

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA DE SANTARÉM

CURSO DE MESTRADO EM TECNOLOGIA ALIMENTAR

**VALORIZAÇÃO DA GASTRONOMIA: UMA ABORDAGEM PRÁTICA À
RESERVA DA BIOSFERA – PAUL DO BOQUILOBO**



ANDREIA SOFIA ROMANO TALAIA

SANTARÉM

2017

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA DE SANTARÉM
CURSO DE MESTRADO EM TECNOLOGIA ALIMENTAR

**VALORIZAÇÃO DA GASTRONOMIA: UMA ABORDAGEM PRÁTICA À
RESERVA DA BIOSFERA – PAUL DO BOQUILOBO**

Trabalho realizado com vista à obtenção do grau de Mestre

Nome: Andreia Sofia Romano Talaia

N.º: 140391009

Orientadores internos: Doutora M. Fátima Brioso Quedas e Mestre José M. Oliveira
Carvalho

Orientador externo: Eng. Mário Antunes

SANTARÉM

2017

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todas as pessoas e outros que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização do meu trabalho. A saber:

- À Escola Superior Agrária de Santarém onde realizei todo o percurso do ensino superior;
- Ao Engenheiro Mário Antunes por ter orientado o meu estágio e pela ajuda dada;
- À Doutora Fátima Quedas, Doutor José Manuel Carvalho e Doutora Paula Pinto pela orientação, apoio e acompanhamento durante a realização do estágio e trabalho final;
- À Técnica de biblioteca Ana Jorge por todos os conhecimentos adquiridos e pela disponibilidade e simpatia com que sempre me tratou;
- Aos meus avós, pai, irmã e Bruno pela motivação, paciência e amor dedicado;
- Às minhas amigas e colegas neste percurso, nomeadamente à Flávia Rodrigues, pela amizade e apoio prestados nestes anos.

A todos, um sincero obrigada!

Abreviaturas

DCNT – Doenças crónicas não transmissíveis

DGS – Direção Geral de Saúde

dl - Decilitro

EICR – European Institute of Cultural Routes

ha - hectares

ICNF – Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas

IMC – Índice de Massa Corporal

Kg - Kilograma

l – Litro

MaB – Man and the Biosphere programme

OMS – Organização Mundial de Saúde

RB – Reserva da Biosfera

RBPB – Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo

UE – União Europeia

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

Resumo

A gastronomia é um elemento da cultura humana, garantindo a manutenção das diferenças culturais no mundo globalizado.

A Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo situa-se num troço do rio Almonda. Em 1981 é distinguida como Reserva da Biosfera.

O objetivo geral da tese é a valorização gastronómica da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo, criando condições de diferenciação da região e valorização deste recurso endógeno.

Na metodologia realizou-se inquéritos por questionário e entrevistas aos consumidores e restauração. Foi realizado um questionário de frequência alimentar, para recolha de dados sobre hábitos alimentares da população desta região.

Verificou-se que tanto os consumidores como a restauração consideram que a oferta de receitas tradicionais é importante para a valorização da gastronomia da região.

Para o QFA, recomenda-se um aumento da prática de exercício de físico e diminuição do consumo de sódio, aumento do consumo de fibra, folatos, cálcio, potássio e Vitamina D.

Palavras – chave: Gastronomia, Áreas Protegidas, Património cultural e natural.

Abstract

Gastronomy is an element of human culture, ensuring the maintenance of cultural differences in the globalized world.

The Paul do Boquilobo Biosphere Reserve is located on a section of the Almonda river. In 1981 it is distinguished as a Biosphere Reserve.

The general objective of the thesis is the gastronomic valorization of the Paul do Boquilobo Biosphere Reserve, creating conditions of differentiation of the region and valorization of this endogenous resource.

The methodology was conducted by questionnaire and consumer interviews and restoration. A food frequency questionnaire was used to collect data on the dietary habits of the population of this region.

It was found that both consumers and restauration consider that the supply of traditional recipes is important for the appreciation of the gastronomy of the region.

For the FFQ, it is recommended an increase in the practice of physical exercise and decrease of sodium consumption, increase of consumption of fiber, folates, calcium, potassium and Vitamin D.

Key words: Gastronomy, Protected areas, Natural and cultural heritage.

Índice geral

Índice geral.....	V
1. Introdução	1
2. Objetivos	5
3. Revisão Bibliográfica.....	6
3.1. Reserva da Biosfera.....	6
3.2. Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo.....	7
3.3. Património Cultural Imaterial.....	9
3.4. Património Gastronómico e Gastronomia.....	10
3.5. Gastronomia do Ribatejo.....	11
3.6. Caracterização da região da Golegã	13
3.7. Instrumentos de recolha de dados	15
4. Metodologia experimental.....	23
4.1. Inquérito dirigido aos consumidores	24
4.2. Inquérito dirigido à restauração.....	24
4.3. Questionário de Frequência Alimentar.....	25
4.4. Entrevistas	32
4.5. Amostragem	33
5. Apresentação e Discussão de Resultados.....	34
5.1. Inquéritos efetuados aos consumidores.....	34
5.2. Inquéritos efetuados à restauração	41
5.3. Entrevistas	50
5.4. Questionário de Frequência Alimentar.....	53
6. Conclusões	Erro! Marcador não definido.
7. Bibliografia	69
Apêndice I.....	76
Apêndice II.....	90
Apêndice III	94
Apêndice IV	98
Apêndice V.....	102
Apêndice VI.....	107
Apêndice VII.....	110
Apêndice VIII.....	120

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Objetivos gerais e específicos dos inquéritos	23
Tabela 2 – Objetivos gerais e específicos do Questionário de Frequência Alimentar	25
Tabela 3 – Frequência de consumo de alimentos.....	27
Tabela 4 – Classificação do IMC (IOM, 2005; OMS, 2017 a)	28
Tabela 5 – Categorias de Nível de Atividade Física (PAL) (IOM,2005; Pinto 2011 b)	29
Tabela 6 – Fórmula das Necessidades energéticas para indivíduos com peso normal e excesso de peso com idade superior a 19 anos (IOM, 2005)	30
Tabela 7 – Atividade física (IOM, 2005)	30
Tabela 8 – Necessidades energéticas (NE) médias para adultos, de acordo com o estilo de vida (EFSA, 2010)	31
Tabela 9 – Recomendações nutricionais (RDA) para ingestão de macronutrientes (1 – IOM, 2005; 2 – OMS 2003).....	31
Tabela 10 – Recomendações nutricionais (RDA) para ingestão de micronutrientes (IOM, 2005)..	32
Tabela 11 - Objetivos gerais e específicos das Entrevistas	32
Tabela 12 – Número de inquiridos por cada inquérito/entrevista distribuídos	33
Tabela 13 – Caracterização da amostra relativamente ao seu estado nutricional	54
Tabela 14 – Caracterização da amostra relativamente ao estilo de vida e necessidades energéticas	55
Tabela 15 – Consumos médios e desvio padrão das necessidades energéticas e macronutrientes ..	61
Tabela 16 – Consumos médios e desvio padrão do aporte de micronutrientes.....	64

Índice de Figuras

Figura 1 – Roda dos Alimentos e Balança Alimentar Portuguesa em 2012 (INE, 2014)	20
Figura 2 – Etapas elaboradas na criação dos inquéritos	23
Figura 3 – Nível de escolaridade dos inquiridos	34
Figura 4 – Questão 1: Enquanto consumidor considera que a oferta de receitas regionais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?.....	35
Figura 5 – Questão 2: Enquanto consumidor, considera que a oferta gastronómica tradicional é:..	36
Figura 6 – Questão 4: Considera que a utilização de produtos locais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?.....	37
Figura 7 – Questão 5: Considera que uma maior divulgação dos produtos locais era importante para a região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo?	38
Figura 8 – Questão 7: Se houvesse mais iniciativas e eventos associando a gastronomia tradicional à região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo, acha que teria impacto no sentimento de identificação e reconhecimento da população como parte integrante da Reserva da Biosfera?	39
Figura 9 – Questão 8: De acordo com a última questão, considera que o aumento das iniciativas em termos gastronómicos na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo permitem:	41
Figura 10 – Nível de escolaridade dos inquiridos	42
Figura 11 – Questão 2: Enquanto <i>chef</i> de cozinha considera que a oferta de receitas regionais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?	43
Figura 12 – Questão 3: Em que medida confeciona receitas tradicionais no seu estabelecimento?	44
Figura 13 – Questão 7: Em que medida usa os ingredientes locais na confeção de pratos?	45
Figura 14 – Questão 8: Considera que a utilização de ingredientes e produtos locais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?	46
Figura 15 – Questão 11: Se houvesse mais iniciativas e eventos associando a gastronomia tradicional à região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo, acha que teria impacto no sentimento de identificação e reconhecimento da população como parte integrante da Reserva da Biosfera?	47
Figura 16 – Questão 12: De acordo com a última questão, considera que o aumento das iniciativas em termos gastronómicos na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo permitem:	49
Figura 17 – Nível de escolaridade.....	53
Figura 18 – Nível de atividade física	55
Figura 19 – Consumos vs. Frequências.....	59

1. Introdução

Desde o início dos tempos que os humanos trocam alimentos. A alimentação é fator primordial na rotina diária da humanidade, sendo uma necessidade básica, porque “nós somos o que comemos” (Abreu *et al.*, 2001; Gačnik, 2012). O ato de comer sempre foi uma linguagem internacional para a Humanidade, indo para além de ingerir um alimento; significa também as relações pessoais, sociais e culturais que estão envolvidas naquele ato (Leonardo, 2009; Silva, 2013).

As sociedades primitivas sobreviviam da caça, pesca e colheita natural, ou seja, do que pescavam, caçavam e das raízes e frutos que colhiam naturalmente, sem plantações e esforços para produzir (Leonardo, 2009; Macbeth, 2010). Tratava-se de um nível de subsistência dependente do que a natureza oferecia. Depois surge a domesticação de plantas e animais, passando o homem a ser um produtor e não caçador de alimentos. O processo de cultivar as sementes e pastorear rebanhos, que garantissem alimentação durante todo o ano, foi um grande avanço. A agricultura e agropecuária tomaram formas bem expressivas na alimentação da sociedade, procurando esta viver em regiões férteis. Pouco a pouco, a vida nómada é modificada pelo processo de sedentarização e pela criação das primeiras cidades (Holanda, 2012). O estágio subsequente é o da Revolução Urbana e Revolução Industrial, onde há grande concentração de pessoas nos centros urbanos, ocorrendo assim, a necessidade de produção em grandes escalas de alimentos e inserção da produção industrial (Leonardo, 2009). A explosão demográfica implica numa nova era na produção de alimentos (Leonardo, 2009).

A gastronomia constitui um elemento da cultura e da identidade humanas, garantindo a manutenção das diferenças culturais no mundo globalizado (Ashton & Muller, 2013; Richards, 2002). A cultura é um complexo conjunto de elementos que compõem o "conhecimento adquirido, crença, arte, moral, lei e costumes, e outras capacidades e hábitos adquiridos pelo homem". É inerente aos seres humanos, está presente desde o nascimento e ao longo da vida melhora, não é estático e o indivíduo procura adaptar-se ao período histórico e ao grupo a que pertence.

De acordo com a Convenção da UNESCO, 2003, considera-se património cultural imaterial “ (...) *as práticas, representações, expressões, conhecimentos e aptidões – bem como os instrumentos, objetos, artefactos e espaços culturais que lhes estão associados – que as comunidades, os grupos e, sendo o caso, os indivíduos reconhecem como fazendo parte integrante do seu património cultural. Esse património cultural imaterial, transmitido*

de geração em geração, é constantemente recriado pelas comunidades e grupos em função do seu meio, da sua interação com a natureza e da sua história, inculcando-lhes um sentimento de identidade e de continuidade, contribuindo, desse modo, para a promoção do respeito pela diversidade cultural e pela criatividade humana ” (UNESCO [Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura], 2003).

Conforme a história, as primeiras transformações ambientais importantes datam o período em que as comunidades viviam da caça e da recolha daquilo que a natureza oferecia (Holanda, 2012). Desde então o ser humano tem evoluído e à medida que cria uma vida mais facilitada também produz, cada vez mais, desperdício e poluição. Verifica-se que os patrimónios cultural e natural estão cada vez mais ameaçados de destruição, não apenas pelas causas tradicionais de degradação, mas também pela evolução da vida social e económica que as agrava através e fenómenos de alteração ou de destruição ainda mais importantes (Holanda, 2012; UNESCO, 1972).

Para a promoção do desenvolvimento sustentável deve haver divulgação de informação, conservação do património histórico, cultural e natural, promoção do turismo de natureza, estimulação do comércio de produtos da “terra”, uma vez que incrementa o empreendedorismo e a atividade económica; conseqüentemente, estas ações asseguram uma melhoria na qualidade de vida das populações (UNESCO, 1972).

Enquanto atração turística, a gastronomia de um destino tem como particularidade não só a divulgação da gastronomia local/regional, mas também “reflete a identidade e a memória da comunidade e a sua valorização resulta na preservação e divulgação da comunidade como um todo” (Silva, 2013)

A Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo (RBPB) é um exemplo do descrito anteriormente. Situa-se num troço do rio Almonda, que nasce na Serra de Aire e desagua na margem direita do Tejo, sendo uma zona húmida com características de paul, inundada pelo transbordo do Almonda e do Tejo, sazonalmente. Geograficamente, a RBPB situa-se no distrito de Santarém, nos concelhos de Golegã e Torres Novas, fazendo parte da região administrativa do Ribatejo. O reconhecimento internacional desta área protegida é validado pela sua classificação, em 1981, como Reserva da Biosfera, sendo a primeira área protegida portuguesa a que foi concedida esta distinção. Em 1996, foi também considerada uma Zona Húmida de Importância Internacional ao abrigo da Convenção de Ramsar. Desde 1999, devido à sua importância para a avifauna, está também classificada como uma Zona de Proteção Especial. O Paul do Boquilobo alberga uma das mais importantes colónias de

garças da Península Ibérica (Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas [ICNF], 2015).

A RBPB tem uma gestão tripartida, juntando a Câmara Municipal da Golegã, o Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas e a organização não-governamental ambiental ONGATEjo (Público, 2015 a).

A organização não-governamental do ambiente, ONGATEjo, que gere esta Reserva da Biosfera desde 2014, propôs um documento à Comissão Nacional da UNESCO, que atesta a adaptação às novas exigências do programa MaB (Homem e Biosfera), diferentes das que vigoravam em 1981, quando a reserva foi distinguida. “Em 2013, a UNESCO recomendou que a Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo, até aí gerida pelo Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), passasse a ter um órgão próprio, que integrasse os agentes locais na gestão e que os seus limites (até agora coincidentes com os da reserva natural) abrangessem outras componentes para além da conservação da natureza, como a valorização dos recursos endógenos, a investigação, a sensibilização ambiental, o desenvolvimento sustentável” (Público, 2015 b). É precisamente a componente de valorização dos recursos endógenos, o objeto do estudo.

A fertilidade dos terrenos de aluvião da RB permite uma agricultura intensa e rendável, sendo especialmente dominada pelo milho para grão. A pesca constitui uma atividade com tradição, exercida por pescadores (as), em geral provenientes da Azinhaga, no Tejo, Almonda, valas e zonas inundadas. A enguia e a fataça são as espécies mais procuradas (ICNF, 2015).

A gastronomia ribatejana faz parte da identidade regional. Isso é constatado na culinária, simples e imaginativa, tanto no que se refere aos produtos utilizados como às formas de os cozinhar. “*A proximidade do rio Tejo acentua a influência mediterrânica na culinária, caracterizada pela quantidade de peixe consumida pela população. Os peixes do rio preparam-se de todas as formas, sejam fritos ou cozidos, em açordas ou ensopados. Na sub-região da Lezíria do Tejo, onde o touro é rei, o cozido de carnes bravas abre a lista das especialidades de carne, que oferece sabores distintos. Relativamente às influências dos povos na gastronomia da RBPB, vieram do Alto Ribatejo, na margem direita, e da Beira Baixa, os gaibéus; da Figueira da Foz e de Montemor-o-Velho, os bimbos; e do Sul, os alentejanos e ainda os pescadores de Ovar, Murtosa e Vieira de Leiria (denominados de avieiros). Traziam na “bagagem” a sua música, as suas tradições e a sua gastronomia, que se fundiu, alterando os sabores e saberes da região*” (Raimundo, 2010).

Este trabalho surge no âmbito cultural e de desenvolvimento económico para esta região, onde se pretende que a gastronomia assuma um papel crucial na aproximação da população à RBPB, que sinta que faz parte integrante desta e contribua para o seu desenvolvimento sustentável. Numa primeira abordagem, pretende-se perceber a história e a nutrição dos povos que deram origem à gastronomia tradicional da RBPB e numa segunda, juntar o presente e o futuro da cultura e da gastronomia numa série de eventos.

2. Objetivos

Este trabalho foi realizado em parceria com a ONGATEjo. A temática centra-se na gastronomia da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo. Para além da conservação da natureza, são necessários a valorização dos recursos endógenos, a investigação, a sensibilização ambiental e o desenvolvimento sustentável da RBPB. Neste sentido, esta tese vem estabelecer uma ponte entre o património gastronómico e cultural, que deve ser mantido e valorizado, bem como o património natural que também não pode ser esquecido.

O objetivo geral deste trabalho é a valorização gastronómica da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo (RBPB), criando condições de diferenciação da região e valorização deste recurso endógeno.

Para além do objetivo geral também se consideraram os seguintes objetivos específicos:

- Percecionar em que medida o património gastronómico é valorizado e o que é necessário para aumentar esta valorização;
- Levantamento dos hábitos nutricionais passados e presentes da população da RBPB;
- Levantamento das receitas tradicionais da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo (**Apêndice I**);
- Criação de valor para a população da RBPB.

3. Revisão Bibliográfica

3.1. Reserva da Biosfera

As Reservas da Biosfera (RB) foram concebidas para responder a uma questão essencial que o mundo enfrenta hoje: como harmonizar a preservação da biodiversidade e dos seus recursos, com o seu uso sustentável. “As Reservas da Biosfera são áreas de ecossistemas terrestres ou costeiros/marinhos ou uma combinação de ambos, reconhecidas internacionalmente, no âmbito do Programa sobre o Homem e a Biosfera (MaB) da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) (ICNF, [s.d.]). O Programa MaB desenvolve um suporte dentro das áreas das ciências naturais e sociais, para o uso racional, sustentável e conservação dos recursos da biosfera, bem como para a melhoria da relação entre as pessoas e o seu ambiente. Este programa prevê as consequências das ações de hoje no mundo de amanhã e, assim, aumenta a capacidade dos indivíduos para gerir de forma eficiente os recursos naturais, assegurando o bem-estar das populações humanas e do meio ambiente (UNESCO, 2015). As RB estabelecem-se em zonas ecologicamente representativas ou de valor único, nas quais a integração da população humana e das suas atividades são essenciais. Devem contribuir para preservar e manter os valores naturais e culturais através de uma gestão sustentável, apoiada em bases científicas corretas e na criatividade cultural” (ICNF, [s.d.]).

O conceito de Reserva da Biosfera foi criado em 1974 e iniciou-se a Rede de Reservas da Biosfera. “A Rede é um elemento essencial para alcançar o objetivo do MaB: obter um equilíbrio sustentável entre as necessidades das populações, a conservação da diversidade biológica, a promoção do desenvolvimento económico e a conservação dos valores culturais” (ICNF, [s.d.]).

Atualmente em Portugal existem sete Reservas da Biosfera pertencentes à Rede Mundial de Reservas da Biosfera da UNESCO, nomeadamente do Boquilobo, Corvo, Graciosa, Flores, Transfronteira Gerês/Xurés, Berlengas e Santana (Comissão Nacional da UNESCO, 2016).

Existem 669 reservas da Biosfera em 120 países, incluindo 16 locais transfronteiriços. A sua distribuição geográfica é a seguinte: 70 em África, 30 nos Estados Árabes, 124 na Ásia e no Pacífico, 302 na Europa e na América do Norte e 125 na América Latina e Caraíbas (UNESCO, [s.d.] b).

As Reservas da Biosfera da UNESCO têm de satisfazer elevadas expectativas. A função primária das RB era a conservação *in situ* a longo termo de recursos genéticos de plantas e animais (Batisse, 2009). Estas reservas foram criadas para preservar, não só a biodiversidade natural, mas também a biodiversidade cultural. Ajudam, por isso, a garantir a sustentabilidade ambiental, económica e social da região, incentivando o uso racional dos recursos naturais e humanos. As Reservas da Biosfera são áreas destinadas não só a ser protegidas, mas também representam modelos de planeamento regional e regiões experimentais de desenvolvimento sustentável, fornecendo lições que podem ser aplicadas noutros lugares.

As Reservas da Biosfera incentivam as economias locais na revitalização das áreas rurais. As RB destacam o carácter distintivo da área e ajudam a promover o sentido de pertença entre residentes e visitantes (Mose, 2007; UNESCO, [s.d.]; Waterton Biosphere Reserve Association, 2016).

A classificação de um local como uma Reserva da Biosfera pode aumentar a perceção/consciencialização entre as pessoas locais, cidadãos e autoridades governamentais sobre questões ambientais e de desenvolvimento. Pode também ajudar a atrair financiamento adicional de fontes diferentes (UNESCO, [s.d.]).

A gastronomia assume-se como fator de relevo no desenvolvimento da economia da região e na valorização de ingredientes locais (Hall *et al.*, 2002).

3.2. Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo

O Paul do Boquilobo, zona húmida interior dependente dos caudais do Tejo e do seu afluente Almonda, situa-se numa área plana de aluvião, que faz parte do leito de cheia do rio Tejo (Henriques, 1990; Henriques & Neves, 2000; ICNF, 2015). Ocupando os concelhos de Torres Novas e Golegã, a RBPB integra as localidades de Golegã, Riachos, Azinhaga, Pombalinho e Boquilobo, abrangendo uma população total de 8.450 habitantes traduzidos em 3.919 famílias (Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo, 2015). No total ocupa uma área de 817 ha, que se subdivide em 4 zonas distintas, com grau de proteção diferenciado: área de proteção total (189ha), área de proteção parcial (167ha), área de proteção complementar (436ha) e zona de intervenção específica (25ha) (ICNF, 2015). O paul é sulcado por numerosas valas, formando uma intrincada malha e regista uma elevada variação do nível da água ao longo do ano (Henriques & Neves, 2000). Em anos de precipitação normal, quase toda a área fica submersa, variando o nível de águas de forma mais acentuada da estação das chuvas para o tempo quente, momento em que, com exceção das valas, quase

tudo seca (Henriques, 1990). “*Situado no termo da Golegã, cujos campos sempre foram louvados pela riqueza da terra e desafogo da planície, o paul, cujo solo, de elevada capacidade agrícola, é constituído por aluviões provenientes dos depósitos feitos pelas cheias do Tejo*” (Henriques, 1990).

De acordo com o Decreto-Lei n.º 198/80, de 24 de junho, as principais razões para a RBPB se ter tornado uma reserva natural parcial deve-se à existência de dois maciços de salgueiros, um dos quais possui a maior colónia de garças da Península Ibérica, constituindo um habitat potencial em expansão ou recurso para aquela colónia; uma zona permanentemente alagada na margem direita do rio com grande densidade de vegetação aquática, constituindo importantíssimo local de nidificação de fauna aquática; uma extensa zona de caniçal de grande valor para uma fauna paleártica invernante em Portugal, com especial referência para os patos. Nesta área também se concentra o mais importante núcleo de anatídeos (Decreto-Lei n.º 198/80, de 24 de junho).

O Paul do Boquilobo é uma conhecida área no domínio da avifauna (cerca de duzentas espécies identificadas), albergando um importante garçal. Constitui uma Zona de Proteção Especial para a Avifauna e está incluída na Lista de Sítios da Convenção de Ramsar, que abrange as zonas húmidas de importância internacional (Henriques & Neves, 2000; ICNF, 2015). Na área protegida, uma zona húmida dominada pelo montado de sobre com presença vestigial de mata mediterrânica, destaca-se o carvalho-português; nas matas ribeirinhas, em áreas inundáveis, predominam várias espécies de salgueiros, bem como caniçais, bunhais e freixos (Henriques & Neves, 2000; ICNF, 2015). Foram identificadas 317 espécies de plantas, que se situam nas zonas permanentemente alagadas, sendo de destacar os lírios-amarelos-dos-pântanos e os nenúfares ou golfões-brancos, que emprestam ao paul uma coloração que sobressai da gama dominante dos verdes (Henriques & Neves, 2000; ICNF, 2015; Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo, 2015). A Reserva da Biosfera é rica em ervas aromáticas, ervas estas que constituíam a alimentação da população mais antiga da região. Destacam-se as cagarrinhas, os saramagos e os canelos. As cagarrinhas são um cardo que nasce no campo, no inverno. Os saramagos são considerados ervas daninhas e podem ser encontradas nas bermas de caminhos, nas hortas, terrenos baldios ou no meio das searas. Os canelos crescem em terrenos alagadiços, durante o inverno e são semelhantes aos grelos.

A RBPB é um importante local de concentração para espécies invernantes, nomeadamente, anatídeos (vulgo "patos"), galeirões e limícolas (espécies que se alimentam filtrando os sedimentos limos). Constitui também o único local nacional em que se reproduz

o zarro-comum (*Aythya ferina*), e um dos poucos com potencial para a nidificação da gaivina-dos-pauis (*Chlidonias hybrida*). “É um dos principais refúgios da piadeira (*Anas penelope*), e do pato-trombeteiro (*Anas clypeata*), para além das outras espécies de anatídeos que ocorrem no território nacional. No Inverno, a rara águia-pesqueira faz aparições regulares” (Henriques & Neves, 2000). Várias espécies de peixes utilizam o paul como maternidade, sendo de destacar o ruivaco (*Chondrostoma oligolepis*) e a boga-portuguesa (*Iberochondrostoma lusitanicum*). O paul acolhe mais de uma vintena de espécies de anfíbios e répteis, com destaque para as duas espécies de cágados que ocorrem em Portugal. Nos mamíferos destacam-se a lontra (*Lutra lutra*), o toirão (*Mustela putoris*), ou o rato de Cabrera (*Microtus cabreræ*)” (ICNF, 2015).

Ao interesse ecológico que o Boquilobo suscita, devido à sua flora e fauna, ainda se pode acrescentar a curiosidade que se prende com o seu passado. “Entre as vilas de Santarém, Golegã e Torres Novas havia em tempos do senhor rei D. João I, de boa memória, um grande paul, denominado de Boquilobo ou Boquilobos. Por causa das guerras de sucessão, o paul estava tão abandonado e maninho, em vista do que o Infante D. Henrique pediu-o a El-rei seu pai, que lhe deu em de sesmaria. O antigo charco, pertença do infante D. Henrique, assume-se hoje, passados vários séculos, como área de importância, elemento imprescindível de uma outra modernidade, aquela que redescobre e confere direitos a todos os elementos que fazem a vida” (Henriques, 1990).

