalho foi possível concluir que o conhecimento dos inquiridos acerca de fibras alimentares é insuficiente, e que apesar de lhes ser atribuída grande importância no tratamento e prevenção de doenças, o nível de ingestão é muito baixo.

*The fibres have been studied in recent decades and one of the issues often addressed is the relationship between dietary fibre and health benefits. This work intended to make a statistical analysis of the knowledge of the Portuguese population about fibres. We conducted a survey between April and June 2011 to a sample of 182 individuals. Some topics covered included consumption habits, knowledge about fibres, means of dissemination and information, food labelling, the relationship between fibres and health, among others.*

*Some of the results indicate that approximately 70% of respondents have between 18 and 40 years, university education and live in urban areas. The most relevant results indicate that only 13% of respondents eat two meals a day with vegetables and/or salads and 9% eat at least 3 pieces of fruit. Whole grains are never consumed by only 41% and 18% do so at least once a week. About 35% of respondents know about the origin of fibres and about 70% say there is a greater amount of fibre in legumes, fruit with skin and whole foods. The consultation of food labels is of interest to 80% of respondents, and only 10% of the responders always consult the label. The fibre content of the food is not of interest for 43% of respondents considering that this information is never looked for or that is rarely done. A similar value (39%) stated that the amount of fibre is not taken into account when choosing foods. The vast majority (90%) of respondents have the notion that fibre intake contributes to the prevention and treatment of diseases. Of the various diseases listed in the survey, the most cited were constipation (86%), obesity (80%), cardiovascular disease and*

cholesterol (7%) and bowel cancer (69%). For the means of disclosure and information about fibres, school (44%) and television (41%) were considered the most appropriate means of dissemination to encourage consumption, but in reality, are the health centres and hospitals (25 %) that have more information available. With this work it was concluded that respondents' knowledge about dietary fibre is insufficient, and that although they give great importance to their role in treatment and prevention of diseases, the level of intake is too low.

[Voltar para a listagem de Resumos](#)

Realização e Promoção:



Apoio:



Desenvolvido por Zanda Multimídias da Informação