3.3. Património Cultural Imaterial

O termo "património cultural" mudou consideravelmente o seu conteúdo nas últimas décadas, em parte devido aos instrumentos desenvolvidos pela UNESCO. O património cultural não se cinge só a monumentos e coleções de objetos, inclui também tradições ou expressões vivas herdadas dos nossos antepassados e entregue aos nossos descendentes (UNESCO, s.d. c). O património cultural imaterial engloba as práticas, expressões, conhecimentos e habilidades que comunidades, grupos e, por vezes, indivíduos reconhecem como parte do seu património cultural. Também denominado de “património cultural vivo”, normalmente é expresso nas seguintes formas: tradições orais; artes performáticas; práticas sociais, rituais e eventos festivos; conhecimentos e práticas relacionadas com a natureza e o universo; habilidades artesanais tradicionais. Em outubro de 2003 (dia 17) foi aprovada a Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial no decurso da 32ª Conferência Geral das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) (Comissão Nacional da UNESCO, 2016 b; UNESCO, 2016). Passam

a ser responsabilidades dessa convenção: a salvaguarda do património cultural imaterial; assegurar o respeito pelo património cultural imaterial das comunidades, grupos e indivíduos envolvidos; aumentar a sensibilização, a níveis local, nacional e internacional, para a importância do património cultural imaterial e assegurar a sua apreciação mútua; promover a cooperação e a assistência internacional, no cenário de um mundo cada vez mais globalizado, que ameaça uniformizar as culturas aumentando, simultaneamente, as desigualdades sociais. (Comissão Nacional da UNESCO, 2016 b; UNESCO, 2016). Ou seja, a importância do património cultural imaterial não incide na própria manifestação cultural, mas na riqueza de conhecimentos e aptidões que é transmitida de geração em geração. O valor social e económico desta transmissão de conhecimento é tão importante para os grupos minoritários como para os dominantes dentro de um país, e é tão importante para os países em desenvolvimento como para os desenvolvidos (UNESCO, s.d. c). No caso em estudo, a região da RBPB é rica em eventos relacionados com o património cultural e tradições antigas, como, por exemplo, a Feira Nacional do Cavalo, a Expoégua ou a Feira Nacional dos Frutos Secos. Relativamente ao património gastronómico existem vários restaurantes com oferta gastronómica na região, provando que os pratos tradicionais não estão esquecidos. Existe também nesta região uma forte atividade agrícola, pois a proximidade do rio permite ter boas condições para a agricultura. Verifica-se que este setor é muito forte e ajuda no crescimento económico da região.

3.4. Património Gastronómico e Gastronomia

O património gastronómico, assim como as tradições a que está vinculado, é uma construção social em evolução, sendo continuamente remodelada (não sendo uma ferramenta fixa, inalterável). A gastronomia das rotas culturais é uma herança viva que não se limita a passar e a reproduzir-se, mas que se pode readaptar e atualizar. A inovação mistura-se com o património para produzir um novo significado social e para criar uma nova identidade ligada à herança. Este património vivo é caracterizado pelas várias contribuições que foram feitas, por vezes por outras culturas, que permitem às populações redefinirem a sua identidade cultural (European Institute of Cultural Routes [EICR], 2015).

A gastronomia é um conceito extremamente difícil de definir. Segundo a Encyclopedia Britannica (2000), gastronomia define-se como “a arte de selecionar, preparar, servir e desfrutar de boa comida e bebidas” (Richards, 2002). A gastronomia enquanto património cultural imaterial é um dos elementos mais importantes da distintividade e autenticidade do local que, na nossa era, ganha cada vez mais importância, já que a

globalização tem contribuído para aumentar a importância da cultura local, da qual a gastronomia constitui um importante fator de identificação. Portanto, este conceito tornou-se uma importante fonte de formação da identidade das sociedades pós-modernas, garantindo a manutenção das diferenças culturais no mundo globalizado (Ashton & Muller, 2013; Richards, 2002). Assim, a forma de elaborar alimentos e a sua alimentação, refletem uma propriedade cultural acumulada pela tradição, história e estilo de vida de uma sociedade (Ricolfe *et al.*, 2008).

A gastronomia esboça-se a partir das origens de um povo, estando intrinsecamente ligada às raízes culturais dos colonizadores de uma região (Ashton & Muller, 2013). Portanto, a comida constitui um elemento da identidade humana, para além de ser eficaz na comunicação entre as sociedades, pois a gastronomia mantém hábitos alimentares, receitas tradicionais e métodos de preparação que refletem a vida quotidiana da sociedade (Ricolfe *et al.*, 2008; Santos, 2007).

Segundo Richards (2002) há uma relação natural entre uma região, as suas condições climáticas e o carácter de alimentos que produz. É esta diversidade geográfica que confere a distinção regional de tradições culinárias e a evolução de uma herança característica (Richards, 2002).

Quanto melhor se conhecer o património gastronómico, mais fácil é compreender e avaliar as especialidades da gastronomia local, e mais eficiente é a promoção internacional e *marketing* da gastronomia da região. A potencial comunicação das comunidades locais, regiões e do país tem um impacto positivo sobre a economia, cultura e desenvolvimento social (Gačnik, 2012). A gastronomia assume-se como fator de relevo no desenvolvimento do *marketing* de uma região e na valorização de ingredientes locais (Hall *et al.*, 2002).

O estudo e compreensão da gastronomia, atualmente, vão para além daquilo que se come (ou bebe), centrando-se no como, onde, quando e porquê do seu consumo, assumindo-se a gastronomia como um reflexo da cultura de uma sociedade (Santich, 2004).

3.5. Gastronomia do Ribatejo

O Ribatejo é constituído por 21 concelhos, uns rurais, outros urbanos, mas que, juntos, formam uma das mais ricas regiões do país, tanto pela sua gastronomia como pelo seu património natural. Tem uma forte identidade cultural, caracterizada por uma economia essencialmente baseada na agricultura, com um vasto património histórico e arquitetónico. A paisagem é dominada pelas águas do Rio Tejo, que deram a forma e o nome a esta região, que inclui extensas albufeiras, emolduradas pelo verde dos pinhais e um grande número de

monumentos. As lezírias, ou extensas planícies agrícolas muito férteis, formam a restante paisagem, cercadas de serranias verdejantes e onde pastam touros e cavalos. Tem, em média, dez horas de sol por dia, um clima ameno, que atravessa as quatro estações do ano, com temperaturas médias anuais que rondam os 23°C (Fàbregas, s.d.). *“Considerada a terra do vinho, do touro e do cavalo, destaca-se na paisagem, a figura do campino, com o seu típico traje, de meias brancas até ao joelho, colete encarnado e barrete verde na cabeça. Para além da acentuada vertente rural, o Ribatejo tem castelos, mosteiros e igrejas, que contam um pouco da sua história, bem como cidades e vilas que já foram paços reais. O rio Tejo e os seus afluentes, povoados pelos barcos dos pescadores, com proas curvas e coloridas, é desde há muito explorado pelos ovarinos e os avieiros, que aqui se fixaram para capturar o sável, que abundava nestas águas e era o seu sustento”* (Fàbregas, s.d.).

“Sendo uma das maiores zonas húmidas da Europa, desfruta de uma enorme riqueza ecológica e paisagística, de onde se destaca a bacia hidrográfica que vai do Alviela ao Sorraia e da Barragem de Magos ao Paul do Boquilobo. Outro dos grandes motivos de interesse no Ribatejo é o vinho. A sua qualidade advém dos solos argilo-calcários e arenosos que envolvem a bacia do Tejo, associados à quase constante presença do sol e à muita água existente. Esta região é uma das primeiras áreas portuguesas de produção vinícola, com uma experiência de cultivo secular, integrando várias denominações. Em relação à gastronomia do Ribatejo, é importante destacar os pratos de carne e de caça, o sável, as enguias, o azeite, os legumes, a fruta, principalmente o melão, e os vinhos. O uso de ervas aromáticas é muito comum, bem como o fabrico de enchidos, pão caseiro e doces conventuais, como o doce-de-ovos” (Fàbregas, s.d.).

Os pratos tradicionais incluem:

- Sopas: sopa da pedra, sopa de arroz com feijoca, sopa da matança, sopa de feijão com couves, sopa de peixe e sopa de castanhas;
- Pratos de carne: borrego grelhado, carne da matança, carneiro guisado, cachola;
- Pratos de peixe: massa à barrão, enguias fritas, de caldeirada ou de ensopado, bolo de sardinha, torricado, miga fervida com bacalhau, sardinha assada, fataça recheada, caldeirada à fragateiro e açorda de sável.
- “Papas” - “requentado”, papas de abóbora e molinhos guisados (Fàbregas, s.d.).

A nível da doçaria são irresistíveis os “esses” de amêndoa, pão-de-ló de Alpiarça, ferraduras ou bolos de noivo, arroz doce, broas fritas, bolo dos quadrados, pezinhos de abóbora, bolos-de-noiva, coscorões, trouxas de ovos, toureiros e barretes, entre outros. O

Ribatejo, como já se mencionou, caracteriza-se pela qualidade da sua cozinha popular, que se baseia na horta, nas carnes e nos peixes do rio (Fàbregas, s.d.).

O Tejo vê correr nas suas águas inúmeras espécies piscícolas, quer migradoras, quer as que o elegeram como *habitat* permanente. A atividade piscatória no Tejo divide-se entre a captura da lampreia, enguia e sável nos meses de janeiro a fevereiro, de savelha em abril e maio e da fataça, cujo pico de captura ocorre nos meses mais quentes, ou seja, julho, agosto e setembro. “O Tejo, outrora zona de penetração de várias populações de outros cantos portugueses, o seu leito, foi sustento daqueles que se viram obrigados a deixar, em princípios do século XX, para trás casa e a agarrar na família rumo a terras ribeirinhas ribatejanas” (Pinho, [s.d.]).

3.6. Caracterização da região da Golegã

“A vila da Golegã remonta ao reinado de D. Sancho I e teve origem numa antiga estalagem, “A Venda da Galega”. Esta estalagem era, à época, um importante local para trocar cavalos e forrar o estômago dos que penosamente se deslocavam de Lisboa para o Norte. A partir deste local terá surgido o povoado ao qual mais tarde se viria a chamar Golegã” (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009). Elevada a Vila em 1534, é sede de um concelho, banhado pelos rios Almonda e Tejo e composto por duas freguesias, Azinhaga e Golegã (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009).

“É uma região de terras férteis, aldeia de “borda de água” que soube aproveitar as potencialidades dos rios de onde sempre retirou o sustento das famílias” (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009). A agricultura sempre foi considerada a atividade principal, pois as terras eram muito férteis devido às cheias que de vez em quando assolavam estas terras (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009). “A horta e a capoeira ajudavam a equilibrar a economia doméstica e, não raras vezes, as famílias vendiam o que de melhor produziam ou criavam, deixando a carne para dias festivos ou para uma doença que clamasse por melhores cuidados. Quase sempre a canja de galinha, de que quase tudo se aproveitava até mesmo a “enxúdia de galinha” i.e. a gordura que se retirava em cru e que era usada para curar dores de garganta, envolvendo-se com ela o pescoço do doente. Os “comeres regionais” têm os seus segredos feitos da mestria de um povo, que em tempos difíceis conheceu a fome e a pobreza teimando em sobreviver, quer do rio quer da terra” (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009).

Na década de 30, os principais géneros alimentícios produzidos na região eram trigo, cevada, centeio, milho, aveia, fava, feijão branco, feijão raiado, feijão-frade, chicharos, ervilha, grão-de-bico, tremoço, vinho, azeite e laranja. Até aos dias de hoje, esta região sempre foi próspera no cultivo de milho e trigo, assistindo-se a um crescimento de culturas hortícolas. Sempre se produziu carne de carneiro, porco, frango, peru e gado bovino. De grande importância foi, desde há muito, a criação de cavalos e gado bravo, bem como o desenvolvimento da tradição da cultura equestre, que até aos dias de hoje se mantém como cartão-de-visita da Golegã, Capital do Cavalo (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009).

Um pouco antes da 2ª Guerra Mundial, o concelho da Golegã, registou uma época de grande incremento agrícola, vendo-se obrigado a recorrer ao trabalho sazonal de jornaleiros, que vinham da Serra de Tomar ou do Alentejo – os barrões. O trabalho era complicado, feito de sol a sol, com apenas breves momentos de pausa para frugais refeições, o almoço por volta das dez, o jantar pelas catorze e a ceia pelas vinte horas (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009).

Pelas características rurais da região, o grosso da população vivia do amanho das terras; outros do que o Tejo lhes podia dar em troca do saber e esforço, oriundos do lado de Aveiro – os Cagaréus – e da Vieira – os Avieiros – que procuravam estes lugares quando o mar era adverso e fixavam-se sazonalmente nas margens do Tejo, desde a zona da Golegã e Chamusca, até ao estuário do rio (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009). “Construíram, primeiramente, habitações de caniço e palha, palhotas, e posteriormente de madeira, assentes em estacas sobre a água, as palafitas” (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009). Estes também se socorriam da agricultura quando a época era menos propícia à pesca. “Todos tinham em comum a magreza de recursos económicos que aguçava o engenho da subsistência alimentar recorrendo predominantemente aos produtos da terra e também do rio” (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009). A alimentação era baseada na dieta mediterrânea tradicional, cujas bases assentam no azeite, arroz, pão, massas, legumes e hortaliças, peixe, carne, ovos e vinho às refeições. Assim sendo o cardápio das gentes da região, o qual não sendo originalmente local, era a expressão de aculturações resultantes da troca de saberes de gentes que sazonalmente migravam, gentes de mar e terra (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009).

“Em tempos de dificuldades acrescidas às do quotidiano socorriam-se as gentes mais modestas de ervas, preparadas com o saber de experiência feito, ajudavam a forrar o

estômago. Aparecem então nos pratos do quotidiano as cagarrinhas, os saramagos e os canelos ou canelões” (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009). A carne entrava geralmente nas casas mais abastadas, pois nas outras, tirando uma galinha para canja numa doença, era uma iguaria rara, reduzida a uns nacos de toucinho ou a algum enchido, conservado em azeite (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009).

Pela proximidade geográfica à Golegã, a Azinhaga possui costumes e hábitos muito semelhantes, sendo que a nível gastronómico existem poucas variações, confundindo-se por vezes os pratos mais característicos (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009).

3.7. Instrumentos de recolha de dados

Toda a pesquisa, em especial a pesquisa descritiva, deve ser bem planeada se quiser oferecer resultados úteis e fidedignos, para responder aos objetivos propostos. Este planeamento envolve também a tarefa de recolha de dados, que corresponde a uma fase intermediária de pesquisa descritiva. A recolha de dados, envolve diversos passos, como a determinação da população a ser estudada, a elaboração do instrumento de recolha, a programação da recolha e também o tipo de dados e de recolha. Os instrumentos de recolha de dados, de largo uso, são a entrevista, o questionário e o formulário (Cervo *et al.*, 2007).

O inquérito define-se como uma interrogação particular acerca de uma situação, a um grupo de indivíduos, com o objetivo de generalizar. O investigador intervém colocando questões, mas sem intenção de modificar a situação na qual atua enquanto inquiridor (Ghiglione & Matalon, 1992). As respostas são pré-codificadas, devendo os entrevistados escolher obrigatoriamente as suas respostas entre as alternativas que lhes são propostas (Cervo *et al.*, 2007; Quivy & Campenhoudt, 2008). Os inquéritos por questionário envolvem, portanto, a recolha de informações de indivíduos através da utilização de um questionário formalmente concebido ou de um guião de entrevista e é a técnica mais utilizada na investigação em lazer e turismo. “O recurso ao inquérito aparece como substituto de uma observação muito difícil ou impossível”. Recorre-se a este método para compreender fenómenos como as atitudes, comportamentos, opiniões, as preferências, as representações, etc., que só são acessíveis de uma forma prática pela linguagem, e que raramente se exprimem de forma espontânea (Cervo *et al.*, 2007; Ghiglione & Matalon, 1992; Quivy & Campenhoudt, 2008). A forma mais usual do inquérito por questionário é baseada numa amostra representativa da população definida de indivíduos ou organizações ou pode mesmo

incluir a população toda. Os tipos de inquéritos mais utilizados têm número limitado de questões, embora algumas destas possam ser abertas, permitindo um leque mais diversificado de perguntas (Veal, 2006).

As condições práticas de realização destes inquéritos impõem algumas regras: os questionários devem ser concebidos de forma rápida, as perguntas não devem ser muito numerosas, para que sejam entendidas por todos os respondentes e não devem durar muito tempo. Em comparação com outros métodos, o inquérito apresenta algumas vantagens: permite observar relações ao nível dos indivíduos e/ou obter informações mais pormenorizadas sobre cada um. No entanto, o inquérito apresenta algumas limitações importantes: a veracidade das respostas pode ser posta em dúvida; por outro lado, um inquérito só pode ser feito sobre amostras restritas, que pode ser prejudicial dada a importância das particularidades locais (Ghiglione & Matalon, 1992; Veal, 2006); outros fatores limitantes são a capacidade de resposta do inquirido e a sua honestidade e, sobretudo, formato das questões incluídas no questionário (Veal, 2006).

O questionário denomina-se “de administração indireta” quando o inquiridor o preenche, e “de administração direta” quando é o próprio inquirido que o completa, sendo este último processo menos fiável (Quivy & Campenhoudt, 2008).

Inquéritos alimentares

Os inquéritos alimentares ou alimentares-nutricionais são uma forma prática, eficiente e pouco dispendiosa de avaliação do nível e condições do estado alimentar e de nutrição das populações, comunidades ou grupos de indivíduos e da forma como se modificam com o tempo. O valor dos resultados obtidos dependem do tipo de inquérito empregue e da precisão com que os inquéritos são conduzidos. Existem quatro tipos de inquéritos: nacional, institucional, familiar e individual. O tipo de inquérito empregue neste estudo é o individual, que pretende avaliar o que os indivíduos comem. A sua aplicação deve limitar-se a estudos de investigação e ao estudo mais pormenorizado de parte de certos inquéritos institucionais ou familiares. Neste tipo de inquérito, a seleção dos indivíduos deve ser muito rigorosa, de acordo com a finalidade a que o inquérito se destina. Algumas das desvantagens deste método prendem-se com o facto de ser pouco prático e difícil de executar por exigir a avaliação muito exata dos alimentos realmente consumidos (Ferreira, 2005).

Os inquéritos individuais podem ser realizados utilizando métodos de registo prospetivos como os diários alimentares, ou métodos de registo retrospectivos como os

relatórios referentes ao consumo nas 24 horas anteriores, e questionários de frequência alimentar. Os questionários de frequência alimentar podem referir-se ao consumo alimentar na semana anterior, no mês anterior ou no ano anterior (Peterson *et al.*, 1994; Pinto, 2011 a). O questionário de frequência alimentar tem sido utilizado para relacionar o risco de doenças relacionadas com a dieta (Wakai, 2009). Através deste método é possível estimar a frequência de consumo de alimentos e estimar a ingestão de nutrientes, com base na frequência e descrição das quantidades/porções de cada alimento ou grupo de alimentos consumidos (Peterson *et al.*, 1994; Porto, 2010). Como os hábitos alimentares variam muito, o QFA deve ser adaptado para uso com populações específicas (Wakai, 2009). Sendo assim, a lista de alimentos pode incluir todos os grupos ou ser limitada a grupos de alimentos específicos (Organização Mundial de Saúde [OMS], 2005).

Nos QFA, os itens alimentares selecionados são listados e as frequências de ingestão e porções usuais ou porções (quantidade média de alimentos por ingestão) são anotadas. O consumo de um alimento é estimado multiplicando o tamanho da porção pela frequência de ingestão (Peterson *et al.*, 1994; Wakai, 2009). As ingestões de nutrientes também podem ser avaliadas através do estabelecimento de uma base de dados de composições dos alimentos para os nutrientes-alvo, sendo que este método fornece informações acerca dos hábitos alimentares e padrões da dieta (Peterson *et al.*, 1994; Wakai, 2009). Estas são perguntas sobre a frequência média de ingestão de grandes grupos de alimentos, como leite e produtos lácteos, carne, peixe, pão, frutas e legumes, bem como perguntas sobre alimentos selecionados (Eysteinsdottir *et al.*, 2012). Atualmente, é um método muito utilizado para a avaliação do consumo, por ser mais objetivo e menos dispendioso nos estudos de larga escala (Ribeiro *et al.*, 2006).

O QFA tem dois componentes: uma lista de alimentos e frequências de consumo. A lista de alimentos está disposta por grupos, e os indivíduos são inquiridos acerca da frequência (diária, semanal, mensal) com que ingerem esses alimentos, possibilitado obter dados qualitativos sobre os seus hábitos alimentares (Araújo *et al.*, 2008).

Alimentação saudável

Problemas de nutrição (desnutrição, deficiências de micronutrientes e obesidade) existem em todos os países e atravessam todas as classes socioeconômicas. Os desafios emergentes e ainda não totalmente compreendidos levam à transformação de sistemas alimentares e agrícolas, levantando questões sobre como conjugar as necessidades mundiais de alimentos e nutrição de forma sustentável (Food and Agriculture Organization of the

United Nations [FAO], 2014). Estes desafios incluem a globalização, as alterações climáticas, a sustentabilidade ambiental e as rápidas mudanças tecnológicas e os avanços científicos. A urbanização nos países em desenvolvimento está a ter um profundo impacto nos meios de subsistência e nos padrões de aquisição e consumo de alimentos. O crescimento económico desigual, as transformações sociais e económicas, as mudanças nos estilos de vida, as normas culturais e práticas comportamentais envolveram novas preferências de consumo, grandes mudanças na dieta e menos atividade física (FAO, 2014; OMS, 2003). As mudanças na economia alimentar mundial refletem-se na mudança dos padrões alimentares, por exemplo, o aumento do consumo de dietas ricas em gordura, particularmente gorduras saturadas, e baixa em hidratos de carbono não refinados. Estes padrões alimentares combinados com um estilo de vida sedentário levam à prevalência de doenças relacionadas com a alimentação (OMS, 2003).

Como resultado, a prevalência de sobrepeso, obesidade e outras doenças relacionadas com a alimentação estão a aumentar. Consequentemente, estas grandes transformações culturais transformaram profunda e rapidamente os desafios nutricionais nas duas últimas gerações, exigindo maior compreensão das mudanças na gastronomia, dieta, exercício e outros aspetos do estilo de vida, levando a uma completa remodelação da nutrição humana. (FAO, 2014).

As doenças não transmissíveis (DCNT), como a doença coronária, acidente vascular cerebral, obesidade, hipertensão, diabetes *mellitus* tipo 2, distúrbios alimentares e vários tipos de cancro, constituem as causas mais comuns de morbidade e mortalidade nos países europeus. O consumo de tabaco, os erros alimentares, a obesidade e hipertensão, o consumo excessivo de álcool e sal/sódio, a inatividade física e a má gestão do stresse estão hoje claramente identificados como sendo os principais fatores implicados na origem das doenças crónicas não transmissíveis (DGS, 2004; OMS, 2003; OMS, 2014). Como a principal causa de morte em todo o mundo, as DCNT foram responsáveis por 38 milhões (68%) dos 56 milhões de mortes a nível mundial, em 2012. As principais causas de morte de DCNT em 2012 foram: doenças cardiovasculares (46,2%), cancro (21,7%), doenças respiratórias, incluindo asma e obstrução crónica, doença pulmonar (10,7%) e diabetes (4%) (OMS, 2014). Em 2015, cerca de 40 milhões de mortes ocorreram devido a doenças crónicas não transmissíveis representando 70% do total de 56 milhões de mortes. A maioria dessas mortes foi causada pelas quatro principais DCNT, nomeadamente: doenças cardiovasculares (45%), cancro (22%), doença respiratória crónica (10%) e diabetes

(4%) (OMS, 2017) (OMS, 2017 a). Sendo que de 2012 para 2015 não existiu grandes variações nas causas de morte por DCNT, bem como nas percentagens.

A seleção de alimentos é um importante comportamento do consumidor, tendo muitas consequências a longo prazo para a saúde e longevidade do indivíduo, bem como para a sociedade no que respeita a custos de saúde. Portanto, é importante começar a estabelecer bons hábitos alimentares na infância, devendo ser um comportamento controlado por pais e na escola (Deshpande *et al.*, 2009).

Verifica-se que hoje em dia, a dieta é rica em gorduras e açúcares adicionados, maior ingestão de gordura saturada (principalmente de origem animal), reduzida ingestão de glúcidos complexos e fibra dietética, bem como ingestão reduzida de frutas e vegetais (OMS, 2003; OMS 2014).

A importância de uma dieta saudável é consensual. Mais especificamente, as recomendações para a prevenção de doenças não transmissíveis focam-se numa alimentação equilibrada e nutritiva, onde deve existir um elevado consumo de fruta, legumes, cereais integrais, carnes brancas, peixes e produtos lácteos com baixo teor de gordura (Michel *et al.*, 2012; OMS, 2003).

A Balança Alimentar Portuguesa (BAP), sendo um instrumento analítico de natureza estatística, permite retratar as disponibilidades alimentares e sua evolução em Portugal, em termos de produtos, nutrientes e calorias (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2014).

As disponibilidades alimentares *per capita* atingiram em média as 3 963 kcal no período de 2008 a 2012 (+2,1% que no período 2003-2008), o que permite satisfazer as necessidades de consumo de 1,6 a 2 adultos, em que a base do aporte calórico médio recomendado é de 2 000 a 2 500 kcal. Tal, como mostra a **Figura 1**, a comparação da distribuição das disponibilidades diárias *per capita* da Balança Alimentar Portuguesa com o padrão alimentar preconizado pela Roda dos Alimentos continuou em 2012 a evidenciar desvios, tais como, excesso de consumo de produtos alimentares dos grupos “Carne, pescado e ovos” (com tendência acentuada para decréscimo), e “Óleos e Gorduras” e défice em “Hortícolas”, “Frutos” e “Leguminosas secas”. Este desequilíbrio continua a ser pouco saudável, onde se verifica uma predominância de proteínas de origem animal e excesso de gorduras (INE, 2014).

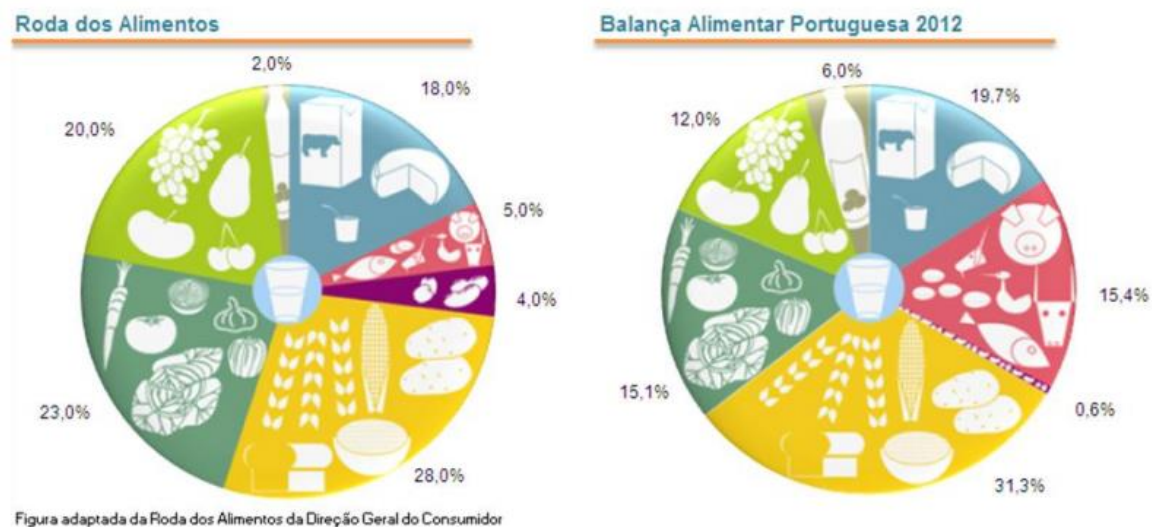


Figura 1 – Roda dos Alimentos e Balança Alimentar Portuguesa em 2012 (INE, 2014)

No período de 2008 e 2012, o único grupo de produtos alimentares cujas disponibilidades diárias *per capita* aumentaram foi o dos “Produtos hortícolas” (+5,8%), mas não foi em quantidade suficiente para corrigir o desequilíbrio deste grupo face ao recomendado pela Roda dos Alimentos. “Dos restantes grupos, destacam-se os decréscimos das disponibilidades das “Leguminosas secas” (-13,9%) e dos “Frutos” (-9,5%), contribuindo para agravar ainda mais o défice destes grupos face às recomendações de consumo. De destacar ainda que os decréscimos verificados nos grupos “Carne, pescado e ovos” (-8,2%) e “Óleos e gorduras” (-2,5%) não foram suficientes para baixar substancialmente as disponibilidades excedentárias destes grupos” (INE, 2014).

Entrevistas

A entrevista não é uma simples conversa (Cervo *et al.*, 2007). As leituras e entrevistas exploratórias têm como objetivo ajudar a constituir a problemática da investigação. As entrevistas contribuem para descobrir quais os aspetos a considerar e alargam ou retificam o campo de investigação das leituras. É fundamental que decorram de uma forma flexível e aberta, servindo para encontrar pistas de reflexão e hipóteses de trabalho, e não para testar hipóteses pré-estabelecidas. Recorre-se às entrevistas quando se pretende obter informação acerca do problema, através de testemunhas privilegiadas (indivíduos que pela sua posição, ação ou responsabilidades, têm um bom conhecimento do problema) ou através de um público potencial do estudo (indivíduos que podem indicar a relevância do projeto de investigação na perspetiva do cliente final), ou sempre que há necessidade de obter dados

que não podem ser encontrados em registos e fontes documentais e que podem ser fornecidos por certas pessoas (Cervo *et al.*, 2007; Quivy & Campenhoudt, 2008).

“Estas entrevistas devem ser aplicadas a uma amostra aleatória pequena extraída do Universo dos respondentes que se pretende utilizar na investigação principal. O número adequado de entrevistas depende, contudo, da natureza e da importância do trabalho. No caso de uma investigação académica, por exemplo uma tese de mestrado, onde o Universo é relativamente pequeno, um conjunto de 50 entrevistas deve ser normalmente suficiente” (Hill & Hill, 2009). De acordo com os autores, é muito importante explicar francamente aos respondentes o verdadeiro objetivo da entrevista. Essa explicação tende a aumentar a boa vontade do entrevistado e, portanto, tende a criar uma atitude mais cooperante porque leva o respondente a pensar que o *expert* no assunto é ele/ela e que o investigador quer aprender com o *expert*. (Cervo *et al.*, 2007; Hill & Hill, 2009).

A utilização deste método é especialmente adequada quando se pretende fazer a reconstituição de um processo de ação, de experiências ou de acontecimentos do passado. *“Os métodos de entrevista distinguem-se pela aplicação dos processos fundamentais de comunicação e de interação humana. Corretamente valorizados, permitem retirar das entrevistas informações e elementos de reflexão muito ricos e matizados. Caracterizam-se por um contacto direto entre o investigador e os seus interlocutores, e por uma fraca diretividade por parte daquele. O conteúdo da entrevista será objeto de uma análise de conteúdo sistemática, destinada a testar as hipóteses de trabalho”* (Quivy & Campenhoudt, 2008).

Existem três tipos de entrevistas: não estruturadas, estruturadas e semiestruturadas. A entrevista semiestruturada faz o balanço entre uma investigação muito aberta com a utilização de entrevistas não estruturadas, por um lado, e uma abordagem muito estruturada explanatória/descritiva por outro (Altinay & Paraskevas, 2011, citados por Silva, 2013). O sucesso da entrevista passa, também, pela promoção de um ambiente de mútua confiança, favorável ao intercâmbio. O que implica uma atitude de abertura, interesse, cordialidade, naturalidade e empatia. A entrevista ganha em começar com perguntas fáceis, abrangentes e estimulantes. Os momentos de silêncio, frequentes em situação de entrevista, pedem uma leitura e uma gestão adequadas (Gonçalves, 2004).

Existem algumas indicações a cumprir para que a entrevista seja bem-sucedida, tais como: fazer o menor número possível de perguntas, formular as intervenções da forma mais aberta possível, não se implicar no conteúdo da entrevista, procurar que a entrevista se

desenrole num ambiente e num contexto adequados e, por fim, gravar a entrevista (Quivy & Campenhoudt, 2008; Hill & Hill, 2009).

Amostragem

A amostragem não probabilística representa um grupo de técnicas de amostragem que ajudam os pesquisadores a selecionar unidades de uma população que estão interessados em estudar. Coletivamente, essas unidades formam a amostra que o pesquisador estuda. Uma característica crucial das técnicas de amostragem não probabilísticas é que as amostras são selecionadas com base no julgamento subjetivo do pesquisador, ao invés de seleção aleatória (isto é, métodos probabilísticos), que é a pedra angular das técnicas de amostragem probabilística (Lund Research, 2012).

Existem quatro tipos de amostragem não probabilística: voluntária (ou por conveniência), intencional, acidental (ao acaso) e por quotas (Lund Research, 2012).

O objetivo principal da amostragem intencional é focar-se em características particulares de uma população que são de interesse, o que melhor lhe permitirá responder às suas perguntas da pesquisa. A amostra estudada não é representativa da população, mas para os investigadores que procuram métodos qualitativos ou métodos mistos de investigação, esta não é considerada uma fraqueza. Embora alguns pesquisadores possam considerar as técnicas de amostragem não probabilísticas como inferiores às técnicas de amostragem probabilística, há fortes razões teóricas e práticas para o seu uso. Este tipo de amostragem é definido como um procedimento de seleção em que cada elemento da população não tem a mesma probabilidade de ser escolhido para formar a amostra. Por vezes, este método pode ser menos representativo que a amostragem probabilística, mas em algumas situações é o único meio de construir amostras (Lund Research, 2012). Neste trabalho aplicou-se o modelo de amostra intencional, também conhecida como julgamento, amostragem seletiva ou subjetiva, que reflete um conjunto de técnicas de amostragem que se baseiam no julgamento do pesquisador no que concerne à seleção das unidades (por exemplo, pessoas, casos/ organizações, eventos) que devem ser estudadas.

4. Metodologia experimental

Neste estudo procura-se entender como a gastronomia da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo é valorizada. Assim sendo, a recolha de dados foi efetuada através de inquéritos e entrevistas nas freguesias da Golegã e Azinhaga (concelho da Golegã), onde se concentra a maior parte da RB.

Na **Figura 2** descrevem-se as etapas percorridas para a elaboração dos inquéritos dirigidos aos consumidores e à restauração.

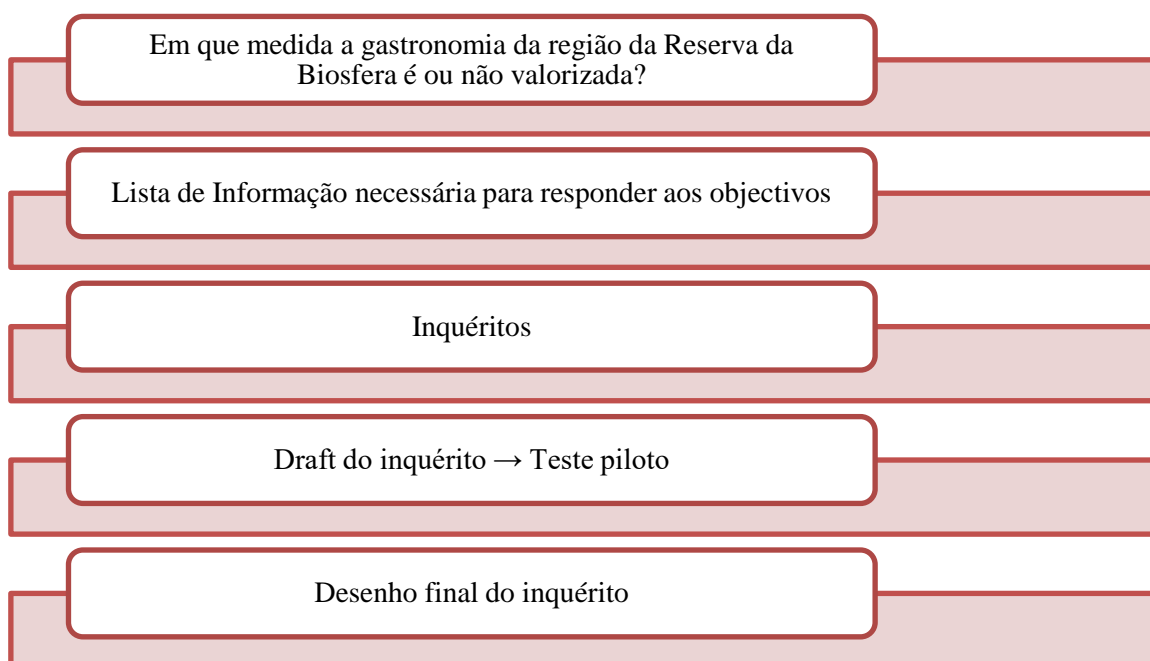


Figura 2 – Etapas elaboradas na criação dos inquéritos

A informação necessária para dar resposta aos objetivos determinará as perguntas a incluir no questionário. Na **Tabela 1** descrevem-se os objetivos gerais e específicos dos inquéritos.

Tabela 1 – Objetivos gerais e específicos dos inquéritos

Objetivo Geral do Inquérito efetuado à restauração	Objetivos Específicos do Inquérito à restauração
Perceber em que medida a gastronomia típica da RBPB é valorizada e qual o seu impacto na região.	Caracterizar os restaurantes da Golegã, apurando se confeccionam receitas tradicionais e quais as mais confeccionadas. Percecionar o uso que os chefes de cozinha fazem dos ingredientes regionais, nomeadamente apurar se utilizam ingredientes provenientes da região. Perceber de que modo os chefes consideram importante a oferta gastronómica regional, tal como a importância que dão à divulgação do património gastronómico e que sugestões dão para melhorar essa divulgação, associada à Reserva da Biosfera.

Objetivo Geral do Inquérito efetuado aos consumidores	Objetivos Específicos do Inquérito aos consumidores
Perceber em que medida a gastronomia típica da RBPB é valorizada e qual o seu impacto na região.	<p>Perceber se os consumidores acham a oferta gastronómica da região atrativa e em que medida consomem e frequentam os restaurantes da região.</p> <p>Perceber de que modo os consumidores consideram importante a oferta gastronómica regional, bem como a importância que dão à divulgação do património gastronómico e que sugestões dão para melhorar essa divulgação, associada à Reserva da Biosfera.</p>

4.1. Inquérito dirigido aos consumidores

O questionário foi testado com dois consumidores ao acaso, os quais perceberam todas as perguntas e classificaram o inquérito como acessível, não se tendo procedido a nenhuma alteração.

O questionário tem 11 questões divididas em quatro grupos. O Grupo I, intitulado “Valorização do receituário tradicional da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo”, tem como objetivo averiguar se os consumidores consideram importante a valorização e a divulgação do receituário tradicional da RBPB; o Grupo II, intitulado, “Valorização e utilização de ingredientes da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo”, tem como objetivo perceber de que forma os consumidores dão importância ao consumo de produtos locais da RBPB; o Grupo III, intitula-se “Importância da divulgação e oferta da gastronomia regional”, tem como intuito perceber de que forma os consumidores dão importância à divulgação do receituário tradicional e, segundo estes, o que se pode fazer para aumentar a consciência da população para o património gastronómico da RBPB; por fim o Grupo IV, intitulado “Dados Demográficos”, destinado a caracterizar os inquiridos em termos de idade, género e nível de escolaridade.

Teve-se em consideração um conjunto de autores que permitiram justificar as questões e formular os objetivos das questões que se pode verificar com mais detalhe no quadro do **Apêndice II e III**.

4.2. Inquérito dirigido à restauração

De forma a seguir estes passos elaboraram-se as questões que se consideram conseguir responder aos objetivos estabelecidos. O questionário foi enviado ao *Chef* de um restaurante da Golegã para o teste piloto, o qual avançou com algumas alterações, mas apenas na construção frásica do inquérito.

O questionário tem 15 questões divididas em quatro grupos. O Grupo I, intitulado “Valorização do receituário tradicional da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo”, tem

como objetivo averiguar se os restaurantes na região da RBPB divulgam a gastronomia regional através das receitas tradicionais no menu; o Grupo II, intitulado, “Valorização e utilização de ingredientes da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo”, tem como objetivo perceber de que forma os *chefs* dos restaurantes dão importância aos produtos locais da RBPB; o Grupo III, intitula-se “Importância da divulgação e oferta da gastronomia regional”, e pretende perceber de que forma os *chefs*/restauração dão importância à divulgação do receituário tradicional e, segundo estes, o que se pode fazer para aumentar a consciência da população para o património gastronómico da RBPB; por fim o Grupo IV, intitulado “Dados Demográficos”, com que se pretende caracterizar os inquiridos em termos de idade, género e nível de escolaridade.

Teve-se em consideração um conjunto de autores que permitiram justificar as questões e formular os objetivos das questões que se pode verificar com mais detalhe no quadro do **Apêndice IV e V**.

4.2.1. Aplicação dos inquéritos

Para a aplicação do inquérito à restauração escolheu-se o método de aplicação através do entrevistador. Para os inquéritos aos consumidores aplicou-se o método de autopreenchimento. A opção pelo questionário autoadministrado deveu-se sobretudo ao facto de “ser mais rápido, barato e relativamente anónimo” (Veal, 2006) e desta forma compatível com o tempo limitado para completar a dissertação de mestrado. O inquérito à restauração foi efetuado nos próprios estabelecimentos de restauração. O inquérito aos consumidores foi distribuído na rua e em estabelecimentos e posteriormente foram recolhidos os questionários já preenchidos.

4.3. Questionário de Frequência Alimentar

Na **Tabela 2** descrevem-se os objetivos gerais e específicos do Questionário de Frequência Alimentar.

Tabela 2 – Objetivos gerais e específicos do Questionário de Frequência Alimentar

Objetivo Geral do Questionário de Frequência Alimentar	Objetivo Específicos do Questionário de Frequência Alimentar
Perceber quais os hábitos alimentares da população da região da RBPB.	Perceber se o tipo de gastronomia da região da RBPB é saudável. Percecionar o estado de nutrição dos indivíduos e relacionar o estilo de vida com possíveis doenças relacionadas com a alimentação.

O questionário efetuado foi baseado no questionário de frequência alimentar desenvolvido pelo Serviço de Higiene e Epidemiologia da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, desenvolvido por Lopes *et al.*, (1994) (**Apêndice VI e VII**). O questionário foi testado com dois indivíduos ao acaso, os quais perceberam todas as perguntas e classificaram o inquérito como acessível, apenas mencionaram que era extenso.

O questionário está dividido em quatro grupos. O Grupo I, intitulado “Questionário de Frequência Alimentar”, tem como objetivo perceber quais os hábitos alimentares e padrões de dieta dos indivíduos; o Grupo II, intitulado, “Dados demográficos”, tem como intuito caracterizar os indivíduos em termos de idade, género e nível de escolaridade; o Grupo III, intitula-se “Dados antropométricos”, tem como intuito perceber qual o estado de nutrição dos habitantes da RBPB e por fim o Grupo IV, intitulado “Dados relativos ao estilo de vida”, cujo objetivo é perceber se o indivíduo tem um estilo de vida saudável ou alguma doença relacionada com o seu estilo de vida.

Para todos os alimentos contidos no QFA, indicaram-se as quantidades ou porções de referência ou consumo (em grama ou mililitro). As quantidades foram baseadas no questionário de frequência alimentar desenvolvido pelo Serviço de Higiene e Epidemiologia da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Depois o inquirido teria de apontar se a quantidade ingerida era menor, igual ou superior à quantidade de referência. Para estimar algumas quantidades foi utilizado o livro Modelos Fotográficos para Inquéritos Alimentares (Centro de Estudos de Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge [CEN], s.d). Relativamente ao cálculo dos valores energéticos e quantidades de nutrientes por alimento usou-se a Tabela de Composição de Alimentos do Instituto de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2017).

No QFA, o consumo alimentar foi estabelecido em número de vezes por dia, semana ou mês. A definição das opções de frequência baseou-se no questionário referido anteriormente. Foram definidas oito categorias para avaliar o consumo de cada alimento na lista, variando entre “Nunca ou menos de uma vez por mês” até “Mais de quatro vezes por dia”. Assim, a lista incluía: nunca ou menos de uma vez por mês, uma a três vezes por mês, uma vez por semana, duas a quatro vezes por semana, uma vez por dia, duas a três vezes por dia e por último mais de quatro vezes por dia.

De modo a tornar as frequências alimentares homogéneas, foram transformadas em frequências diárias, a partir da frequência mensal e semanal. Portanto, considerou-se a opção

de frequência “uma vez por dia” como frequência diária igual a 1. As outras opções foram relacionadas proporcionalmente com a unidade, como se pode verificar na **Tabela 3**.

Tabela 3 – Frequência de consumo de alimentos

Consumo	Frequência diária de consumo
Nunca ou menos de uma vez por mês	0
1-3 vezes por mês	0,1
1 vez por semana	0,14
2-4 vezes por semana	0,53
5-6 vezes por semana	0,8
1 vez por dia	1
2-3 vezes por dia	3
Mais de quatro vezes por dia	4

Para estimar o consumo alimentar diário, a frequência de consumo foi multiplicada pela respetiva quantidade em gramas ou mililitro. Para os alimentos sazonais (exemplo: cerejas) foi ainda multiplicado pelo fator de sazonalidade 0,25.

4.3.1. Aplicação do QFA

Dentro dos vários tipos de inquéritos existentes, para o Questionário de Frequência Alimentar optou-se pelo envio de questionário eletrónico. Devido ao facto do QFA em formato *Word* ser extenso e exigir alguns custos de impressão, optou-se pela conceção do mesmo em formato *online*.

O questionário eletrónico ou *online*, no caso elaborado e enviado através do Survio, é conduzido através da internet, sendo enviado um *email* com um *link* para acesso ao questionário, que é respondido nesse *site* de forma interativa; desta forma o acesso aos questionários encontrava-se condicionado, evitando a entrada utilizadores não autorizados. O QFA realizado tinha as instruções para o seu preenchimento e assim os indivíduos foram instruídos a identificar a frequência de consumo dos diversos alimentos. Os inquéritos via *online* têm a vantagem de ser rápido e económico. Tem, todavia, a desvantagem de poder ter uma taxa baixa de respostas devido, nomeadamente ao facto de poder ser confundido com lixo eletrónico recebido via *email*. Para evitar esta situação o envio do inquérito foi enviado para o orientador externo (Mário Antunes) e mais uma vez foi usada a amostragem

intencional e os inquéritos foram distribuídos por indivíduos residentes no concelho da Golegã.

4.3.2. Avaliação do estado nutricional e nível de atividade física

O IMC (Índice de Massa Corporal), anteriormente chamado de índice Quetelet, é uma medida para indicar o estado nutricional de indivíduos adultos. É definido como o peso de uma pessoa em quilogramas dividido pelo quadrado da altura da pessoa em metros (kg/m^2). O IMC foi desenvolvido como um indicador de risco de doença, à medida que o IMC aumenta, aumenta o risco de algumas doenças. As doenças relacionadas com excesso de peso e obesidade incluem: morte prematura, doenças cardiovasculares, pressão arterial elevada, osteoartrite, alguns tipos de cancro e diabetes. (OMS, 2017 b).

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{[\text{Altura (m)}]^2}$$

A Organização Mundial de Saúde definiu valores de IMC para adultos com mais de 19 anos de idade, independentemente da idade ou sexo. O baixo peso é definido como um IMC de menos de $18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$, excesso de peso como um IMC de 25 até $30 \text{ kg}/\text{m}^2$ e obesidade como um IMC de $30 \text{ kg}/\text{m}^2$ ou superior. Um IMC saudável ou desejável é considerado de $18,5$ até $25 \text{ kg}/\text{m}^2$ (Institute of Medicine of the National Academies [IOM], 2005). Na **Tabela 4** pode-se encontrar esta informação de forma mais resumida.

Tabela 4 – Classificação do IMC (IOM, 2005; OMS, 2017 a)

Intervalo IMC (kg/m^2)	Classificação
De 18,5 a 25	Normal
De 25 a 30	Sobrepeso
De 30 a 35	Obesidade
Maior que 35	Obesidade clínica

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que requer gasto energético. Este índice define-se como *Physical Activity Level* (PAL), em português Nível de Atividade Física (FAO, 2001; OMS, 2017 c). As categorias PAL foram então definidas como sedentário ($\text{PAL} \geq 1,0 < 1,4$), pouco ativo ($\text{PAL} \geq 1,4 < 1,6$),

ativo ($PAL \geq 1,6 < 1,9$) e muito ativo ($PAL \geq 1,9 < 2,5$) (IOM, 2005). Na **Tabela 5** pode-se encontrar resumidamente as categorias PAL.

Tabela 5 – Categorias de Nível de Atividade Física (PAL) (IOM,2005; Pinto 2011 b)

Categoria de nível de atividade física	PAL	Nível de atividade física
Sedentário	1,0 – 1,39	Caminhar menos de 30 min/dia e trabalhar sentado
Pouco ativo	1,4 – 1,59	Caminhar 30-60 min/dia ou 1h de exercício aeróbico de baixa intensidade dois a três dias por semana ou trabalho que envolve movimento em pé.
Ativo	1,6 – 1,89	Caminhar 1h30-2h30/dia ou 1h de exercício aeróbico de intensidade elevada três ou mais dias por semana ou trabalho físico árduo
Muito ativo	1,9 – 2,49	Caminhar mais de 2h30/dia ou mais de 1h por dia de exercício intensidade elevada

4.3.3. Avaliação do consumo alimentar

Para avaliar o estado nutricional dos inquiridos, comparou-se a ingestão nutricional destes com as recomendações: *Estimated Energy Requirement* (EER), as necessidades energéticas, expressas em kcal por dia, de acordo com o sexo e nível de atividade física (**Tabela 6 e Tabela 8**); RDA (*Recommended Dietary Allowance*) (**Tabela 9 e 10**), recomendações diárias de macronutrientes e micronutrientes, que correspondem ao valor diário recomendado da quantidade de nutrientes a ingerir de forma a cobrir as necessidades de 97% a 98% dos indivíduos saudáveis de determinado grupo (IOM, 2005).

A energia é necessária para sustentar as várias funções do corpo, incluindo respiração, circulação, trabalho físico e manutenção da temperatura corporal (IOM, 2005). O *Estimated Energy Requirement* (EER), em português Necessidades Energéticas (NE), é definido como o consumo energético médio estimado para manter o equilíbrio energético num adulto saudável, de idade, sexo, peso, altura e nível de atividade física, consistentes com uma boa saúde (IOM, 2005).

Tabela 6 – Fórmula das Necessidades energéticas para indivíduos com peso normal e excesso de peso com idade superior a 19 anos (IOM, 2005)

Fórmula das Necessidades energéticas	
Homens ≥ 19 anos; peso normal	$EER = 662 - (9.53 \times idade) + PA \times (15.91 \times peso [kg] + 539.6 \times altura [m])$
Homens ≥ 19 anos; excesso de peso e obesidade	$TEE = 1086 - (10.1 \times idade) + PA \times (13.7 \times peso [kg] + 416 \times altura [m])$
Mulheres ≥ 19 anos; peso normal	$EER = 354 - (6.91 \times idade) + PA \times (9.36 \times peso [kg] + 726 \times altura [m])$
Mulheres ≥ 19 anos; excesso de peso e obesidade	$TEE = 448 - (7.95 \times idade) + PA \times (11.4 \times peso [kg] + 619 \times altura [m])$

PA - *Physical Activity* (Atividade física)

Na **Tabela 7** encontram-se os níveis de PA para cada estilo de vida, sendo que este valor é necessário para calcular as necessidades energéticas.

Tabela 7 – Atividade física (IOM, 2005)

Estilo de vida	PA – Homens			PA – Mulheres	
	PAL	Peso normal	Excesso de peso e obesidade	Peso normal	Excesso de peso e obesidade
Sedentário	≥ 1.0 <1.4	1.00	1.00	1.00	1.00
Pouco ativo	≥ 1.4 <1.6	1.11	1.12	1.12	1.16
Ativo	≥ 1.6 <1.9	1.25	1.29	1.27	1.27
Muito ativo	≥ 1.9 <2.5	1.48	1.59	1.45	1.44

Na **Tabela 8** encontram-se as necessidades energéticas médias de acordo com género e estilo de vida.

Tabela 8 – Necessidades energéticas (NE) médias para adultos, de acordo com o estilo de vida (EFSA, 2010)

Estilo de vida	NE Feminino (kcal/dia)	NE Masculino (kcal/dia)
Sedentário	1878	2338
Pouco ativo	2147	2672
Ativo	2415	3006
Muito ativo	2683	3340

Na **Tabela 9** encontram-se as recomendações diárias para a ingestão de macronutrientes.

Tabela 9 – Recomendações nutricionais (RDA) para ingestão de macronutrientes (1 – IOM, 2005; 2 – OMS 2003)

Macronutrientes	Recomendação
Glúcidos (%/dia)	45-65% (1)
Açúcares (%/dia)	<10% (2)
Proteínas (%/dia)	10-35% (1)
Lípidos (%/dia)	20-35% (1)
Saturados	<10% (2)
<i>Trans</i>	<1% (2)
Colesterol	<300 mg por dia (2)
ω -3	0,6-1,2% (1)
Fibra (g/dia)	♂38/ ♀25 (1)
Sal (g/dia)	3,8
Fruta e vegetais (g/dia)	\geq 400 (2)

Na **Tabela 10** encontram-se as recomendações diárias para a ingestão de micronutrientes.

Tabela 10 – Recomendações nutricionais (RDA) para ingestão de micronutrientes (IOM, 2005)

Idade	18-50 anos		51-64 anos	
	F	M	F	M
Sexo				
Vitamina A (µg/dia)	500	625	500	625
Vitamina D (µg/dia)	10	10	10	10
Vitamina C (mg/dia)	60	75	60	75
Folatos (µg/dia)	320	320	320	320
Sódio (mg/dia)	1500	1500	1500	1500
Potássio (mg/dia)	4700	4700	4700	4700
Cálcio (mg/dia)	800	800	800	800
Fósforo (mg/dia)	580	580	580	580
Ferro (mg/dia)	8,1	6	5	6

Posteriormente, avaliou-se a ingestão de macronutrientes e micronutrientes de acordo com as recomendações.

4.4. Entrevistas

O tipo de entrevista efetuada foi semiestruturada. Foi criado o guião da entrevista semiestruturada que se encontra no **Apêndice VIII**. Na **Tabela 11** encontram-se os objetivos gerais e específicos da aplicação das entrevistas aos idosos da Santa Casa da Misericórdia da Azinhaga (Golegã).

Tabela 11 - Objetivos gerais e específicos das Entrevistas

Objetivo Geral das Entrevistas	Objetivo Específicos das Entrevistas
Perceber quais os hábitos alimentares e a gastronomia típica da Reserva da Biosfera, há alguns anos atrás.	Percecionar de que forma esses hábitos alimentares deram origem à gastronomia tradicional da região, com a vinda por exemplo dos Avieiros.
	Perceber como eram os hábitos de vida há alguns anos atrás e como isso influenciava a alimentação.
	Obter dados sobre as receitas mais consumidas antigamente, bem como o seu método de confeção.

4.4.1. Aplicação das entrevistas

Foram realizadas 10 entrevistas aos idosos da Santa Casa da Misericórdia da Azinhaga (Golegã), com o intuito de perceber quais os hábitos alimentares e a gastronomia

típica da região, bem como o modo como esses hábitos alimentares foram formados aos longos dos anos e geraram as receitas tradicionais da região da Reserva da Biosfera (por exemplo, com a vinda dos Avieiros). As entrevistas foram feitas a idosos porque as memórias e hábitos não se encontram escritas nem publicadas, a única forma de obtê-las é através dos idosos que as vivenciaram em primeira mão e conviveram de perto com, nomeadamente, os Avieiros.

4.5. Amostragem

Na **Tabela 12** encontra-se um quadro resumo do número de inquiridos por cada inquérito administrado. Devido ao facto de se tratar de uma amostra intencional, não existe uniformidade no número de inquiridos (n) entre todos os inquéritos aplicados.

Tabela 12 – Número de inquiridos por cada inquérito/entrevista distribuídos

Inquérito efetuado à restauração	n = 7
Inquérito efetuado aos consumidores	n = 49
Questionário de Frequência Alimentar	n = 11
Entrevistas	n = 10

5. Apresentação e Discussão de Resultados

Neste capítulo encontram-se os resultados e gráficos resultantes dos inquéritos efetuados. Este capítulo vai dividir-se em quatro partes: inquérito efetuado aos consumidores, inquérito efetuado à restauração, as entrevistas aos idosos e por fim o Questionário de Frequência Alimentar.

5.1. Inquéritos efetuados aos consumidores

5.1.1. Caracterização da amostra

Verifica-se que 57,1% dos inquiridos é do sexo feminino, sendo 42,9% do sexo masculino.

No que respeita à idade a maioria (40,8%) dos inquiridos tem entre 18 a 30 anos, 32,7% têm entre 30 e 50 anos e 26,5% têm mais de 50 anos.

Verifica-se que quase metade dos inquiridos (46,9%) possui o 12º ano, seguindo-se-lhes os que possuem licenciatura (24,5% dos respondentes) (**Figura 3**).

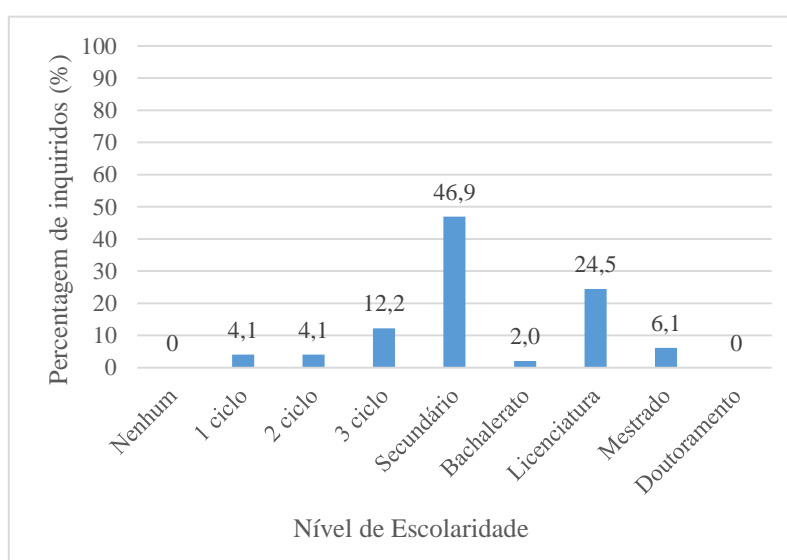


Figura 3 – Nível de escolaridade dos inquiridos

Na **Figura 4**, os resultados mostram que mais de metade dos inquiridos (55,1%) atribui muita importância às receitas regionais. De acordo com Ashton & Muller (2013) e Richards (2002), a gastronomia é uma importante fonte de formação da identidade das sociedades pós-modernas, garantindo a manutenção das diferenças culturais no mundo globalizado. Portanto, mesmo num mundo globalizado com oferta gastronómica diversificada, os consumidores consideram que a oferta de receitas tradicionais é importante, e mostram-se recetivos a este tipo de refeições.

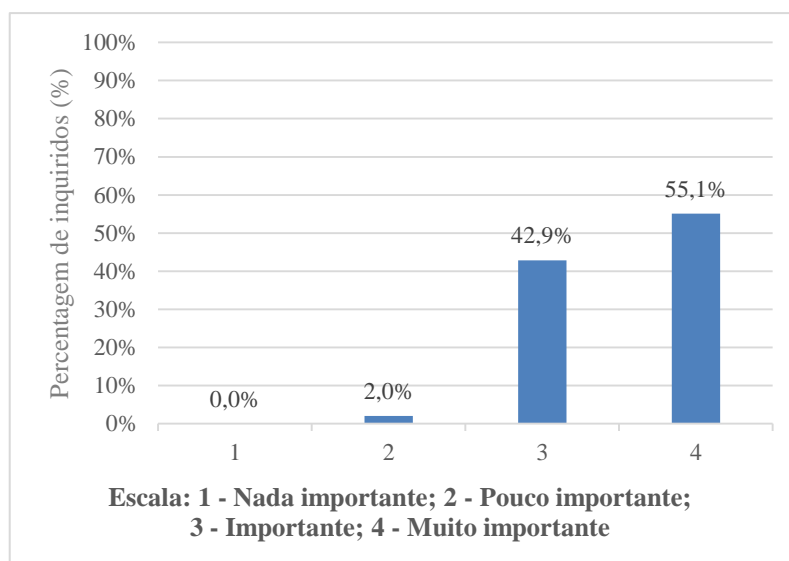


Figura 4 – Questão 1: Enquanto consumidor considera que a oferta de receitas regionais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?

Na **Figura 5** pode-se verificar que a maioria dos inquiridos (51,0%) considera a oferta gastronómica atrativa, enquanto que 40,8% concorda que é muito atrativa. Este dado é muito importante, visto que hoje em dia, com a introdução de outros hábitos alimentares, é cada vez menos frequente o consumo de refeições tradicionais.

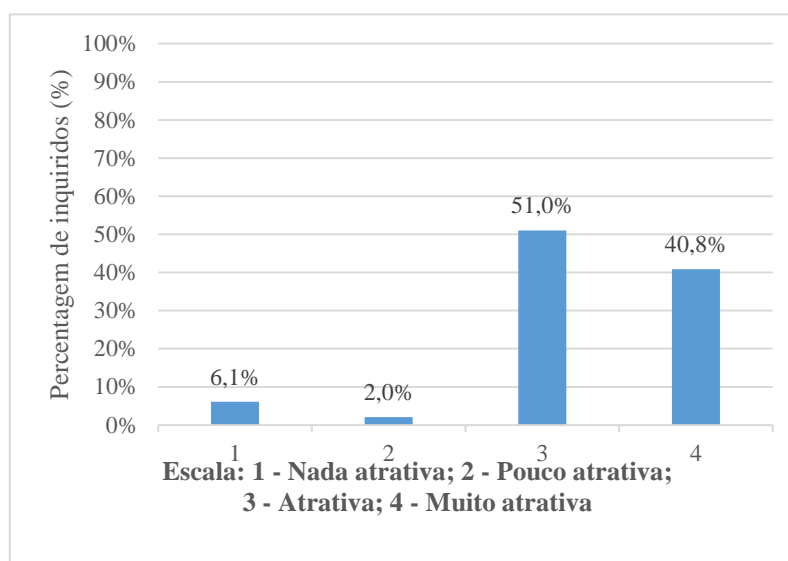


Figura 5 – Questão 2: Enquanto consumidor, considera que a oferta gastronómica tradicional é:

Na Questão 3, “Mencione 3 das receitas tradicionais que mais consome quando frequenta restaurantes da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo.”, os inquiridos responderam Fataça (frita ou grelhada), Sável (açorda), Enguias (fritas e ensopado), Couves com Feijão e Migas. Isto vai de encontro ao que o autor Fàbregas (s.d.) mencionou visto que os peixes mais consumidos são o sável e as enguias. Verifica-se também que se mantém o hábito de comer açorda de sável, fataça e enguias fritas ou ensopado de enguias. A proximidade do rio Tejo acentua a influência mediterrânica na culinária, caracterizada pela quantidade de peixe consumida pela população. Os peixes do rio preparam-se de todas as formas, sejam fritos ou cozidos, em açordas ou ensopados (Raimundo, 2010). Portanto, de acordo com Ricolfe (2008) e Santos (2007), a comida constitui um elemento da identidade humana, pois a gastronomia mantém hábitos alimentares, receitas tradicionais e métodos de preparação que refletem a vida quotidiana da sociedade. Ainda hoje a cozinha popular desta região baseia-se na horta, nas carnes e nos peixes do rio (Fàbregas, [s.d.]), mantendo-se uma tradição centenária que se iniciou com a vinda de gentes de diferentes partes do país. Fazendo também uma relação com as entrevistas aos idosos, estes referiram que consumiam diariamente couves com feijão e migas, bem como fataça e enguias. Este dado é bastante crucial porque verifica-se que estes hábitos alimentares e tradições resistiram às mudanças que a nossa alimentação sofreu desde os últimos anos.

No que respeita à Questão 4 (**Figura 6**), 46,9% dos respondentes consideram que a utilização dos produtos locais é muito importante, sendo considerada importante por 38,8% dos inquiridos. Este dado é bastante positivo, pois de acordo com Hall *et al.* (2002) a gastronomia tem um fator de relevo na valorização dos ingredientes locais e vice-versa e também no desenvolvimento da região.

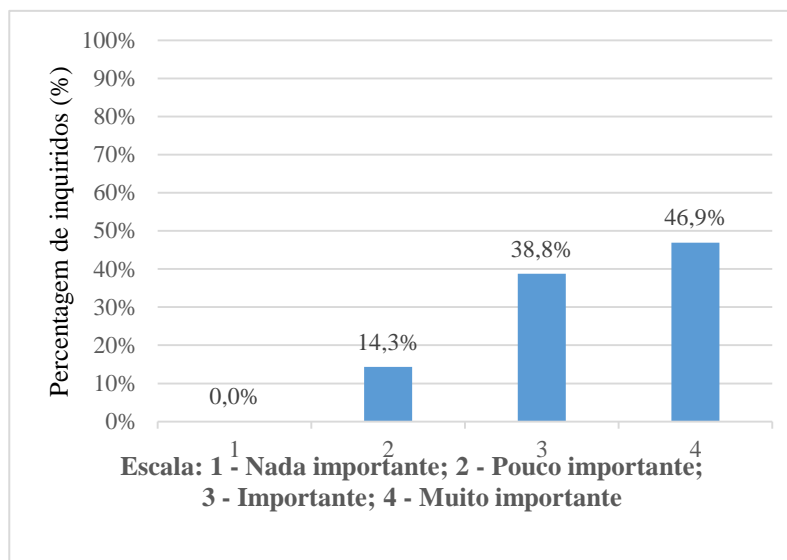


Figura 6 – Questão 4: Considera que a utilização de produtos locais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?

Na Questão 5 (**Figura 7**), 67,3% e 24,5% dos inquiridos concordam que uma maior divulgação dos produtos locais seria, respetivamente, muito importante ou importante para a região da RBPB. Segundo Richards (2002) há uma relação natural entre uma região, as suas condições climáticas e o carácter de alimentos que produz, sendo esta a diversidade geográfica que confere a distinção regional de tradições culinárias e a evolução de uma herança característica. Assim através de uma maior divulgação/*marketing* dos ingredientes locais é possível criar um impacto positivo sobre a economia, património gastronómico e cultural e desenvolvimento da região (Aleš Gačnik, 2012).

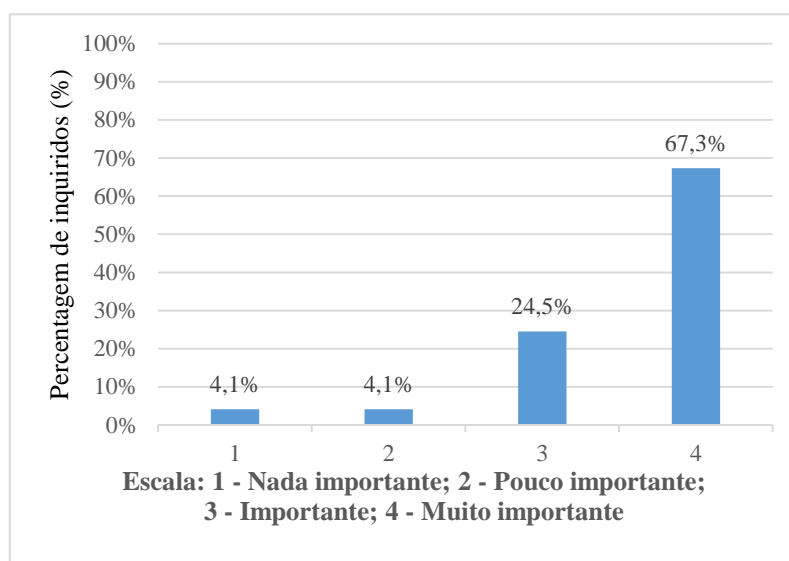


Figura 7 – Questão 5: Considera que uma maior divulgação dos produtos locais era importante para a região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo?

Na Questão 6 “Na sua opinião, o que poderia ser feito para melhorar a valorização e a divulgação da gastronomia regional na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo?” os inquiridos consideram que mais divulgação e criação de eventos seria uma forma de melhorar a valorização e divulgação da gastronomia da região da RBPB. De acordo com os autores referenciados neste trabalho o *marketing*, divulgação e comunicação é prioritário para a promoção da gastronomia de uma região (Aleš Gačnik, 2012; Hall *et al.*, 2002).

Relativamente à Questão 7 (**Figura 8**), 44,9% dos respondentes concorda que mais iniciativas/eventos teria muito impacto, enquanto uma percentagem ligeiramente inferior (42,9%) apenas considera que teria algum impacto. Ainda é de referir que 4,1% dos inquiridos consideram que o aumento de iniciativas/eventos não teria nenhum impacto no sentimento de identificação/reconhecimento da população como parte integrante da RBPB e 8,2% pouco impacto. Isto pode dever-se ao facto de muito indivíduos desconhecerem que fazem parte de uma reserva da Biosfera ou simplesmente vêm o espaço como um rio e *habitat* de aves, em vez de reconhecerem que é uma área protegida. A gastronomia tem um grande impacto na região e seria uma estratégia associar uma componente forte a um conceito que ainda está a ser explorado. A missão principal de uma RB é preservar não só a biodiversidade natural, mas também a biodiversidade cultural, bem como ajudar a garantir a

sustentabilidade ambiental, económica e social da região, incentivando o uso racional dos recursos naturais e humanos (Mose, 2007; UNESCO, [s.d.]; Waterton Biosphere Reserve Association, 2016). Portanto, verifica-se que ainda existe trabalho a fazer nesta RB no que respeita ao sentido de pertença da população como parte da RBPB.

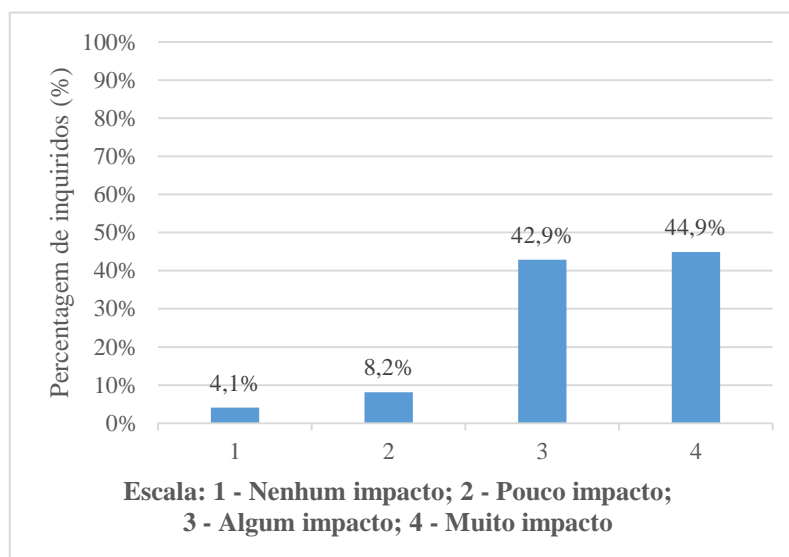


Figura 8 – Questão 7: Se houvesse mais iniciativas e eventos associando a gastronomia tradicional à região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo, acha que teria impacto no sentimento de identificação e reconhecimento da população como parte integrante da Reserva da Biosfera?

Em relação à Questão 8.1 (**Figura 9**) a maioria dos respondentes (55,1%) considera que o aumento destas iniciativas seria importante para o desenvolvimento e economia da região, enquanto que 42,9% considera muito importante. Portanto, pode depreender-se que de acordo com os inquiridos estes aumentos de iniciativas não seriam a razão mais importante para o desenvolvimento da economia e da região.

Na Questão 8.2 (**Figura 9**), 63,3% dos inquiridos considera que o aumento destas iniciativas seria muito importante para que a população sinta que faz parte da RB, ao passo que 28,6% considera importante. Estes dados estão em concordância com o facto das RB estabelecerem-se em zonas ecologicamente representativas ou de valor único, nas quais a integração da população humana e das suas atividades são essenciais (ICNF, [s.d.]). As Reservas da Biosfera destacam o carácter distintivo da área e ajudam a promover o sentido de pertença entre residentes e visitantes (Mose, 2007; UNESCO, [s.d.]; Waterton Biosphere Reserve Association, 2016).

Em relação à Questão 8.3 (**Figura 9**), 59,2% dos respondentes concorda que o aumento das iniciativas seria muito importante para divulgar/promover a RB e apenas 32,7%

considera importante. Isto é um dado muito importante, porque nos eventos que já existem de gastronomia seria importante adicionar a marca/insígnia da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo. Esta região já é marcada pela gastronomia, pela Feira do Cavalo, mas não pela Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo e nesse sentido podia ser uma distinção da região a nível nacional e mundial.

Na Questão 8.4 (**Figura 9**), a maioria dos inquiridos (61,2%) considera que mais iniciativas seriam muito importantes na divulgação dos produtos e ingredientes locais.

Por fim, na questão 8.5 (**Figura 9**), 61,2% dos respondentes concorda que um aumento das iniciativas em termos gastronómicos seria muito importante para promover o conhecimento da identidade, tradições e hábitos da região da RBPB, ao passo que 28,6% considera importante. De acordo com a UNESCO (2016) deve-se aumentar sensibilização a níveis local, nacional e internacional para a importância do património cultural imaterial e assegurar sua apreciação mútua; promover a cooperação e assistência internacional, no cenário de um mundo cada vez mais globalizado que ameaça uniformizar as culturas aumentando simultaneamente as desigualdades sociais. Os inquiridos concordam que estas tradições e hábitos da região não se podem perder, pois fazem parte da história deste povo e ao renovar todos os anos estes eventos é lembrar as receitas, o modo de confeção e no fundo toda a cultura deste local. Em resumo, para os consumidores o aumento destas iniciativas teria mais impacto no incremento do sentimento e consciência da população para o facto de ser parte integrante da Reserva da Biosfera, na divulgação dos produtos e ingredientes locais e no facto de proporcionar o conhecimento da identidade, das tradições, dos hábitos alimentares e de vida da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo.

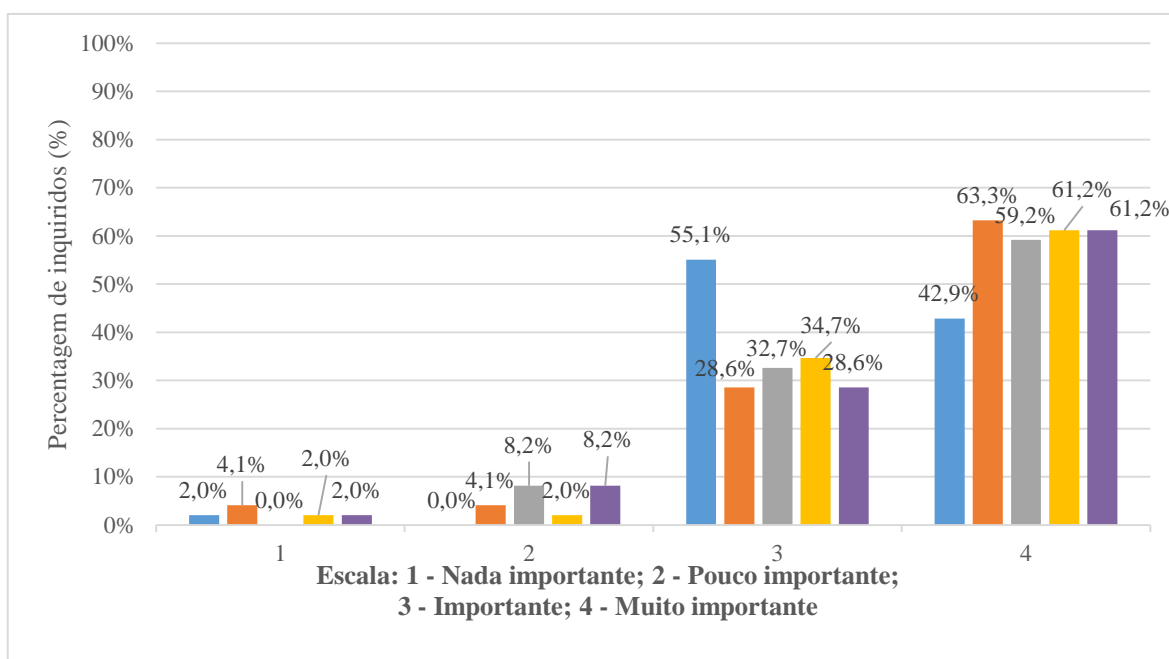


Figura 9 – Questão 8: De acordo com a última questão, considera que o aumento das iniciativas em termos gastronómicos na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo permitem:

- 8.1. Incentivar o desenvolvimento da economia e da região
- 8.2. Aumentar o sentimento e consciência da população para o facto de ser parte integrante da Reserva da Biosfera
- 8.3. Constituir um veículo de marketing/divulgação/promoção da Reserva da Biosfera
- 8.4. Divulgar os produtos e ingredientes locais
- 8.5. Proporcionar o conhecimento da identidade, tradições, hábitos alimentar e de vida da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo

5.2. Inquéritos efetuados à restauração

5.2.1. Caracterização da amostra

Verifica-se que 57,1% dos inquiridos é do sexo feminino, sendo 42,9% do sexo masculino.

No que respeita à idade a maioria (71,4%) dos inquiridos tem mais de 50 anos, 14,3% têm entre 18 e 30 anos e 14,3% entre 30 e 50 anos.

Na **Figura 10**, verifica-se que 42,9% dos inquiridos possui o 3º ciclo, 28,6% possui a licenciatura e os restantes, em igual percentagem (14,3%) possuem 2º ciclo ou ensino secundário.

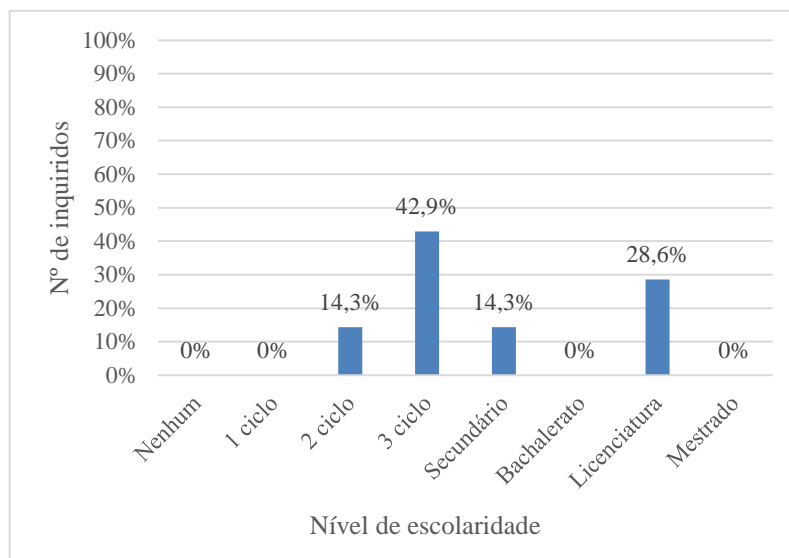


Figura 10 – Nível de escolaridade dos inquiridos

Na Questão 1, “Quantos restaurantes servem refeições típicas na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo?” os inquiridos responderam uma média de 4/5 restaurantes na região.

Apesar de nem todos os restaurantes da área estudada terem uma oferta de gastronomia tradicional da região, verificou-se que alguns manifestaram a vontade de servirem refeições típicas e os que já tinham essa oferta sentiam-se orgulhosos em tê-la e por manterem viva essa tradição.

Relativamente à Questão 2 (**Figura 11**), os resultados mostram que a maioria (85,7%) dos inquiridos atribui muita importância às receitas regionais. De acordo com Ashton & Muller (2013) e Richards (2002), a gastronomia é uma importante fonte de formação da identidade das sociedades pós-modernas, garantindo a manutenção das diferenças culturais no mundo globalizado. Portanto, mesmo num mundo globalizado com oferta gastronómica diversificada, os consumidores consideram que a oferta de receitas tradicionais é importante, e mostram-se recetivos a este tipo de refeições.

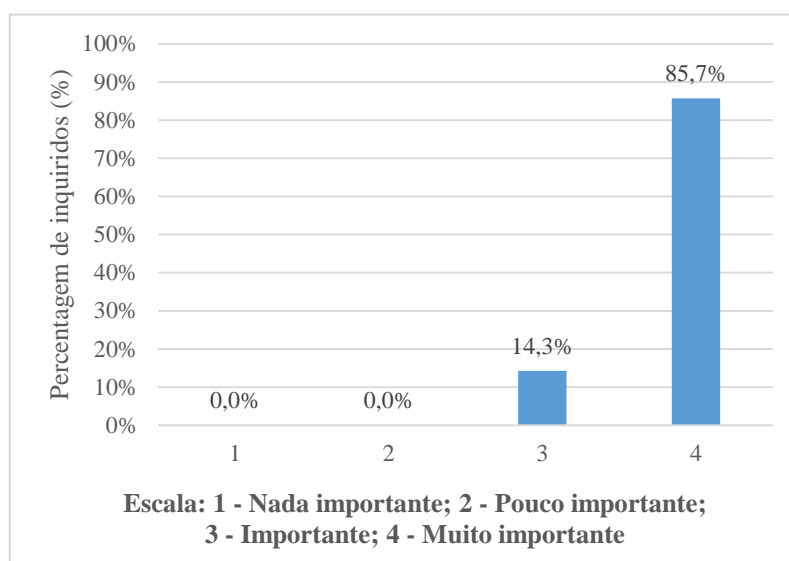


Figura 11 – Questão 2: Enquanto *chef* de cozinha considera que a oferta de receitas regionais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?

Na **Figura 12**, quando se pergunta em que medida confeciona receitas tradicionais no seu restaurante, numa escala de 1 a 4, 14,3% não confeciona, 28,6% respondeu que confeciona pouco, 14,3% respondeu que confeciona e por fim 42,9% respondeu que confeciona muito.

Contudo, apesar que quase a totalidade achar muito importante a oferta de receitas tradicionais, verifica-se que 28,6% confeciona pouco e 14,3% não confeciona sequer.

Tal cruzamento de resultados deixa subjacente a ideia de que, apesar da importância que os *chefs* dão à oferta de receitas tradicionais, talvez não tenham oportunidade de o fazer devido ao conceito do restaurante ou mesmo porque alguns estabelecimentos não têm condições para o fazer, devido à sua estrutura inicial (*Snack-bar*). De acordo com EICR (2015), a inovação mistura-se com o património para produzir um novo significado social e para criar uma nova identidade ligada à herança. Neste sentido verifica-se também que alguns estabelecimentos adicionam às receitas típicas tradicionais ingredientes diferentes, o que leva a uma reinvenção total destes pratos tradicionais.

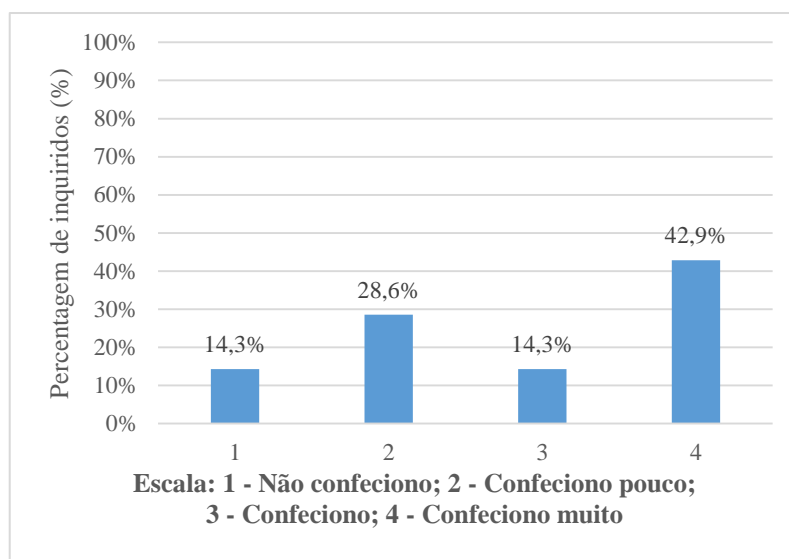


Figura 12 – Questão 3: Em que medida confeciona receitas tradicionais no seu estabelecimento?

Questão 4, “Indique 3 das receitas tradicionais que mais confeciona no seu restaurante.”, os *chefs* responderam que os pratos mais consumidos são fataça, enguias e sável. Como acompanhamento as migas, as cagarrinhas e o requentado. Estes dados estão de acordo com o que o autor Fàbregas (s.d.) mencionou, visto que os peixes mais consumidos são o sável e as enguias e como acompanhamentos destacam-se as migas e o requentado. Verifica-se também que na maior parte dos restaurantes de mantém o hábito de cozinhar sável, fataça e enguias fritas ou ensopado de enguias. Os peixes do rio preparam-se de todas as formas, sejam fritos ou cozidos, em açordas ou ensopados (Raimundo, 2010). Portanto, de acordo com Ricolfe (2008) e Santos (2007), a comida constitui um elemento da identidade humana, pois a gastronomia mantém hábitos alimentares, receitas tradicionais e métodos de preparação que refletem a vida quotidiana da sociedade. Ainda hoje a cozinha popular desta região baseia-se na horta, nas carnes e nos peixes do rio (Fàbregas, [s.d.]), mantendo-se uma tradição centenária que se iniciou com a vinda de gentes de diferentes partes do país. Verifica-se assim que os restaurantes da região têm um papel determinante na divulgação da gastronomia e que sem estes atores, provavelmente a tradição já tinha acabado.

Na Questão 5, “ Indique 3 das receitas de peixe mais consumidas no seu estabelecimento?”, as respostas foram: peixe do rio frito (sável, fataça, enguias) com açorda.

Na Questão 6, “ Indique 3 das receitas de carne mais consumidas no seu estabelecimento?”, as respostas foram: abanicos de porco preto, touro no tacho (se bem que estas receitas são mais contemporâneas e são denominadas tradicionais porque são de um restaurante específico da região ou mesmo porque são confeccionadas à alguns anos e têm sucesso).

Na **Figura 13**, no que respeita à medida de utilização de ingredientes ou produtos locais na confeção dos pratos, 42,9% utiliza ingredientes locais. Por outro lado, 28,6% utiliza muito os ingredientes locais. Verificou-se durante o preenchimento dos inquéritos, que os indivíduos alegavam usar os ingredientes/produtos locais sempre que era possível. Nomeadamente compravam na Agrotejo.

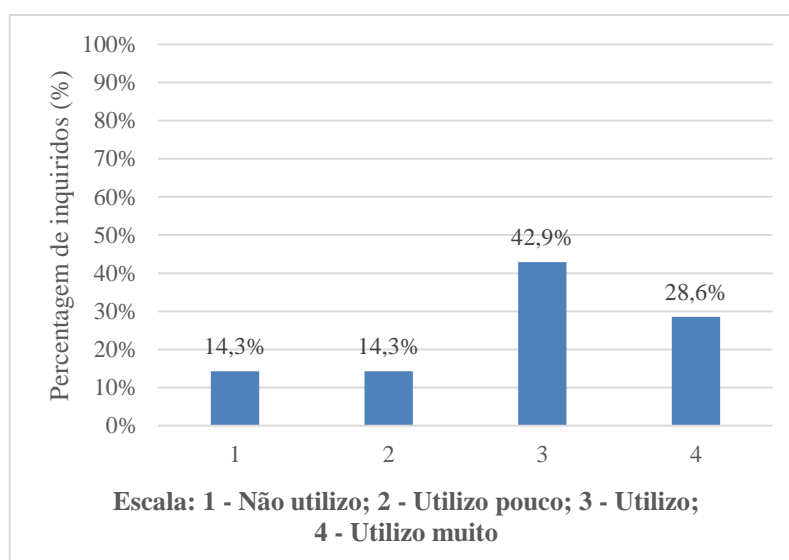


Figura 13 – Questão 7: Em que medida usa os ingredientes locais na confeção de pratos?

No que respeita à Questão 8 (**Figura 14**), a maioria dos inquiridos (85,7%) consideram que a utilização dos produtos locais é muito importante. Este dado é bastante positivo, pois de acordo com Hall *et al.* (2002) a gastronomia tem um fator de relevo na valorização dos ingredientes locais e vice-versa e também no desenvolvimento da região.

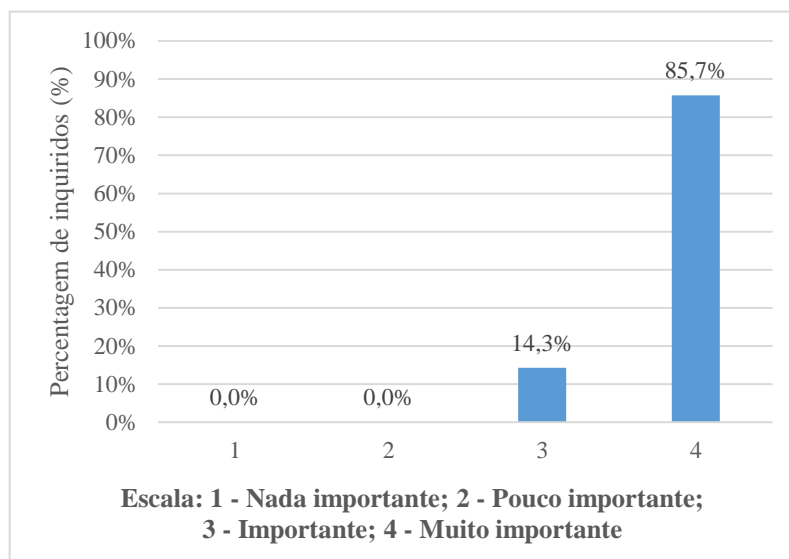


Figura 14 – Questão 8: Considera que a utilização de ingredientes e produtos locais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?

Na pergunta 9 “Que ingredientes ou produtos locais usa nas receitas?”, os ingredientes mais usados são: peixe do rio, enchidos, carne, azeite, legumes e vinho. Verifica-se assim que os *chefs* dão bastante preferência aos produtos da “terra” em detrimento dos das grandes superfícies; isto é bastante positivo pois ajuda no crescimento económico da região para além de promover os produtos regionais.

Na Questão 10 “Na sua opinião, o que poderia ser feito para melhorar a valorização e a divulgação da gastronomia regional na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo?” os inquiridos responderam que devia existir mais informação sobre a terra, mais eventos de gastronomia. De acordo com a responsável de um estabelecimento há falta de investimento na gastronomia e mesmo no Paul do Boquilobo. De acordo com outro inquirido devia haver um levantamento exaustivo da cozinha com o objetivo de referenciar o património gastronómico desta região. Segundo o responsável de um restaurante, existe o projeto de um livro com os restaurantes classificados, que funcionaria como roteiro para divulgar restaurantes, de modo a tornar a gastronomia da região certificada. Outras sugestões seriam degustações e provas ao público, *marketing* e publicidade dos produtos da região em feiras/*stands*. As respostas dos *chefs* inquiridos vão de encontro com os autores referenciados neste trabalho, onde o *marketing*, divulgação e comunicação é prioritário para a promoção da gastronomia de uma região (Gačnik, 2012; Hall *et al.*, 2002).

Relativamente à Questão 11 (**Figura 15**), 57,1% dos respondentes concorda que mais iniciativas/eventos teria muito impacto no sentimento de identificação/reconhecimento da população como parte integrante da RBPB, enquanto que 42,9% apenas considera que teria algum impacto. Relativamente à mesma questão, mas na parte dos consumidores (ver Gráfico 6), verificou-se uma diferença mais significativa nas percentagens, mas continua a existir uma grande percentagem (42,4%) que considera que aumento de eventos associando a gastronomia tradicional à Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo teria algum impacto no sentimento de reconhecimento da população como parte da RBPB. Isto pode dever-se ao facto de muito indivíduos desconhecerem que fazem parte de uma reserva da Biosfera ou simplesmente vêm o espaço como um rio e *habitat* de aves, em vez de reconhecerem que é uma área protegida.

A gastronomia tem um grande impacto na região e seria uma estratégia associar uma componente forte a um conceito que ainda está a ser explorado. A missão principal de uma RB é preservar não só a biodiversidade natural, mas também a biodiversidade cultural, bem como ajudar a garantir a sustentabilidade ambiental, económica e social da região, incentivando o uso racional dos recursos naturais e humanos (Mose, 2007; UNESCO, [s.d.]; Waterton Biosphere Reserve Association, 2016). Portanto, verifica-se que ainda existe trabalho a fazer nesta RB no que respeita ao sentido de pertença da população como parte da RBPB.

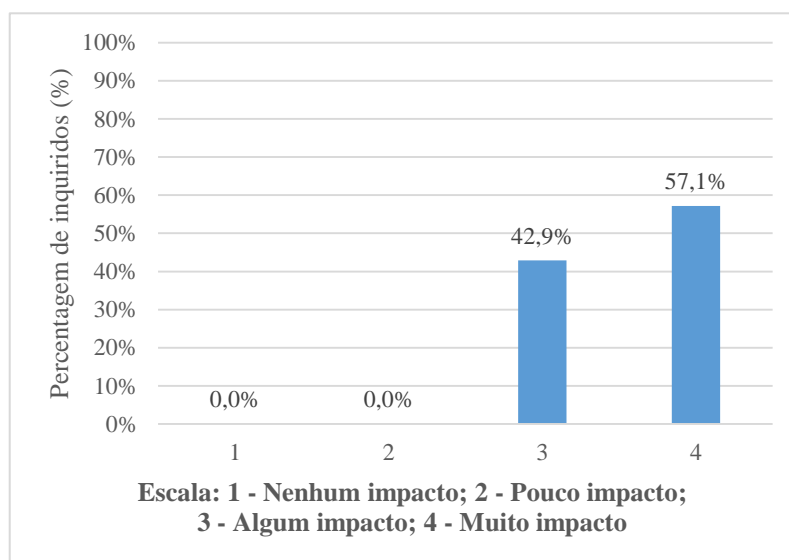


Figura 15 – Questão 11: Se houvesse mais iniciativas e eventos associando a gastronomia tradicional à região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo, acha que teria impacto no sentimento de identificação e reconhecimento da população como parte integrante da Reserva da Biosfera?

Em relação à Questão 8.1 (**Figura 16**) a maioria dos respondentes (85,7%) considera que o aumento destas iniciativas seria importante para o desenvolvimento e economia da região. O que quer dizer que em relação aos consumidores, *os chefs* defendem e têm mais sensibilidade para o facto de um aumento dos eventos em termos gastronómicos incentivar o desenvolvimento e economia da região.

Na Questão 8.2 (**Figura 16**), 71,4% dos inquiridos considera que o aumento destas iniciativas seria muito importante para que a população sinta que faz parte da RB. As RB estabelecerem-se em zonas ecologicamente representativas ou de valor único, nas quais a integração da população humana e das suas atividades são essenciais (ICNF, [s.d.]). As Reservas da Biosfera destacam o carácter distintivo da área e ajudam a promover o sentido de pertença entre residentes e visitantes (Mose, 2007; UNESCO, [s.d.]; Waterton Biosphere Reserve Association, 2016).

Em relação à Questão 8.3 (**Figura 16**), 42,9% dos respondentes concorda que o aumento das iniciativas seria muito importante para divulgar/promover a RB, sendo que a mesma percentagem de inquiridos considera importante.

Na Questão 8.4 (**Figura 16**), a maioria dos inquiridos (85,7%) considera que mais iniciativas seriam muito importantes na divulgação dos produtos e ingredientes locais.

Por fim, na questão 8.5 (**Figura 16**), 71,4% dos respondentes concorda que um aumento das iniciativas em termos gastronómicos seria muito importante para promover o conhecimento da identidade, tradições e hábitos da região da RBPB. De acordo com a UNESCO (2016) deve-se aumentar sensibilização a níveis local, nacional e internacional para a importância do património cultural imaterial e assegurar sua apreciação mútua; promover a cooperação e assistência internacional, no cenário de um mundo cada vez mais globalizado que ameaça uniformizar as culturas aumentando simultaneamente as desigualdades sociais. Tal como os consumidores, *os chefs* concordam que estas tradições e hábitos da região não se podem perder, pois fazem parte da história deste povo e ao renovar todos os anos estes eventos é lembrar as receitas, o modo de confeção e no fundo toda a cultura deste local. Os *chefs* têm um papel ainda mais determinante que os consumidores na continuação da promoção das receitas tradicionais, bem como nos hábitos alimentares e modo de confeção. Em suma, de acordo com os resultados o aumento das iniciativas em termos gastronómicos na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo tem mais impacto no desenvolvimento da economia e da região e na divulgação dos produtos e ingredientes locais.

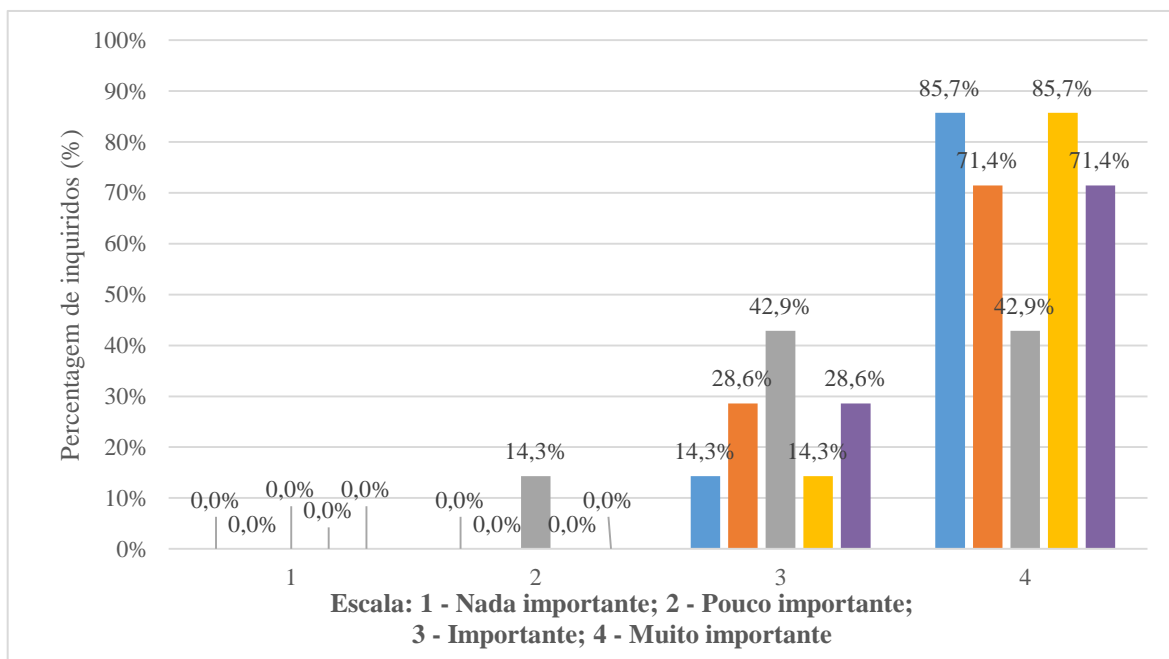


Figura 16 – Questão 12: De acordo com a última questão, considera que o aumento das iniciativas em termos gastronómicos na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo permitem:

- 8.1. Incentivar o desenvolvimento da economia e da região
- 8.2. Aumentar o sentimento e consciência da população para o facto de ser parte integrante da Reserva da Biosfera
- 8.3. Constituir um veículo de marketing/divulgação/promoção da Reserva da Biosfera
- 8.4. Divulgar os produtos e ingredientes locais
- 8.5. Proporcionar o conhecimento da identidade, tradições, hábitos alimentar e de vida da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo

5.3. Entrevistas

Questão 1: “Descreva um pouco sobre os vários grupos de pessoas provenientes de outras partes do país aqui para a região (como por exemplo avieiros).”

1º entrevistado: “Vieram avieiros e pescadores antigos casaram e constituíram aqui comunidade”.

2º entrevistado referiu que os avieiros eram muito pobres e tinham muita fome.

O 5º e 7º entrevistado referiram que “Os avieiros vieram para cá (Azinhaga, Golegã) porque havia poucos pescadores e assim se foram instalando pelo Tejo. Os avieiros apanhavam peixe e as mulheres vinham vendê-lo para a praça e ainda hoje vendem peixe.”

Questão 2: “Que contributo deram esses indivíduos para a gastronomia tradicional da RBPB?”

Os entrevistados unanimemente responderam que o contributo mais importante foi o peixe do rio, tal como a fataça, as enguias, barbo, bogas e sável. Muitas receitas tradicionais da região atualmente incluem estes peixes assados, grelhados ou fritos.

5º entrevistado: “Antigamente estes peixes eram vendidos a baixo preço, pois havia muita oferta. Hoje em dia já fica caro comprar um 1Kg de enguias.”

Questão 3: “Voltando a alguns anos atrás, os seus hábitos alimentares eram diferentes dos atuais? Diga algumas das principais receitas tradicionais que consome/consumia e como eram confeccionadas?”

1º entrevistado: “A nossa alimentação era composta por saramagos ou couves com feijão ou cagarrinhas. O pão só era feito de farinha de milho e assim faziam-se migas para comer com as couves com feijão. Pão mole só se comia ao domingo. Em dias de festa comíamos bacalhau guisado ou assado com couves. O peixe era só de rio, de mar nessa altura não era consumido. Normalmente comíamos guisado, assado na brasa ou frito. Carne era pouca, só galinha pela Páscoa ou em festas. Carne de boi só quando se feriam, eram mortos e depois dados. Havia também criação de coelhos que se matavam na ocasião para se comer. ”

2º entrevistado: “O que comia antigamente era couves com feijão, saramagos, cagarrinhas, açorda e pão de milho. Do resto da massa do pão faziam-se caralhotas.”

5º entrevistado: “Comia couves com grelos e a alimentação era mais à base de hortaliças. Faziam-se couves com feijão e no outro dia a seguir misturava-se pão de milho com bacalhau assado. Fazia-se caldeirada de peixe com os barbos ou fataça cozida. A galinha matava-se e comia-se caldos de galinha. As carnes, era raro comer carneiro, era mais porco. Na Azinhaga o que se come é couves com feijão e bacalhau e na Golegã, migas com entrecosto.”

7º entrevistado: “Eram couves com feijão todos os dias. Ou então cagarrinhas, que eram cozidas como as couves. Retiravam-se os picos e só ficavam os caules. Comia também saramagos e outras ervas que apareciam no campo, como os canelos. A alimentação era à base de hortaliças e carne só ao fim de semana, era mais porco e o cabrito e borrego era raro. O peixe sempre frito, assado ou cozido e era sável e fataça.”

As cagarrinhas são um cardo que nasce no campo, no inverno. Os espinhos são retirados e depois ficam os talos e são cozidos. Os saramagos são considerados ervas daninhas e podem ser encontradas nas bermas de caminhos, nas hortas, terrenos baldios ou no meio das searas. Os canelos crescem em terrenos alagadiços, durante o inverno e são semelhantes aos grelos. O modo de confeção destas ervas era semelhante ao das couves e hortaliças. Hoje em dia, para além de estas ervas não existirem tão abundantemente como antigamente, também estão associadas ao tempo de pobreza e constituíam o único modo de alimentação das pessoas.

Questão 4: “Relativamente à alimentação/produtos da região, de alguns anos atrás, o que pensa da alimentação da atualidade? Na sua opinião era mais saudável? Acha que representava melhor a região da RBPB?”

1º entrevistado: “Antigamente a alimentação era mais saudável, não tinha cura e adubos. Perdeu-se a alimentação de antigamente e hoje os jovens já não sabem o que é.”

7º entrevistado: “Os hábitos eram melhores que agora. A comida era mais saudável e eu gostava mais da alimentação.”

3º entrevistado: “A alimentação é muito melhor agora e os hábitos são saudáveis.”

Apenas um entrevistado referiu que a alimentação de hoje em dia é melhor. Todos os outros referiram que a alimentação de antigamente apesar de ser pouca era mais saudável.

As entrevistas realizadas revelam o seguinte:

Os avieiros eram um povo muito pobre e que vieram para as terras junto ao Tejo e seus afluentes, com proas curvas e coloridas, e aqui se fixaram para capturar o sável, que abundava nestas águas e era o seu único sustento (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009; Fàbregas, s.d.). Eram muito pobres e sobreviviam apenas do que pescavam. O maior contributo que deram foi o peixe do rio, que ainda hoje faz parte da alimentação do povo desta região.

Relativamente à alimentação da população era mais à base de pão de milho (papas), caldos, hortaliças e ervas que se encontravam no Paul do Boquilobo e nas margens do Almonda, como os saramagos e cagarrinhas. A cozinha desta região baseia-se na horta, nas carnes e nos peixes do rio, onde os pratos mais tradicionais eram enguias fritas ou ensopado, migas, requentado, açorda de sável, fataça frita ou grelhada, sopa de couves com feijão (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009; Fàbregas, s.d.). Todos os entrevistados tinham sempre uma refeição em comum, couves com feijão, demonstrando pouca variedade na alimentação, fruto da conjuntura económica vivida nestas zonas mais pobres (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009). Os produtos mais caros, como carne e bacalhau, só eram consumidos ao fim de semana ou em festas (Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009). Apesar da maioria dos entrevistados concordarem que a alimentação antigamente era mais saudável, os alimentos que eram ingeridos estavam associados a pobreza. Os idosos concordaram que hoje em dia não há a questão da fome, mas por outro lado há excesso e aquilo que antigamente era ingerido uma vez por semana ou em festas (como doces), hoje é consumido diariamente. Referiram também que, por exemplo, a sazonalidade de alguns alimentos não é respeitada, o que faz com que seja necessário recorrer a adubos. Atualmente existe muita poluição e praticamente tudo o que consumimos de vegetais e fruta tem químicos.

5.4. Questionário de Frequência Alimentar

Neste capítulo passa-se à apresentação dos resultados do Questionário de Frequência Alimentar. Este capítulo encontra-se subdividido em duas partes: caracterização da amostra e seguidamente os valores de ingestão nutricional resultantes do QFA. A caracterização da amostra é realizada em termos de idade, género, peso e nível de escolaridade. Os valores da ingestão nutricional de cada indivíduo são comparados com valores de referência diários recomendados pela UE.

5.4.1. Caracterização da amostra

A amostra era constituída por 11 indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 18 e 57 anos, residentes com concelho da Golegã.

Dos 11 indivíduos inquiridos, 6 (55%) do sexo masculino e 5 do sexo feminino (45%). Como se pode verificar na **Figura 17** a maioria dos inquiridos (73%) possui licenciatura.

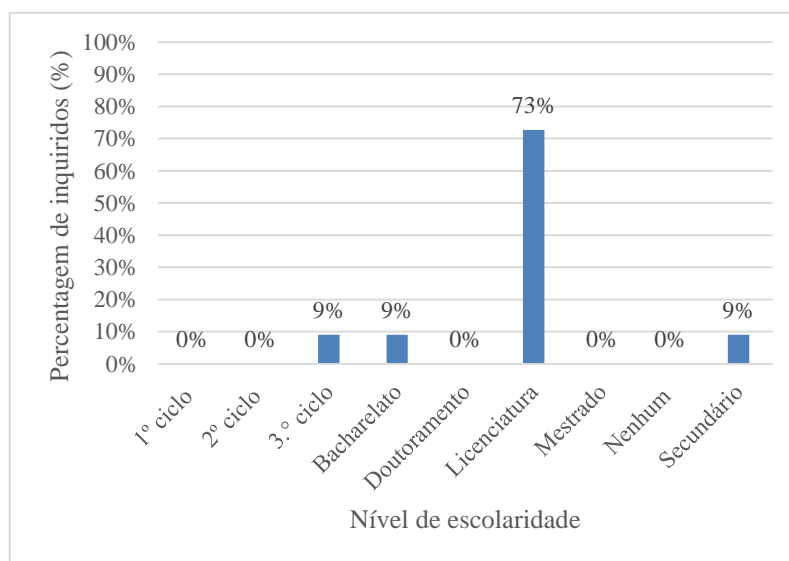


Figura 17 – Nível de escolaridade

5.4.2. Avaliação do estado nutricional e nível de atividade física

A média dos pesos dos inquiridos foi de 75 Kg, variando entre os 53 kg e os 100 Kg. O estado nutricional dos indivíduos foi avaliado através dos parâmetros antropométricos peso e altura. Na **Tabela 13**, pode-se verificar o estado nutricional dos indivíduos inquiridos.

Tabela 13 – Caracterização da amostra relativamente ao seu estado nutricional

IMC	Total	Feminino	Masculino
De 18,5 a 25	45%	27%	18%
De 25 a 30	36%	9%	27%
De 30 a 35	18%	9%	9%
Maior que 35	0%	0%	0%

De acordo com os resultados verifica-se a maioria dos inquiridos (45%) tem peso normal (IMC <25 kg/m²). A prevalência de excesso de peso foi de 27% nos homens e 9% nas mulheres (IMC 25-30 kg/m²). Verifica-se que a percentagem de obesidade é de 9% tanto nas mulheres como nos homens (IMC >30 kg/m²). Estes resultados estão de acordo com alguns estudos efetuados à população portuguesa, onde se constata que a maioria da população (44%) tem peso normal e também a prevalência de excesso de peso é superior no sexo masculino (21,5%) (DGS, 2016). Sendo o IMC um indicador de risco de doença, verifica-se nos inquiridos a potencialidade de desenvolver doenças relacionadas com a alimentação.

De acordo com a **Figura 18** verifica-se a maioria dos participantes (54,5%) não praticam desporto, considerando-se assim sedentários. Os indivíduos praticantes de atividade física 1 vez por semana (pouco ativos) e os indivíduos praticantes de atividade física 2 vezes por semana (ativos), correspondem a 27% e a 9% da população estudada, respetivamente. Os indivíduos muito ativos, praticantes de atividade física 3 ou mais vezes por semana correspondem a 9% da população estudada. De acordo com o estudo efetuado à população portuguesa a população mais ativa é a do sexo masculino e em contraste a população do sexo feminino é a menos ativa obtendo uma maior percentagem de sedentarismo que o sexo masculino (Poínhos *et al.*, 2009).

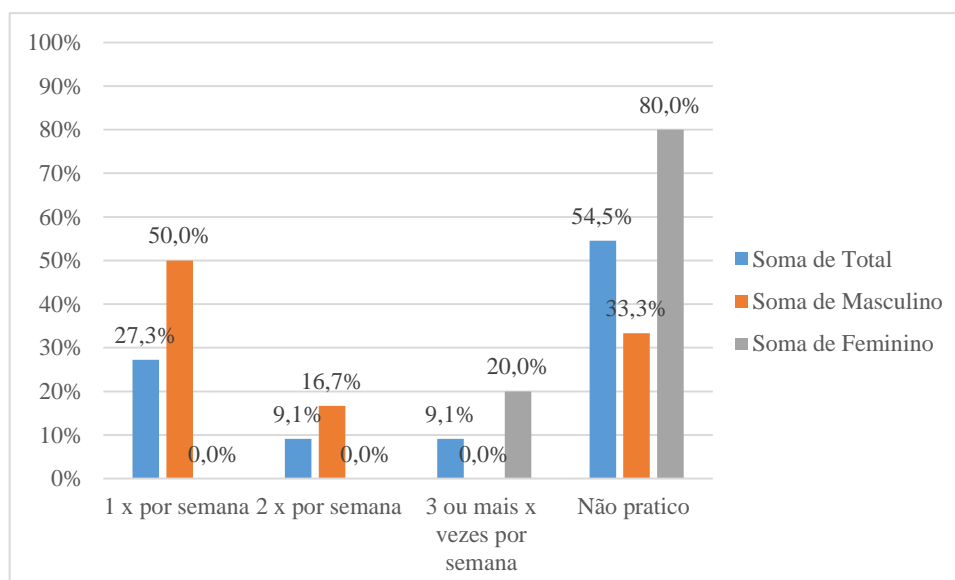


Figura 18 – Nível de atividade física

Pela análise da **Tabela 14** observou-se que as necessidades energéticas médias da totalidade dos inquiridos é de 2434 kcal, tendo associado um desvio padrão de 396,36. Pode-se constatar que as necessidades energéticas dos homens são superiores ao das mulheres (NE média de 2717,5 kcal e NE médias de 2093,8 kcal, respetivamente) e também os indivíduos que têm um estilo de vida mais ativo têm necessidades energéticas superiores aos dos indivíduos sedentários. De acordo com as necessidades energéticas médias da EFSA, verifica-se que os indivíduos I, II, V, VI e VIII têm necessidades energéticas acima da média, enquanto que os indivíduos III, VII, IX e XI estão abaixo das necessidades energéticas médias. O indivíduo IV situa-se ligeiramente acima da média e o X ligeiramente abaixo da média (EFSA, 2010). Verifica-se que os indivíduos com necessidades energéticas superiores às recomendadas coincidem com um estilo de vida sedentário. O IC (Intervalo de confiança) foi efetuado a partir das necessidades energéticas, para obter o máximo e mínimo de calorias que o indivíduo pode consumir por dia ($IC = \text{necessidades energéticas} \pm 2 \times \text{desvio padrão}$).

Tabela 14 – Caracterização da amostra relativamente ao estilo de vida e necessidades energéticas

Inquiridos	Género	Peso (kg)	Altura (m)	Idade	IMC (kg/m ²)	PA	NE (kcal/dia)	IC
I	F	75	1,65	40	28	1	2006	[1213;2798]
II	M	95	1,8	49	29	1	2641	[1848;3433]
III	M	81	1,74	57	27	1,12	2564	[1771;3356]
IV	M	80	1,82	45	24	1,25	3052	[2259;3844]
V	M	78	1,74	41	26	1	2464	[1671;3256]

VI	M	100	1,77	42	32	1,12	3021	[2228;3813]
VII	M	65	1,75	31	21	1,11	2563	[1770;3355]
VIII	F	90	1,71	41	31	1	2207	[1414;2999]
IX	F	53	1,57	36	22	1	1741	[948;2533]
X	F	53	1,62	23	20	1	1867	[1074;2659]
XI	F	58	1,55	18	24	1,45	2648	[1855;3440]
Média	-	75	1,70	38	26	-	2434	-

Os indivíduos ingerem em média 4 refeições por dia. Relativamente à prevalência de doenças crónicas, 90% dos inquiridos não possui nenhuma doença crónica. Estes resultados estão de acordo com um estudo efetuado por Poínhos *et al.* (2009), onde apenas 8,7% da população sofria de patologias. Verifica-se que 20% dos participantes são fumadores, sendo esta percentagem no género feminino. Estes resultados não estão de acordo com os apresentados pelo INE, que referem que a maioria (27%) da população portuguesa fumadora é do sexo masculino e apenas 13,2% do sexo masculino. Por outro lado, os resultados obtidos indicam 80% dos inquiridos que não são fumadores. Estes resultados já vão de encontro aos indicados pelo INE em que 79,9% correspondem aos ex-fumadores ou a indivíduos que nunca fumaram e apenas 20% continuam a fumar (INE, 2015).

5.4.3. Frequências alimentares vs alimentos mais consumidos

De acordo com a **Figura 19**, o alimento consumido com mais frequência, pelos inquiridos, é o café (frequência média de aproximadamente 2 vezes por dia), intervalo que coincide também com o estudo efetuado por, onde o café é consumido entre 1 a 3 vezes por dia (Lopes *et al.*, 2006).

Dentro do grupo dos produtos lácteos, o alimento mais consumido é o iogurte (com uma frequência de aproximadamente 2-4 vezes por semana), como se pode verificar pela **Figura 19**. O leite meio gordo é consumido com uma frequência superior ao do leite magro e gordo, que apenas são consumidos cerca de 1-3 vezes por mês. As sobremesas à base de leite e os gelados são consumidos menos de uma vez por mês, estando em concordância com o estudo realizado no Porto (Lopes *et al.*, 2006).

No grupo dos ovos, carne e peixe os alimentos com mais frequência são carne de vaca, porco ou cabrito e fiambre, chourição, bacon ou presunto, em detrimento do peixe e carnes magras (**Figura 19**). O peixe gordo é consumido aproximadamente em média 1 vez por semana. Os ovos tinham um consumo superior a 1 vez por semana, bem como a carne de frango, peru/coelho e fígado/língua/tripas e vísceras de porco e vaca. O consumo de

salsichas, enchidos, peixe de conserva, marisco e lulas/polvo é em média de aproximadamente 1-3 vezes por mês, estando de acordo com os resultados obtidos por Lopes *et al.*, (2006).

A informação sobre o consumo de óleos e gorduras refere-se apenas aos adicionados aos pratos e não e não e não aos usados nos alimentos. No grupo óleos e gorduras, o alimento mais consumido é o azeite (frequência média de aproximadamente 1 vez por dia) (**Figura 19**), constituindo um ponto positivo devido aos efeitos benéficos na nossa dieta. Tal como no estudo efetuado aos indivíduos no Porto, o uso de margarina é menos frequente que o de manteiga (cerca de 5-6 vezes por semana). Assim, sendo o uso de margarina e outros óleos (girassol, milho, soja, colza) é efetuado 1-3 vezes por mês (Lopes *et al.*, 2006).

No grupo pão, cereais e similares, o alimento mais consumido é o pão branco ou tostas (frequência média de aproximadamente 1 vez por dia) (**Figura 19**), contrariamente às recomendações da Roda dos Alimentos onde se deve dar preferência ao consumo de produtos integrais. O consumo de broa/broa de Avintes e flocos de cereais foi praticamente nunca ou menos de uma vez por mês. Estes resultados também se encontram em concordância com os resultados obtidos por Lopes e colaboradores (2006). No estudo efetuado o acompanhamento mais consumido é o arroz com uma frequência média de consumo de aproximadamente 2-4 vezes por semana.

No grupo dos doces e pastéis destaca-se o consumo de açúcar com uma frequência média de 0,81 (5-6 vezes por semana) (**Figura 19**), coincidindo com o estudo efetuado no Porto, onde o consumo de açúcar é efetuado entre 1 a 3 vezes por dia (Lopes *et al.*, 2006). De referir que esta frequência, é de açúcar que é adicionado aos alimentos, portanto verifica-se que praticamente todos os dias os inquiridos consomem açúcar. Relativamente às bolachas e outros biscoitos, o consumo médio foi superior ao de uma vez por semana. O consumo de *croissant*, pastéis ou bolos caseiros foi efetuado uma vez por semana. O consumo de chocolate em pó e marmelada/compota/geleia/mel é efetuado é média 1-3 vezes por mês (**Figura 19**). Já os *snacks* de chocolate não são consumidos pelos inquiridos, resultado que se verifica também no estudo efetuado por Lopes *et al.* (2006)

No grupo hortícolas e leguminosas, a cebola é o alimento mais consumido (frequência média de aproximadamente 1 vez por dia), seguidamente alface, agrião e tomate com uma frequência média de aproximadamente 5-6 vezes por semana, resultado que está consistente com os obtidos por Lopes *et al.* (2006). De referir que leguminosas e bróculos/couve-flor/couve-de-bruxelas e nabiça/grelos/espinafre são consumidos cerca de 1-3 vezes por mês, ou seja é um consumo muito precário de acordo com as recomendações.

Verifica-se também de acordo com o autor que estes alimentos são consumidos entre 1 a 4 vezes por mês (Lopes *et al.*, 2006).

No grupo das frutas, as mais consumidas são maçã e pera, verificando-se consumos superiores a uma vez por semana (**Figura 19**); de destacar ainda que o consumo de frutos secos é efetuado 1 vez por semana. Dos frutos sazonais, o menos consumido é o diospiro com uma frequência média de nunca ou menos de uma vez por mês e também os frutos de conserva também são consumidos menos de uma vez por mês ou nunca pelos inquiridos, verificando-se em concordância com o autor Lopes *et al.* (2006).

No grupo dos refrigerantes e miscelâneas o alimento mais consumido é o café (**Figura 19**). Dentro das bebidas alcoólicas, o vinho foi a bebida mais consumida (frequência média de 2-4 vezes por semana). Relativamente a outras bebidas brancas, o consumo era nunca ou inferior a uma vez por mês, estando de acordo com o estudo do consumo alimentar no Porto, onde a bebida alcoólica mais consumida era o vinho (Lopes *et al.*, 2006). A sopa de legumes tem uma frequência de aproximadamente 2-4 vezes por semana (**Figura 19**).

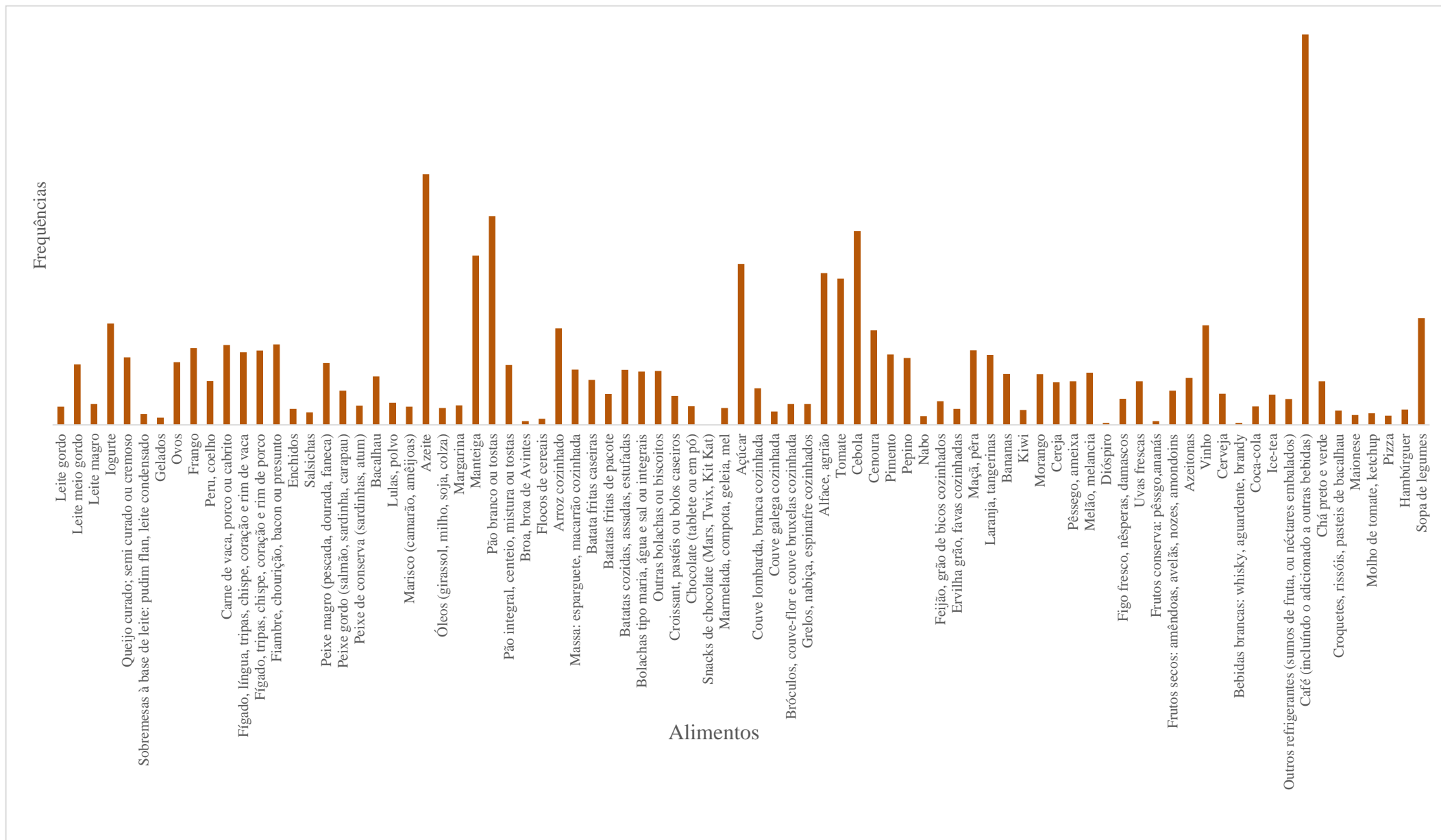


Figura 19 – Consumos vs. Frequências

5.4.4. Consumo alimentar

Os aportes médios referentes a energia e macronutrientes estão indicados na **Tabela 15**. Verifica-se um aporte médio total de 1817 kcal/dia, com um desvio padrão de 515,6. Assim, o intervalo onde se situam as calorias consumidas pelos inquiridos é entre as 1301,5 e 2332,7 kcal. Portanto, pode-se verificar que o aporte energético médio dos inquiridos está de acordo com os resultados obtidos por Pinhão *et al.*, (2012), onde a média de ingestão da população portuguesa são de 1949 kcal. Resultados que contrariam o indicado pelo INE, onde as disponibilidades alimentares *per capita* atingiram em média as 3 963 kcal (BAP, 2014).

Comparando o aporte de energia média com o IC, verifica-se que 45% dos indivíduos, (II, III, IV, VI e XI) tem consumos de energia abaixo do valor, o que significa que não atingem o valor energético necessário por dia. Todos os outros (55%) se encontram dentro do intervalo calculado. Relativamente às necessidades energéticas, comparando com os valores energéticos consumidos, 36% dos indivíduos (I, V, IX e X) têm um consumo energético superior às suas necessidades energéticas diárias.

Na **Tabela 15** pode-se verificar o Valor Energético Total em percentagem para os indivíduos estudados. A média total de ingestão de glúcidos dos inquiridos é 168,6 g/dia, constitui 37,1% do VET (Valor energético total) diário está abaixo das recomendações. Individualmente, apenas 9,1 % dos inquiridos atinge o VET de glúcidos recomendado diário.

A média total de aporte de proteínas dos inquiridos é de 118,1 g/dia, correspondendo a 26% do VET diário, encontrando-se de acordo com as recomendações. De acordo com a **Tabela 15** a maioria dos inquiridos (90,9%), tem um VET diário de acordo com as recomendações.

A média total de aporte de lípidos dos inquiridos é de 71,3 g/dia, correspondendo a 35,3% do VET diário, valor que está próximo das recomendações. A maioria dos inquiridos (63,6%) tem um aporte diário de lípidos de acordo com o recomendado, no entanto ainda existe uma percentagem significativa (36,4%) que tem um consumo acima do recomendado.

Relativamente aos macronutrientes, verificou-se que o consumo médio de proteínas estava de acordo com os resultados obtidos pelo INE, situando-se dentro do intervalo recomendado. Relativamente aos glúcidos verificou-se concordância com o mesmo estudo, onde o aporte deste macronutriente também se situou abaixo do intervalo recomendado. Não se obteve concordância com o mesmo estudo relativamente aos lípidos, onde se constatou

que eram ingeridos acima do limite máximo recomendado e no presente estudo o aporte médio estava dentro das recomendações (INE, 2014).

Relativamente ao consumo de fibra, a média de consumo deste macronutriente é 16,6 g/dia, estando muito abaixo das recomendações (♂38 g/♀25 g). Verifica-se que quase a totalidade (90,9%) dos inquiridos tem aporte de fibra diário muito abaixo das recomendações, como se pode verificar na **Tabela 15**. De salientar que apenas um inquirido ingere fibra acima das recomendações, sendo do sexo feminino. Estes resultados vão de encontro a um estudo efetuado à população portuguesa, onde os valores médios de fibra eram 12,7g/dia, constatando-se assim que a ingestão de fibra está muito aquém do recomendado (Pinhão *et al.*, 2016). Verifica-se que o consumo médio de fruta não chega a 2-4 vezes por semana e o consumo de sopa só é feito em média 2-4 vezes por semana, bem como existe um consumo elevado de cereais não integrais, contrariamente às recomendações as frutas e legumes que seriam 4-5 porções por dia.

A média de aporte de açúcar dos inquiridos é 7,26 g/dia, constituindo um VET diário de 1,69%. Sendo as recomendações inferiores a 10%/dia, verifica-se que todos os inquiridos se encontram dentro da recomendação. Portanto, estes resultados não estão de acordo com um estudo efetuado por Pinhão *et al.*, onde o consumo de açúcar constituía 14,8% do VET diário (Pinhão *et al.*, 2016). Apesar de se referir anteriormente que o açúcar é consumido em média 5-6 vezes por semana, verifica-se que o consumo médio não excede as recomendações.

Tabela 15 – Consumos médios e desvio padrão das necessidades energéticas e macronutrientes

Inquiridos	kcal/dia	Glúcidos (g/dia)	VET Glúcidos (%/dia)	Proteínas (g/dia)	VET Proteínas (%/dia)	Lípidos (g/dia)	VET lípidos (%/dia)	Fibra (g/dia)
I	2091,3	295	56,4	84,6	16,2	90	38,7	37,7
II	937,2	75,7	32,3	70,6	30,1	36,7	35,2	7,3
III	1485,8	127,4	34,3	97,3	26,2	54,4	33,0	16,9
IV	2094,5	228,3	43,6	105	20,1	78,9	33,9	18,2
V	2583,1	213	33,0	115,6	17,9	104,7	36,5	17,5
VI	1217,9	94,8	31,1	57,1	18,8	62,4	46,1	11,1
VII	2067,5	224	43,3	125,3	24,2	72,6	31,6	18,9
VIII	1476,9	123,9	33,6	114	30,9	58,2	35,5	11,8
IX	2479,4	115,7	18,7	310,4	50,1	86,6	31,4	10,4
X	2178,7	217,4	39,9	140,8	25,9	86,2	35,6	21,1
XI	1376,1	139,9	40,7	78	22,7	54,1	35,4	12
Média	1817,1	168,6	37,1	118,1	26,0	71,3	35,3	16,6

Desvio padrão	515,6	66,3	-	65,3	-	19,1	-	7,8
Média±dp	[1301,5;2332,7]	[102,3;234,9]	-	[52,8;183,4]	-	[52,2;90,4]	-	[8,8;24,4]

Na **Tabela 16** encontram-se os resultados dos aportes médios e respetivos desvios padrões dos micronutrientes. A média de ingestão da Vitamina A foi de 846,9 µg/dia, estando acima do valor recomendado pela EFSA (2010). Este valor da média foi afetado pelo aporte de vitamina A do inquirido I que era muito superior às recomendações. Devido ao facto deste inquirido referir ingerir cenoura três vezes por dia (1707,39 µg/dia) fazendo assim aumentar o aporte total diário de vitamina A, razão esta para este desvio neste micronutriente. Relativamente a cada indivíduo 63,6% dos inquiridos ingerem acima das recomendações e 36,4% ingere abaixo das recomendações, sendo que os indivíduos VII, VIII e XI ingerem aproximadamente de acordo com as recomendações (EFSA, 2010).

A média de ingestão da Vitamina D é 7,3 µg/dia, estando abaixo das recomendações. A maioria (81,8%) dos inquiridos têm uma ingestão de Vit. D abaixo das recomendações. Apenas o indivíduo X se aproxima das recomendações (EFSA, 2010).

Relativamente à Vitamina C, a ingestão média diária deste micronutriente é 150,5 mg/dia, estando acima das recomendações. A maioria dos inquiridos (81,8%) têm uma ingestão diária de Vitamina C acima das recomendações (EFSA, 2010).

No que respeita aos Folatos, o aporte médio deste nutriente é de 256,1 µg/dia, estando ligeiramente abaixo da recomendação diária. 90,9% dos inquiridos têm uma ingestão média diária abaixo do recomendado (EFSA, 2010).

Relativamente ao sódio, a ingestão média diária deste micronutriente é 3325,3 mg/dia, correspondendo aproximadamente duas vezes o valor recomendado. Todos os inquiridos têm uma ingestão de sódio superior ao recomendado. No caso do estudo efetuado por Pinhão *et al.*, (2016) os valores obtidos foram na ordem de 2.180 mg/dia de sódio, verificando-se assim que valores foram superiores ao estudo. O consumo elevado de sódio está associado a doenças crónicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial (HTA) e doenças cardiovasculares. A redução do consumo de sódio reduz a pressão arterial e o risco de doenças crónicas não transmissíveis. Neste sentido, de acordo com o estudo efetuado é necessário haver uma redução drástica no consumo de sódio.

A média de ingestão de Potássio é 3357,3 mg/dia, estando abaixo das recomendações. A maioria (81,8%) dos inquiridos têm uma ingestão de potássio abaixo das recomendações,

sendo que apenas 18,2% consome acima. Apenas o indivíduo X se aproxima das recomendações (EFSA, 2010).

Relativamente ao cálcio, a ingestão média diária deste micronutriente é 696,9 mg/dia, ficando aquém do valor recomendado. A maioria (81,8%) dos inquiridos têm uma ingestão de cálcio abaixo das recomendações, sendo que apenas 18,2% consome acima. Apenas o indivíduo VIII se aproxima das recomendações (EFSA, 2010).

No que respeita ao Fósforo, o aporte médio deste nutriente é de 1549,4 mg/dia, estando muito acima das recomendações. Todos os inquiridos têm uma ingestão superior ao recomendado deste micronutriente.

A média de ingestão de ferro é 15,6 mg/dia, estando acima das recomendações. Individualmente, 90,9% dos inquiridos ingere ferro acima das recomendações. Sendo que o inquirido II tem uma ingestão de ferro diária de acordo com as recomendações (EFSA, 2010).

Tabela 16 – Consumos médios e desvio padrão do aporte de micronutrientes

Indivíduos	Vitamina A (µg/dia)	Vitamina D (µg/dia)	Vitamina C (mg/dia)	Folatos (µg/dia)	Sódio (mg/dia)	Potássio (mg/dia)	Cálcio (mg/dia)	Fósforo (mg/dia)	Ferro (mg/dia)
I	3431,2	5,0	462,1	512,1	3314,1	5363,1	879,2	1329,7	14,9
II	266,3	5,9	55,1	138,2	1967,9	1931,3	382,2	891,3	6,1
III	538,7	7,2	171,7	273,5	2683,1	3345,3	647,5	1271,9	10,9
IV	687,6	4,9	124,8	272,6	3371,3	3734,1	1090,3	1533,2	10,8
V	366,4	9,1	57,8	211,2	4907,8	3121,7	515,9	1377,0	16,0
VI	691,6	3,5	82,2	189,9	1921,1	1983,0	466,1	821,0	8,5
VII	632,2	5,5	114,4	260,9	4060,3	3268,8	761,8	1543,6	12,6
VIII	514,2	8,3	96,6	223,6	2989,1	3080,5	788,0	1470,6	8,9
IX	772,4	13,4	234,6	207,3	4216,2	4977,0	576,0	3956,7	60,3
X	935,9	11,8	165,6	323,2	4385,6	4047,8	1049,8	1810,0	12,8
XI	479,1	5,3	90,4	205,1	2762,1	2077,6	509,4	1038,7	9,3
Média	846,9	7,3	150,5	256,1	3325,3	3357,3	696,9	1549,4	15,6
Desvio padrão	836,5	3,0	111,1	93,9	935,2	1085,7	226,1	811,8	14,4
Intervalo	[10,4;1683,4]	[4,3;10,3]	[39,4;261,6]	[162,2;350]	[2390,1;4260,5]	[2271,6;4443]	[470,8;923]	[737,6;2361,2]	[1,2;30]

6. Conclusão

O presente trabalho centra-se na valorização da gastronomia da região da Reserva da Biosfera – Paul do oquilobo. Para responder aos objetivos foi feito um levantamento através de inquéritos e entrevistas, para perceber de que modo a gastronomia da região da RBPB era valorizada e o que era necessário para criação de valor nesta região.

A metodologia usada no presente estudo foi adaptada aos diferentes agentes, e foi sendo moldada consoante os atores intervenientes no estudo (consumidores/restauração); toda esta estratégia concertada levou a um objetivo.

A gastronomia constitui um elemento da cultura e identidade humana, garantindo a manutenção das diferenças culturais no mundo globalizado. Esta autenticidade e distintividade da gastronomia local é um fator potenciador de atratividade de uma região, visto que hoje em dia é valorizado o que é do local, “como um voltar às origens”. Para além desta componente muito forte, temos o Paul do Boquilobo.

A importância de uma dieta saudável é consensual, onde as recomendações para a prevenção de doenças não transmissíveis se focam numa alimentação equilibrada e nutritiva, no qual deve existir um elevado consumo de fruta, legumes, cereais integrais, carnes brancas, peixes e produtos lácteos com baixo teor de gordura.

Com este trabalho verificou-se que tanto os consumidores como a restauração consideram que a oferta de receitas tradicionais é importante para a valorização da gastronomia da região da RBPB. Verifica-se que há recetividade dos consumidores no que respeita à frequência de restaurantes típicos, bem como no consumo deste tipo de gastronomia. Os inquiridos demonstraram bom conhecimento dos pratos que compõem a gastronomia típica da região. É importante referir que os *chefs* gostam de cozinhar este tipo de refeições e que sentem que o devem fazer, para que a tradição não se desvaneça.

Relativamente aos ingredientes locais, tanto os consumidores como a restauração consideram que a utilização destes é muito importante para a divulgação da gastronomia. Verificou-se que na restauração, os *chefs* fazem questão de utilizar os produtos da terra, de modo a incrementar o valor económico das empresas da região, como por exemplo a Agrotejo.

Para os consumidores o que poderá ser feito para melhorar a valorização/divulgação da gastronomia da região da RBPB deverá ser a criação de eventos e mais divulgação. Já na

restauração vão mais além e referem que deveria haver mais investimento, mais divulgação da terra, um roteiro gastronómico e marketing.

Verificou-se durante algumas etapas do trabalho que a Reserva da Biosfera tem uma importância reduzida na região. Num dos itens do inquérito também se avaliou o que os inquiridos pensavam caso se associasse à gastronomia local a Reserva da Biosfera. Foi questionado se achavam que teria impacto no sentimento de identificação/reconhecimento da população como parte integrante da RBPB. Não foram obtidos resultados concretos, tendo-se verificado indecisão entre o algum impacto e o muito impacto, indicando que ainda existe algum trabalho pela frente na divulgação da RBPB.

Os inquiridos expressaram a mesma opinião no que respeita ao facto do aumento das iniciativas/eventos, em termos gastronómicos (na região da RBBP) permitir uma divulgação dos ingredientes e produtos da região.

Paralelamente, verificou-se que grande parte da população (sobretudo a mais idosa) desconhece que faz parte de uma Reserva da Biosfera. Existem alguns eventos relacionados com a gastronomia, mas de acordo com os inquiridos deveriam haver mais e uma maior divulgação, que fosse acessível a todas as pessoas. De acordo com os inquiridos verifica-se que também existem algumas questões políticas e económicas a ser ultrapassadas de modo a investir-se mais na gastronomia e na RB. Confirmou-se também durante as visitas a esta região que a Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo não se encontra bem sinalizada, levando muitas pessoas a classificar a RB como um lugar abandonado e não muito seguro.

Uma futura estratégia seria associar a estes eventos de gastronomia o logótipo/insígnia da Reserva da Biosfera, de modo a criar uma imagem de marca da região, como sustentável e dinamizadora.

Os resultados sugerem que a divulgação, a organização de eventos, o *marketing* e o investimento poderiam, a prazo, levar à criação de valor para a população da RBPB.

Relativamente aos Questionários de Frequência Alimentar, no que respeita ao estilo de vida, a maioria tem peso normal, verifica-se algum excesso de peso maioritariamente nos homens. A maioria dos indivíduos são sedentários, apresentando as mulheres mais percentagem de sedentarismo. O número médio de refeições diárias dos indivíduos era 4, a maioria (90%) não tinha doenças, bem como a taxa de fumadores era de 20%. Para concluir, recomenda-se um aumento da prática de exercício de físico, para que os indivíduos tenham um estilo de vida ativo.

Para os alimentos mais consumidos destaca-se o consumo de café, com uma frequência de cerca de duas vezes por dia e o azeite com uma frequência média de uma vez

por dia. O café por ter efeitos comprovados no combate a algumas doenças crónicas não transmissíveis e o azeite por fazer parte da dieta mediterrânea e ser uma gordura insaturada, são ponto muito positivos a destacar na alimentação dos inquiridos. Destaca-se o açúcar também com uma frequência elevada, apesar de se verificar que não ultrapassam as recomendações diárias.

No consumo alimentar verifica-se que a maioria tem uma ingestão calórica abaixo ou de acordo com as suas necessidades energéticas. Para as proteínas e lípidos a maioria ingere de acordo com o recomendado, sendo que apenas para os glúcidos o VET diário estava abaixo. De uma forma geral o consumo de macronutrientes é adequado. O consumo de fibra fica muito aquém do recomendado, sendo um ponto muito importante a melhorar. Para a Vitamina A, C, sódio, fósforo e ferro os valores foram acima do recomendado. Daqui salienta-se que uma ingestão elevada de sódio está relacionada com a prevalência de doenças crónicas não transmissíveis. Para os micronutrientes folatos, cálcio, potássio e Vitamina D recomenda-se uma ingestão superior de modo a existir um correto funcionamento do organismo e homeostase.

No geral pode-se afirmar que os indivíduos devem ter em conta um estilo de vida mais saudável como praticar mais exercício físico, ter uma maior ingestão de fibra, reduzir o consumo de sódio e aumentar o consumo de alimentos ricos em folatos, cálcio, potássio e Vitamina D.

Relativamente aos resultados obtidos é importante ressaltar que a amostra foi pequena e que foi feita amostragem intencional. O facto de ter poucos inquiridos fez com que os resultados não fossem significativos, precisando de ter mais respostas para poder ter resultados mais precisos. A razão de ter poucos inquiridos, deveu-se ao facto das pessoas da região onde foi efetuado o estudo se mostrarem reticentes e não muito acessíveis no que toca a inquéritos.

Por outro lado, o questionário não foi de aplicação direta, fazendo com que as pessoas se sintam intimidadas e pressionadas a dar respostas que consideram socialmente e desejavelmente mais corretas, omitindo alguns alimentos que foram realmente consumidos (Pinhão *et al.*, 2016).

Concluindo, a região precisa de mais valorização, não só em termos gastronómicos, mas também de investimentos na Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo, sob pena da RB cair em esquecimento e de tudo que suporta se extinguir. Estes investimentos passariam pela requalificação do espaço da RB, criação de roteiros gastronómicos, mais eventos gastronómicos onde se promovesse a gastronomia tradicional da Reserva da Biosfera do Paul

do Boquilobo. Uma outra proposta de investimento seria: um festival/feira anual organizado pelos concelhos que abrangem a RB, de modo a promover a Reserva da Biosfera, não só na parte da gastronomia, mas também no sentido de divulgar a fauna e flora locais e o próprio conceito de RB. Durante a altura dos principais eventos deveria existir um aumento do alojamento para turistas; criar pacotes de visitas que integrem gastronomia, os monumentos e a natureza, de modo a promover a Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo como sustentável, com oferta que excede largamente apenas a visualização das aves e do rio.

Fazendo uma prospeção dos hábitos nutricionais da população em estudo, desde o passado até ao presente, continua a haver um consumo muito regular dos pratos que eram consumidos antigamente, tais como couves com feijão, migas, fataça/enguias fritas e em ensopado. Este dado é muito interessante porque evidencia que estes hábitos alimentares e tradições resistiram às mudanças que a nossa alimentação sofreu desde os últimos anos. Os hábitos alimentares presentes dos indivíduos em estudo não sofreram grandes alterações, no entanto, resultado das mudanças da alimentação humana atual, os indivíduos tornaram-se mais sedentários, mantendo um estilo de vida não saudável.

7. Bibliografia

Abel, M. & Consiglieri, C. (2000). *À mesa do Tejo – Guia dos comeres do Ribatejo*. (1ª ed.). Alpiarça: Sodilivros, 90-93 pp.

Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho (2009). *Sabores das Nossas Memórias*. (1ª ed.). Gráfica Almondina, 7-102 pp.

Cervo, A., Bervian, P. & Silva, R. (2007). *Metodologia científica*. 6ª Edição. Editora Pearson: São Paulo 50-148 pp.

Araújo, M., Ferreira, D. & Pereira, R. (2008). Reprodutibilidade de questionário semi-quantitativo de frequência alimentar elaborado para adolescentes da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, 24 (12):2775-2786.

Ashton, M. & Muller, A. (2013). Turismo y Patrimonio - Herencia de la colonización alemana en la gastronomía de Novo Hamburgo (RS, Brasil). *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 22: 1197 – 1213.

Batisse, M. (2009). The Biosphere Reserve: A Tool for Environmental Conservation and Management. *Environmental Conservation*, 9 (2): 101-111.

Centro de Estudos de Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge [CEN]. (s.d.). Modelos Fotográficos para Inquéritos Alimentares. Acedido em dez. 15, 2016.

Comissão Nacional da UNESCO (2016 a). *Rede Portuguesa da Biosfera*. Acedido em julh. 3, 2016 disponível em: <https://www.unescoportugal.mne.pt/pt/redes-unesco/rede-portuguesa-de-reservas-da-biosfera>

Comissão Nacional da UNESCO (2016 b). *Património Cultural Imaterial*. Acedido em ago. 10, 2016 disponível em: <https://www.unescoportugal.mne.pt/pt/temas/proteger-o-nosso-patrimonio-e-promover-a-criatividade/patrimonio-cultural-imaterial>

Data, P. (1998). *Cozinha Regional do Ribatejo*. Mem Martins: Europa-América, 26,34, 38,39, 41 e 44 pp.

Decreto Lei n.º 198/80. *Diário da República, I Série*. Nº. 143 de 24 de junho de 1980.

Deshpande, S., Basil, M. & Basil, D. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model, *Health Marketing Quarterly*, 26(2): 145-164.

Direção Geral de Saúde (2004). Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida. Acedido em dez. 30, disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/estilos-de-vida-saudaveis.aspx>

European Food Safety Authority [EFSA] (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre, *EFSA Journal*, 8 (3):1462.

European Institute of Cultural Routes (2015). *Gastronomic Heritage*. Acedido em dez. 4, 2015 disponível em: http://www.culture-routes.lu/php/fo_index.php?lng=en&dest=bd_pa_det&rub=83

Eysteinsdottir, T., Thorsdottir, I., Gunnarsdottir, I. & Steingrimsdottir, L. (2012). Assessing validity of a short food frequency questionnaire on present dietary intake of elderly Icelanders. *Nutrition Journal*, 11 (12): 1-8.

Fàbregas, J. (s.d.). Guia Gastronómico de Portugal. Receitas Tradicionais e de Autor – Ribatejo. Barcelona: Ciro Ediciones, 10-25 pp.

Ferreira, F. (2005). *Nutrição Humana*. (3ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1137-1145 pp.

Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] (2001). Human energy requirements - Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Acedido em dez. 30, 2016 disponível em: <http://www.fao.org/docrep/007/y5686e/y5686e00.htm>

FAO (2014). Strategy and vision for FAO's work in nutrition. Acedido em dez. 30, 2016 disponível em: <http://www.fao.org/3/a-i4185e.pdf>

Gačnik, A. (2012). Gastronomy heritage as a source of development for gastronomy tourism and as a means of increasing Slovenia's tourism visibility. *Academica Turistica*, 5 (2): 39-60

Ghiglione, R. & Matalon, B. (1992). *O Inquérito. Teoria e Prática*. (2ª ed.) Lisboa: Celta Editora, 8-21 pp.

Gonçalves, A. (2004). *Métodos e Técnicas de Investigação Social I. Programa, Conteúdo e Métodos de Ensino Teórico e Prático*. Universidade do Minho. Instituto de Ciências Sociais. Acedido em dez. 12, 2015 disponível em: <https://tendimag.files.wordpress.com/2012/09/mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-investigac3a7c3a3o-social-i.pdf>

Hall, M. & Mitchell, R. (2002): "Tourism as a force for gastronomic globalization and localization", *Tourism and Gastronomy*, Hjalager, A. M. Richards, G. (editors). Routledge, pp. 71-90.

Henriques, P. (1990). *Parques e reservas naturais de Portugal*. Lisboa: Editorial Verbo, 157-161 pp.

Henriques, P. & Neves, R. (2000). *Percursos – Paisagens & Habitats de Portugal*. Lisboa: Assírio & Alvim, Instituto da Conservação da Natureza, 137-140 pp.

Hill, M. & Hill, A. (2009). *Investigação por questionário*. (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo, 74 pp.

Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas [ICNF] (s.d.). *Plano de ação da Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés*. Acedido em nov. 30, 2015 disponível

em: <http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ei/resource/doc/mab/MaB-RBTGX%20-plano-acao.pdf>

Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (2015). *Reserva Natural do Paul do Boquilobo*. Acedido em out. 14, 2015 disponível em: <http://www.icnf.pt/portal/ap/r-nat/rnpb>

Instituto Nacional de Estatística [INE] (2014). *Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012*. Editado em 2 de abril. Acedido em dez. 30, 2016 disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=209480091&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt

Instituto Nacional de Estatística (2015). *Inquérito Nacional de Saúde 2014*. Acedido em jan. 2, 2017 disponível em: <http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/ComInf/Noticias/Documents/2015/Novembro/11/INS2014.pdf>

Institute of Medicine of the National Academies (2005). *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. Washington D.C., The National Academies Press, 185-203 pp.

Leonardo, M. (2009). Antropologia da Alimentação. *Antropos*, 3 (2): 1982-1050.

Lopes, C., Fernandes, P.V., Cabral, S. & Barros, H. (1994) Questionários de frequência alimentar: efeitos da extensão das listas de alimentos na classificação dos inquiridos. *Arq Med*, 8:291-4.

Lopes, C., Oliveira, A., Santos, A., Ramos, E., Gaio, A., Severo, M. & Barros, H. (2006). *Consumo alimentar no Porto*. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Acedido em jan. 2, 2017 disponível em: <http://higiene.med.up.pt/consumoalimentarporto/home.php?var=ficheiros>

Lund Research (2012). *Non-probability sampling*. Acedido em out. 25, 2016 disponível em: <http://dissertation.laerd.com/non-probability-sampling.php>

Macbeth, H. (2010). Globalisation, Alimentation and Human Diversity. *Zainak*, 34: 19-30.

Mose, I. (2007). *Protected Areas and Regional Development in Europe. Towards a New Model for the 21 st Century*. England: Ashgate, 26 pp.

Organização Mundial de Saúde [OMS] (2003). *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation*. Editado em 28 de janeiro. Acedido em dez. 30, 2016 disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42665/1/WHO_TRS_916.pdf

Organização Mundial de Saúde (2005). *Dietary exposure assessment of chemicals in food*. Report of a Joint FAO/WHO Consultation Annapolis, Maryland, USA 2–6 May 2005.

Organização Mundial de Saúde (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014* disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf?ua=1

Organização Mundial de Saúde (2017 a). *World health statistics 2017: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. Geneva: World Health Organization; 2017 disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/255336/1/9789241565486-eng.pdf?ua=1>

Organização Mundial de Saúde (2017 b). Body Mass Index – BMI. Acedido em dez. 30, 2016 disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>

Organização Mundial de Saúde (2017 c). Physical activity. Acedido em dez. 27, 2016 disponível em: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

Pinhão S., Poínhos R., Afonso C., Franchini B., Teixeira V., Moreira P., Durão C., Pinho O., Silva D., Reis J., Veríssimo M., de Almeida M. & Correia F. (2012). Ingestão nutricional, medidas antropométricas e doenças crónicas auto-reportadas numa amostra representativa da população portuguesa, *Alimentação Humana*, 18 (2): 41.

Pinhão, S., Poínhos, R., Franchini, B., Afonso, C., Teixeira, V., Moreira, P., Oliveira, B., de Almeida, M. e Correia, F. (2016). Avaliação da ingestão energética e em macronutrientes da população adulta portuguesa, *Rev Port Saúde Pública*, 34 (3): 220-235.

Pinho, H. (s.d.). *Natureza e Ambiente – Ribatejo*. Região de Turismo de Ribatejo, 6 pp.

Pinto, P. (2011 a). *Comunicação pessoal - Avaliação Nutricional*. Escola Superior Agrária de Santarém.

Pinto, P. (2011 b). *Comunicação pessoal – Necessidades energéticas*. Escola Superior Agrária de Santarém.

Poínhos R., Franchini, B., Afonso, C., Correia, F., Teixeira, V., Moreira, P., Durão, C., Pinho, O., Silva, D., Lima J., Veríssimo, T & Almeida, M. (2009). Alimentação e Estilos de Vida da População Portuguesa: metodologia e resultados preliminares, *Alimentação Humana*, 15 (3): 43-60.

Público (2015 a). *Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo com gestão tripartida*. Editado em 23 de junho. Acedido em out. 14, 2015 disponível em: <http://www.publico.pt/local/noticia/reserva-da-biosfera-do-paul-do-boquilobo-com-gestao-tripartida-1660152>

Peterson, B., Chaisson, C. & Douglass, J. (1994). Use of food intake surveys to estimate exposures to non-nutrients. *Am. J. Clin. Nutr.*, 59 (1): 240S-4S

Porto, A. (2010). *Contributo para a estimativa da prevalência da ingestão de edulcorantes intensos num grupo de jovens estudantes em Portugal Continental*. Dissertação de Mestrado em Controlo de Qualidade e Toxicologia dos Alimentos. Lisboa: Faculdade de Farmácia – Universidade de Lisboa.

Público (2015 b). *Boquilobo tenta manter-se como Reserva da Biosfera*. Editado em 25 de setembro. Acedido em out. 18, 2015 disponível em: <http://www.draplvt.mamaot.pt/DRAPLVT/Comunicacao/Noticias/Documents/Boquilobo/Boquilobo%20Publico-20150925.pdf>

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (5ª ed.). Lisboa: Edições Gradiva.

Raimundo, O. (2010). Vila Franca de Xira - Saber Mais Sobre...Gastronomia. Editado em julho. Acedido em out. 18, 2015 disponível em: <http://www.cm-vfxira.pt/uploads/document/file/768/3.pdf>

Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo (2015). *Caracterização da Reserva*. Acedido em dez. 27, 2016 disponível em: <http://www.pauldoboquilobo.pt/caracterizao>

Ribeiro, A., Sávio, K., Rodrigues, M., Costa, T. & Schmitz, B. (2006). Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para população adulta. *Rev. Nutr.*, 19(5): 553-562

Richards, G. (2002). Gastronomy: an essential ingredient in tourism production and consumption. *Tourism and Gastronomy*, p.3-20

Ricolfe, J., Merino, B., Marzo, S., Ferrandis, M. & Rodríguez, C. (2008). Actitud hacia la gastronomía local de los turistas: dimensiones y segmentación de mercado. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 6 (2): 189-198.

Santich, B. (2004). The study of gastronomy and its relevance to hospitality education and training. *Hospitality Management*, 23: 15–24

Santos, C. (2007). Somos los que comemos – Identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 16: 234-242.

Silva, S. (2013). *O património gastronómico regional enquanto fator de valorização da experiência turística: O caso da indústria hoteleira de cinco estrelas no Algarve*. Dissertação de Mestrado em Turismo e Culturas Urbanas. Universidade do Algarve.

Tabela da Composição de Alimentos – Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2017). Acedido em dez. 15, 2016 disponível em: <http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/ListaAlfabetica.aspx?valorPes=P>

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO] (s.d. a). *Frequently Asked Questions - Biosphere Reserves?* Acedido em dez. 2, 2015 disponível em: <http://www.unesco.org/mab/doc/faq/brs.pdf>

UNESCO, (s.d. b). *World Network of Biosphere Reserves 2015-2016*. Acedido em julh. 3, 2016 disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002343/234319M.pdf>).

UNESCO (s. d. c). *What is Intangible Cultural Heritage?* Acedido em out. 23, 2016 disponível em: <http://www.unesco.org/culture/ich/en/what-is-intangible-heritage-00003>

UNESCO (1972). *Convenção para a Proteção do Património Mundial, Cultural e Natural*.

UNESCO (2003). *Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage*.

UNESCO (2015). *Man and the Biosphere Programme*. Acedido em nov. 27, 2015 disponível em: <http://www.unesco.org/new/en/natural-sciences/environment/ecological-sciences/man-and-biosphere-programme/>

UNESCO (2016). *Gestão do Património Mundial Natural*. Brasília: UNESCO Brasil, IPHAN, 2016. 20-21 pp.

Valente, M. O. C. (1994). *Cozinha de Portugal – Ribatejo*. Mem Martins: Círculo de Leitores, 9-25,41, 43, 44, 50 pp

Valente, M. O. C. (2004). *O melhor da Cozinha Regional Portuguesa*. Mem Martins: Círculo de Leitores, 20,41,45,94,102,128 pp.

Veal, A. (2006). *Research Methods for Leisure & Tourism, a Practical Guide*. (3ª ed.). England: Pearson Education. Acedido em dez. 2, 2015 disponível em: <https://books.google.pt/books?id=cKXw5EPrf3kC&printsec=frontcover&hl=pt-PT#v=onepage&q&f=false>

Wakai, K. (2009). A Review of Food Frequency Questionnaires Developed and Validated in Japan. *J Epidemiol*, 19(1):1-11.

Waterton Biosphere Reserve Association (2016). What are the benefits of a biosphere reserve? Acedido a julh. 10, 2016 disponível em: <http://www.watertonbiosphere.com/biosphere-reserves/benefits-biosphere-reserve/>

Apêndices

Apêndice I

Receitas tradicionais da Região da Reserva da
Biosfera do Paul do Boquilobo

Magusto ou requentado

Com os restos de sopa de feijão com couve faz-se o requentado. Coloca-se a sopa no tacho e leva-se ao lume até ferver.

Posteriormente, juntam-se os seguintes ingredientes:

4 dentes de alho picados

1 dl de azeite

Pão de milho

Sal

Coloca-se pão de milho cortado em fatias finas até a sopa ter a consistência de uma miga. Mexe-se sempre, com a colher de pau, para não pegar. Serve-se acompanhado com sardinhas fritas.

Fonte: Valente, 2004

Papas de farinha de milho

Ingredientes:

300 g de farinha de milho

2 l de água

0,5 dl de azeite

Sal

Leva-se ao lume, num tacho, a água temperada com o sal e azeite. Quando começar a ferver deita-se a farinha em chuva e ferve até cozer, mexendo sempre com uma colher de pau. Colocam-se as papas num tabuleiro. Quando frias, cortam-se aos quadrados e acompanham-se com sardinhas fritas.

Fonte: Valente, 2004

Enguias à pescador

Ingredientes:

1,5 kg de enguias
3 tomates médios maduros
3 cebolas
3 dentes de alho
0,5 dl de azeite
0,5 kg de batata
1 colher de sopa de sal

Lavar as enguias até perderem toda a viscosidade. Num tacho, com água temperada com sal, juntam-se as cebolas e os dentes de alho às rodela, os tomates aos bocados e levam-se as enguias a cozer durante 10 a 15 min. As enguias são temperadas com sal. Colocam-se as enguias numa travessa, regam-se com azeite e polvilham-se com pimenta.

Fonte: Valente, 2004

Sável na telha

“Amanha-se o sável, dá-se-lhe um corte no comprimento, junto à espinha, e esfrega-se com sal grosso por dentro e por fora. Forra-se uma telha com presunto, em cima põe-se o sável, cobre-se novamente com presunto e com outra telha, que se amarra com arames. Mete-se nas brasas e vira-se de vez em quando, para assar dos dois lados, cerca de uma hora. Serve-se o sável assado com uma travessa com rodela de limão e esparregado”.

Fonte: Valente, 2004

Ensopado de enguias à Ribatejana

Ingredientes:

1 kg de enguias
0,5 dl de azeite
30 g de banha
2 cebolas
1 dente de alho
1 ramo de salsa

Sal e pimenta

1 colher de chá de colorau

1 colher de sopa de vinagre

1 folha de louro

Manjerona

200g de pão caseiro

Água

Amanham-se as enguias, cortam-se aos bocados e temperam-se com sal. Cortam-se as cebolas às rodelas e levam-se ao lume para alourar; seguidamente junta-se a salsa, a manjerona, o louro, o dente de alho, as enguias, o colorau desfeito no vinagre e a pimenta. Refoga-se bem. Adiciona-se a água necessária para a sopa e coze-se em lume brando. Serve-se tudo numa terrina, sobre fatias de pão.

Fonte: Valente, 2004

Caldo Verde (Golegã)

Ingredientes:

625 g de batatas

1 couve tenra

2 l de água

5 dentes de alho

1 dl de azeite

2 folhas de louro

2 cebolas

100 de chouriço

Sal

“Descascar as batatas e cozer numa panela com água, chouriço, alho, louro e 0,5 dl de azeite. Quando as batatas estiverem cozidas, retiram-se as folhas de louro e o chouriço. Bate-se com a trituradora. Corta-se a couve para caldo verde fininho e lava-se em várias águas até a água não ficar tão verde. Coze-se em água temperada com sal. Escorre-se e deita-se no puré de batata, que deve estar a ferver. Rega-se com o restante azeite. Apaga-se o lume e tapa-se a panela durante uns minutos, para apurar. Serve-se com rodelas de chouriço”.

Fonte: Valente, 1994

Açorda de sável

Ingredientes:

1 sável
1 kg de pão duro
2 gemas
1 cebola grande
5 dentes de alho
0,5 dl de azeite
Sal
Pimenta
Coentros
Salsa
Sumo de limão q.b.

Amanha-se o peixe e corta-se em postas finas, tempera-se com sal, pimenta e sumo de limão. A cabeça e o rabo do peixe cozem-se em água temperada com coentros e sal. Depois de arrefecerem, retiram-se os bocados de peixe sem espinha e aproveita-se a água da cozedura, levando-se novamente ao lume a ferver com os lombinhos da cabeça e do rabo. De seguida, junta-se o pão cortado em fatias, previamente demolhado em água e escorrido. Adicionam-se os alhos esmagados, o azeite e coentros picados, mexendo até ficar uma massa consistente. Posteriormente, juntam-se as gemas batidas e mexe-se tudo novamente. Fritam-se as postas de sável e acompanha-se com esta açorda.

Fonte: Data, 1998

Caldeirada de enguias

Ingredientes:

1 kg de enguias
3 cebolas
2 dentes de alho
1 dl de azeite
3 tomates
Meio copo de vinho branco
Sal
Pimenta
Água q.b.

Lavam-se e arranjam-se as enguias, partindo-as aos pedaços. Cortam-se as cebolas às rodelas, picam-se os alhos e juntam-se os tomates e as enguias. Rega-se com o azeite e tempera-se com sal e pimenta. Junta-se o vinho branco, tapa-se e deixa-se cozer. Serve-se com batatas cozidas.

Fonte: Data, 1998

Enguias fritas

Ingredientes:

1 kg de enguias

2 dentes de alho

Sal

Vinagre

Azeite

Raspa de limão

Pimenta

Salsa q.b.

Lavam-se as enguias, cortam-se aos pedaços e coloca-se num alguidar, temperadas com sal, vinagre, um fio de azeite, pimenta, raspa de limão e um pouco de salsa. De preferência, deixam-se neste preparado até ao dia seguinte. Escorre-se bem antes de se fritar e envolvem-se num polme para fritos.

Fonte: Data, 1998

Ensopado de enguias

Ingredientes:

1 kg de enguias

1 kg de tomates

2 cebolas

3 dentes de alho

2 dl de azeite

2 dl de vinho branco

1 pimento

Pão em fatias

Sal

Colorau

Salsa q.b.

Lavam-se e arranjam-se as enguias e cortam-se aos pedaços, temperando-os com sal. Lava-se e limpa-se o pimento e corta-se às tirinhas. Descascam-se as cebolas e cortam-se às rodelas. Lavam-se os tomates e cortam-se também às rodelas. Num tacho, colocam-se o azeite, os alhos picados e o pimento e leva-se ao lume para refogar, juntando um pouco de colorau. Posteriormente, adiciona-se o tomate às rodelas e um pouco de salsa picada. Refoga-se mais uns minutos e acrescentam-se as enguias e o vinho branco. Mexe-se e deixa-se cozer em lume brando cerca de meia hora. Corta-se o pão em fatias, por cima do qual se servem as enguias.

Fonte: Data, 1998

Fataça na telha

Ingredientes:

1 fataça

0,5 kg de batatas

1 cebola grande

2 dentes de alho

0,5 kg de tomate

1 dl de azeite

20 g de farinha

40 g de margarina

1 dl de vinho branco

2,5 dl de vinho do Porto

1 limão

Sal

Pimenta

Colorau

Amanha-se a fataça e corta-se às postas, colocando-a em água a ferver temperada com sal e limão. Refoga-se a cebola, os dentes de alho e o louro. Em seguida, adiciona-se o colorau e os tomates pelados cortados aos pedaços. Posteriormente, dissolve-se a farinha no vinho e junta-se aos outros ingredientes, mexendo sempre. Entretanto, cozem-se as batatas cortadas aos cubos. Num tacho de barro, colocam-se as batatas cozidas e as postas de fataça, cobre-se com o molho e leva-se ao lume. No momento de servir, rega-se com vinho do Porto e margarina derretida.

Fonte: Data, 1998

Magusto com bacalhau assado

400 g de bacalhau

320 g de pão de milho

330 g de pão de trigo

2,5 dl de azeite

550 g de bacalhau assado

4 dentes de alho

1 couve portuguesa

Água

Sal q.b.

Depois de demolido, coze-se o bacalhau em removem-se as espinhas e as peles, desfazendo-o às lascas. Cozem-se as couves. Corta-se o pão de milho e o de trigo às fatias finas. Num tacho, de preferência de barro, deitam-se o azeite e os alhos e deixam-se fritar, retirando-os depois do tacho. Em seguida, junta-se a água de cozedura do bacalhau e coloca-se uma camada de pão de milho, outra de bacalhau às lascas, outra de pão de trigo, repetindo o mesmo as vezes necessárias. Deixa-se ferver um pouco e desfaz-se com a ajuda de uma colher de pau. Em seguida, juntam-se as couves e mistura-se bem, deixando ferver mais um pouco. Depois de pronto, acompanha o bacalhau assado.

Fonte: Data, 1998

Sopa de peixe da Quinta de Miranda

Ingredientes:

Peixes do rio (fataça, sarmão, barbo)

3 cebolas

2 tomates maduros

1 pimento verde e vermelho

1 kg de batatas

1 colher de polpa de tomate

1 colher de chá de colorau

1 folha de louro

Hortelã

Pão

Azeite

Sal q.b.

Num tacho deitam-se as cebolas cortadas às rodelas, seguido do tomate cortado aos pedaços, dos pimentos e batatas às rodelas. Adicionam-se os restantes ingredientes. Todos os ingredientes são colocados em camadas. No fim, junta-se o peixe preparado e deita-se água suficiente para cozer em lume brando. Quando está tudo bem apurado, despeja-se o caldo e toda a cozedura para cima do pão, que já está cortado e dentro duma terrina. O peixe serve-se ao lado.

Fonte: Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009

Sopa de bacalhau dos Campinos

Ingredientes:

2 ou 3 postas de bacalhau

2 cebolas grandes

750 g de tomate maduro

700 g de batatas

1 dente de alho

400 g de pão de trigo caseiro

6 colheres de sopa de azeite

Pimenta branca q.b.

Numa caçarola de barro colocam-se as cebolas às rodelas, o tomate cortado aos pedaços, as batatas às rodelas e o dente de alho. Não se demolha o bacalhau, mas sim lava-se em várias águas, para retirar o máximo de sal. Colocam-se as postas sobre as batatas e rega-se tudo com água suficiente para a cozedura. Todos os ingredientes são para molhar as sopas e leva-se a cozer. Posteriormente, corta-se o pão em fatias pequenas, em que se deitam numa saladeira de barro, escaldando-se tudo com a água da sopa. Tapa-se e deixa-se embeber bem. Quando todas as sopas estiverem repassadas pelo caldo, escorre-se o que estiver a mais e rega-se tudo com azeite, até que fique mais saborosa. Dão-se umas voltas às sopas e coloca-se por cima as batatas e o tomate. O bacalhau serve-se à parte.

Fonte: Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009

Sopa de couve com feijão

Ingredientes:

500 g de feijão branco
1 molho de couve portuguesa
3 batatas
1 cebola
Azeite e sal q.b.

Coze-se o feijão com a cebola, o azeite e sal a gosto. Junta-se as couves cortadas em tiras, mais grossas do que para o caldo verde, com as batatas picadas. Ferve-se e coloca-se um fio de azeite. Acompanha-se com sardinha assada e pão de milho.

Fonte: Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009

Sopa de cagarrinhas

Ingredientes:

Cagarrinhas (espécie de cardo do campo)
250 g de feijão branco
250 g de batata
Azeite e sal q.b.

Apanham-se as cagarrinhas, ripam-se as folhas de modo a deixar só os talos. Cortam-se como se fosse para caldo verde. Juntam-se ao feijão branco, previamente cozido, e à batata picada. Tempera-se com azeite e sal e deixa-se apurar.

Fonte: Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009

Saramagos com feijão

Depois de bem lavados em várias águas são escaldados para se lhe tirar o “verdume”. Cozem-se com cebola, sal e um tanto de feijão. O resto da confeção é igual à das couves com feijão.

Fonte: Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009

Massa à barrão

Ingredientes:

2 postas de bacalhau
1 cebola
2 batatas picadas
Massa de meada q.b.
2 tomates maduros

Azeite

3 dentes de alho

Salsa e sal q.b.

Coze-se o bacalhau com cebola, alho, azeite e sal. A meio da cozedura junta-se batata picada em cubos pequenos, tomate picadinho e massa de meada.

Fonte: Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009

Açorda da fataça

Ingredientes:

250 g de pão de milho

200 g de pão de mistura

1 kg de fataça

0,5 l de azeite, 4 tomates maduros

0,5 l de vinho branco

3 cebolas grandes, 6 dentes de alho

Pimentão, salsa, louro, piri-piri, sal e cominhos

Tempera-se a fataça com vinho branco, sal e massa de pimentão. Assa-se no forno. Aloura-se no azeite as cebolas, o louro, alho e a salsa. Junta-se a fataça assada e limpa de pele e espinhas, o tomate sem pele nem sementes, uma colher de chá de cominhos e piri-piri. Torra-se o pão, corta-se em quadradinhos e junta-se ao preparado que apura em lume brando. Serve-se com peixe frito.

Fonte: Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009

Cachola de porco

Ingredientes:

Miúdos de porco

1 cebola

1 cerveja

2 dl de sangue de porco

Azeite

5 dentes de alho

Cominhos, cravinho e sal q.b.

Cortam-se os miúdos do porco aos pedaços e num tacho refogam-se com cebola, alho, cerveja, azeite, cominhos e cravinho. Quando está quase pronto junta-se uma “pinga” de sangue do porco e deixa-se apurar. Acompanha com batata cozida.

Fonte: Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009

Bolo de S. Martinho

Ingredientes

4 ovos

150 g de manteiga

750 g de açúcar

250 g de açúcar louro

1 dl de leite

1 cálice de aguardente

350 g de farinha

300 g de frutos secos

2 colheres de chá de fermento

Bata-se o açúcar com a manteiga até ficar em creme. Junta-se os ovos, o leite, a farinha com fermento e por fim os frutos secos (nozes, pinhões, passas, amêndoas cortadas aos pedaços). Vai ao forno com uma forma untada com manteiga e farinha.

Fonte: Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009

Tiborna

Pão torrado com azeite e açúcar. Punha-se azeite e açúcar no pão. Acompanhava com café.

Fonte: Agrupamento Vertical de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, 2009

Migas da Golegã

Ingredientes:

250 g de broa de milho cortada às fatias finas

200 g de pão de trigo cortado às fatias finas

1 dl de azeite, alho, sal e água q.b.

Num tabuleiro de barro colocam-se, alternadamente, as fatias dos dois tipos de pão. Coloca-se água a ferver para amolecer e escorre-se. Em seguida, vai ao lume mexendo até desfazer o pão. No meio faz-se um buraco onde se deita o azeite, o sal e o alho picado. Mexendo sempre põe-se no lume para ficar homogêneo. Serve-se com peixe frito.

Fonte: Abel & Consiglieri, 2000

Migas de bacalhau à Manuel Pescador

Ingredientes:

1 kg de pão de trigo cortado às fatias finas

100 g de pão de milho

800 g de bacalhau

5 tomates maduros

3 cebolas

3,5 dl de azeite

Salsa e coentros

Alho, colorau, massa de pimentão

Sal e pimenta q.b.

Vai ao lume o azeite com as cebolas, os alhos, o tomate, massa de pimentão, colorau, salsa e coentros picados. Desfia-se o bacalhau e vai a cozer. Numa terrina coloca-se os pães, por cima o líquido do refogado coado e um pouco da água de cozer o bacalhau. Por fim, o bacalhau. Tempera-se com sal e pimenta e mexe-se fica um pouco em descanso e serve-se com enguias assadas.

Fonte: Abel & Consiglieri, 2000

Apêndice II

Questões, objetivos e justificação para o inquérito efetuado aos consumidores (Elaboração própria)

Receitas tradicionais/gastronomia – Consumidores

Questões	Objetivos	Justificação	Fontes
Grupo I – Valorização do receituário tradicional da RBPB	Averiguar se os consumidores consideram importante a valorização e a divulgação do receituário tradicional da RBPB	A gastronomia é um elemento de distintividade e autenticidade do local, reflete características e contribuí para a formação da identidade de uma região	Ashton & Muller, 2013; Richards, 2002; Ricolfe <i>et al.</i> , 2008; Santos, 2007
Q1 – Enquanto consumidor considera que a oferta de receitas regionais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local? Muito Importante/Nada Importante	Determinar a recetividade dos consumidores face à oferta de receitas tradicionais e perceber qual a sua opinião acerca da importância da oferta de comida tradicional		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Q2 – Enquanto consumidor, considera que a oferta gastronómica tradicional é: Nada atrativa/Muito atrativa	Perceber se os consumidores consideram a oferta gastronómica da RBPB atrativa		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Q3 – Mencione 3 das receitas tradicionais que mais consome quando frequenta restaurantes da região da RBPB Resposta aberta	Perceber quais são os pratos mais procurados nos restaurantes e verificar a importância que é atribuída às receitas tradicionais		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Grupo II – Valorização e utilização de ingredientes da região da RBPB	Percecionar de que forma os consumidores dão importância ao consumo de produtos locais da RBPB	Vários estudos consideram que há uma relação entre a região, as suas condições climáticas e os alimentos que produz. Esta diversidade confere a distinção de tradições culinárias. A gastronomia constituiu um fator importante na valorização de ingredientes locais	Richards, 2002; Hall & Mitchell, 2002
Q4 – Considera que a utilização de ingredientes e produtos locais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local? Muito Importante/Nada Importante	Perceber se os consumidores consideram importante a utilização de produtos locais na divulgação/valorização da gastronomia tradicional		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Q5 – Considera que uma maior divulgação dos	Perceber se os consumidores consideram importante		Elaboração própria após consulta de bibliografia

ingredientes/produtos locais era importante para a região da RBPB? Nada importante/Muito importante	uma maior divulgação dos ingredientes/produtos locais para a região do RBPB		
Grupo III – Importância da divulgação e oferta da gastronomia regional	Perceber de que forma os consumidores dão importância à divulgação do receituário tradicional, e segundo estes o que se pode fazer para aumentar a consciência da população para o património gastronómico da RBPB	A promoção/divulgação da gastronomia é importante para o desenvolvimento do marketing de uma região; os processos de valorização da identidade gastronómica tendem a incorporar preocupações de diferenciação, estetização, autenticidade, simbolismo e rejuvenescimento/inação da gastronomia, pois só assim está assegurado o respeito pelo património intangível de uma região	Fox, 2007 Hall & Mitchell, 2002
Q6 – Na sua opinião, o que poderia ser feito para melhorar a valorização e a divulgação da gastronomia regional na região da RBPB? Resposta aberta	Como como consumidores, perceber quais as sugestões para dar impulso e promover a gastronomia regional		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Q7 – Se houvesse mais iniciativas e eventos associando a gastronomia tradicional à região da RBPB, acha que teria impacto no sentimento de identificação e reconhecimento da população como parte integrante da RB Muito impacto/Nenhum impacto	Averiguar se os consumidores consideram importante haver mais iniciativas em relação à gastronomia tradicional inserida na RBPB		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Q8 – De acordo com a última questão, considera que o aumento das iniciativas em termos gastronómicos na região da RBPB permitem: Incentivar o desenvolvimento da economia e da região Aumentar o sentimento e consciência da	Percecionar para que fatores o aumento das iniciativas no campo gastronómico da RBPB pode contribuir mais		Elaboração própria após consulta de bibliografia

**população para o
facto de ser parte
integrante da RB
Constituir um veículo
de
marketing/divulgação
/promoção da RB
Divulgar os produtos
e ingredientes locais
Proporcionar o
conhecimento da
identidade, tradições,
hábitos alimentar e de
vida da região da
RBPB
Nada
importante/Muito
importante**

**Q9 – Género
Masculino/Feminino**

Q10 – Idade

**Q11 – Nível de
escolaridade**

Apêndice III

Questionário efetuado aos consumidores (Elaboração própria)

Questionário

Este questionário está a ser realizado no âmbito do tema **Valorização da gastronomia da região Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo**, para um trabalho de Mestrado desenvolvido na Escola Superior Agrária de Santarém, em parceria com a ONGA Tejo.

Constatando que os patrimónios cultural e natural estão cada vez mais ameaçados de destruição, não só pelas causas naturais mas também pela evolução da vida social e económica, só é possível valorizar este património através de todas as partes envolvidas. Sendo assim, este inquérito dirige-se aos **consumidores** e tem como objetivo perceber em que medida a gastronomia típica da RBPB é valorizada e qual o seu impacto na região.

A sua resposta a este questionário é de vital importância. Não há respostas certas ou erradas e procure ser o mais exato nas suas respostas. As respostas são absolutamente confidenciais e não vão ser divulgados dados pessoais.

Grupo I – Valorização do receituário tradicional da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo

Responda numa escala de 1 (nada importante) a 4 (muito importante) qual o grau de importância que atribuí à seguinte situação

Pergunta	1 - Nada Importante	2	3	4 - Muito importante
1. Enquanto consumidor considera que a oferta de receitas regionais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?				

Responda numa escala de 1 (Nada atrativa) a 4 (Muito atrativa) qual o grau de atratividade que atribuí à seguinte situação:

Pergunta	1 - Nada atrativa	2	3	4 - Muito atrativa
2. Enquanto consumidor, considera que a oferta gastronómica tradicional é:				

3. Mencione 3 das receitas tradicionais que mais consome quando frequenta restaurantes da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo.

Grupo II - Valorização e utilização de ingredientes da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo

Responda numa escala de 1 (Nada importante) a 4 (Utilizo muito) qual o grau de utilização dos ingredientes na confeção de pratos:

Pergunta	1 – Nada importante	2	3	4 - Muito importante
4. Considera que a utilização de ingredientes e produtos locais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?				

Responda numa escala de 1 (Nada importante) a 4 (muito importante) qual o grau de importância que atribuí à seguinte situação:

Pergunta	1 – Nada importante	2	3	4 - Muito importante
5. Considera que uma maior divulgação dos ingredientes/produtos locais era importante para a região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo				

Grupo III - Importância da divulgação e oferta da gastronomia regional

6. Na sua opinião, o que poderia ser feito para melhorar a valorização e a divulgação da gastronomia regional na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo?

Responda numa escala de 1 (Nenhum impacto) a 4 (Muito impacto), relativamente à seguinte situação:

Pergunta	1 – Nenhum impacto	2	3	4 - Muito impacto
7. Se houvesse mais iniciativas e eventos associando a gastronomia tradicional à região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo, acha que teria impacto no sentimento de identificação e reconhecimento da população como parte integrante da Reserva da Biosfera				

Responda numa escala de 1 (Nada importante) a 4 (Muito importante) qual o grau de importância que atribuí à seguinte situação

Pergunta	1 – Nada importante	2	3	4 - Muito importante
8. De acordo com a última questão, considera que o aumento das iniciativas em termos gastronómicos na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo permitem:				
- Incentivar o desenvolvimento da economia e da região				
- Aumentar o sentimento e consciência da população para o facto de ser parte integrante da Reserva da Biosfera				
- Constituir um veículo de marketing/divulgação /promoção da Reserva da Biosfera				
- Divulgar os produtos e ingredientes locais				

- Proporcionar o conhecimento da identidade, tradições, hábitos alimentar e de vida da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo				
---	--	--	--	--

Grupo IV – Dados demográficos

9. Género

Masculino __

Feminino __

10. Indique a sua idade:

11. Indique o seu nível de escolaridade:

- Nenhum __

- 1.º ciclo (atual 4.º ano/antiga 4.ª classe) __

- Bacharelato __

- 2.º ciclo (6.º ano/antigo ciclo Preparatório) __

- Licenciatura __

- 3.º ciclo (atual 9.º ano/ antiga 5.ª liceal) __

- Mestrado __

- Secundário __

- Doutoramento __

Apêndice IV

Questões, objetivos e justificação para o inquérito
efetuado à restauração (Elaboração própria)

Receitas tradicionais/gastronomia – Restauração

Questões	Objetivos	Justificação	Fontes
Grupo I – Valorização do receituário tradicional da RBPB	Averiguar se os restaurantes na região da RBPB divulgam a gastronomia regional através das receitas tradicionais no menu	A gastronomia é um elemento de distintividade e autenticidade do local, reflete características e contribuí para a formação da identidade de uma região	Ashton & Muller, 2013; Richards, 2002; Ricolfe <i>et al.</i> , 2008; Santos, 2007
Q1 – Quantos restaurantes servem refeições típicas na região da RBPB	Determinar o número de restaurantes dentro da região da RBPB que servem refeições tradicionais		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Q2 – Enquanto chefe de cozinha considera que a oferta de receitas regionais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local? Muito Importante/Nada Importante	Determinar a recetividade dos <i>chefs</i> face à oferta de receitas tradicionais e perceber qual a sua opinião acerca da importância da oferta de comida tradicional		Elaboração própria após consulta de bibliografia; Silva, 2013
Q3 – Em que medida confeciona receitas tradicionais no seu estabelecimento? Não confeciono/ Confeciono muito	Averiguar na prática de cozinha a importância atribuída à confeção de receitas tradicionais		Elaboração própria após consulta de bibliografia; Silva, 2013
Q4 – Indique 3 das receitas tradicionais que mais confeciona no seu restaurante Resposta aberta	Perceber quais são os pratos e ingredientes mais procurados nos restaurantes e verificar a importância que é atribuída à confeção de receitas tradicionais		Elaboração própria após consulta de bibliografia; Silva, 2013
Q5 – Indique 3 das receitas de peixe mais consumidas no seu estabelecimento?	Perceber quais são os pratos de peixe mais procurados nos restaurantes		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Q6 – Indique 3 das receitas de carne mais consumidas no seu estabelecimento?	Perceber quais são os pratos de carne mais procurados nos restaurantes		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Grupo II – Valorização e utilização de ingredientes da região da RBPB	Percecionar de que forma os <i>chefs</i> dos restaurantes dão importância aos produtos locais da RBPB	Vários estudos consideram que há uma relação entre a região, as suas condições climáticas e os alimentos que produz. Esta diversidade confere a distinção de tradições culinárias. A gastronomia constituiu um fator importante na valorização de ingredientes locais	Richards, 2002; Hall & Mitchell, 2002
Q7 – Em que medida usa os ingredientes	Averiguar na prática de cozinha a importância		Elaboração própria após consulta de

locais na confecção de pratos? Não utilizo Utilizo muito	atribuída à confecção de receitas tradicionais		bibliografia; Silva, 2013
Q8 – Considera que a utilização de ingredientes e produtos locais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local? Muito Importante/Nada Importante	Perceber se os chefes de cozinha consideram importante a utilização de produtos locais na divulgação/valorização da gastronomia tradicional		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Q9 – Que ingredientes ou produtos locais usados nas receitas? Peixe do rio Enchidos Carne Carne de caça Azeite Legumes Vinho Arroz Outros	Conseguir identificar quais os produtos regionais mais usados		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Grupo III – Importância da divulgação e oferta da gastronomia regional	Perceber de que forma os <i>chefs</i> /restauração dão importância à divulgação do receituário tradicional, e segundo estes o que se pode fazer para aumentar a consciência da população para o património gastronómico da RBPB	A promoção/divulgação da gastronomia é importante para o desenvolvimento do marketing de uma região; Os processos de valorização da identidade gastronómica tendem a incorporar preocupações de diferenciação, estetização, autenticidade, simbolismo e rejuvenescimento/inação da gastronomia, pois só assim está assegurado o respeito pelo património intangível de uma região	Fox, 2007 Hall & Mitchell, 2002
Q10 – Na sua opinião, o que poderia ser feito para melhorar a valorização e a divulgação da gastronomia regional na região da RBPB? Resposta aberta	Como <i>chefs</i> de cozinha e com conhecimentos na área, perceber quais as sugestões para dar impulso e promover a gastronomia regional		Elaboração própria após consulta de bibliografia
Q11 – Se houvesse mais iniciativas e eventos associando a gastronomia tradicional à região da RBPB, acha que teria impacto no sentimento de identificação e	Averiguar se os <i>chefs</i> consideram importante haver mais iniciativas em relação à gastronomia tradicional inserida na RBPB		Elaboração própria após consulta de bibliografia

reconhecimento da população como parte integrante da RB		
Muito impacto/Nenhum impacto		
Q12 – De acordo com a última questão, considera que o aumento das iniciativas em termos gastronómicos na região da RBPB permitem:	Percecionar para que fatores o aumento das iniciativas no campo gastronómico da RBPB pode contribuir mais	Elaboração própria após consulta de bibliografia
Incentivar o desenvolvimento da economia e da região		
Aumentar o sentimento e consciência da população para o facto de ser parte integrante da RB		
Constituir um veículo de marketing/divulgação/promoção da RB		
Divulgar os produtos e ingredientes locais		
Proporcionar o conhecimento da identidade, tradições, hábitos alimentar e de vida da região da RBPB		
Nada importante/Muito importante		
Grupo IV – Dados demográficos		
Q13 – Género Masculino/Feminino		
Q14 – Idade		
Q15 – Nível de escolaridade		

Apêndice V

Questionário efetuado à restauração (Elaboração própria)

Questionário

Este questionário está a ser realizado no âmbito do tema **Valorização da gastronomia da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo (RBPB)**, para um trabalho de Mestrado desenvolvido na Escola Superior Agrária de Santarém, em parceria com a ONGA Tejo.

Constatando que os patrimónios cultural e natural estão cada vez mais ameaçados de destruição, não só pelas causas naturais, mas também pela evolução da vida social e económica, só é possível valorizar este património através de todas as partes envolvidas. Sendo assim, este inquérito dirige-se à **restauração** e tem como objetivo perceber em que medida a gastronomia típica da RBPB é valorizada e qual o seu impacto na região.

A sua resposta a este questionário é de vital importância. Não há respostas certas ou erradas e procure ser o mais exato nas suas respostas. As respostas são absolutamente confidenciais e não vão ser divulgados dados pessoais.

Grupo I – Valorização do receituário tradicional da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo

1. Quantos restaurantes servem refeições típicas na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo?

Responda numa escala de 1 (nada importante) a 4 (muito importante) qual o grau de importância que atribuí à seguinte situação:

Pergunta	1 - Nada Importante	2	3	4 - Muito importante
2. Enquanto chefe de cozinha considera que a oferta de receitas regionais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?				

Responda numa escala de 1 (Não confeciono) a 4 (Confeciono muito) à seguinte situação:

Pergunta	1 - Não confeciono	2	3	4 - Confeciono muito
3. Em que medida confeciona receitas tradicionais no seu estabelecimento?				

4. Indique 3 das receitas tradicionais que mais confeciona no seu restaurante

5. Indique 3 das receitas de peixe mais consumidas no seu estabelecimento?

6. Indique 3 das receitas de carne mais consumidas no seu estabelecimento?

Grupo II - Valorização e utilização de ingredientes da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo

Responda numa escala de 1 (Não utilizo) a 4 (Utilizo muito) qual o grau de utilização dos ingredientes na confeção de pratos:

Pergunta	1 - Não utilizo	2	3	4 - Utilizo muito
7. Em que medida usa os ingredientes locais na confeção de pratos?				

Responda numa escala de 1 (nada importante) a 4 (muito importante) qual o grau de importância que atribuí à seguinte situação:

Pergunta	1 – Nada importante	2	3	4 - Muito importante
8. Considera que a utilização de ingredientes e produtos locais é importante para a valorização da gastronomia tradicional/local?				

9. Que ingredientes ou produtos locais usados nas receitas?

Peixe do rio __

Enchidos __

Carne __

Carne de caça __

Azeite __

Legumes __

Vinho __

Arroz __

Outros __ Quais: _____

Grupo III - Importância da divulgação e oferta da gastronomia regional

10. Na sua opinião, o que poderia ser feito para melhorar a valorização e a divulgação da gastronomia regional na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo?

Responda numa escala de 1 (Nenhum impacto) a 4 (Muito impacto), relativamente à seguinte situação:

Pergunta	1 - Nenhum impacto	2	3	4 - Muito impacto
11. Se houvesse mais iniciativas e eventos associando a gastronomia tradicional à região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo, acha que teria impacto no sentimento de identificação e reconhecimento da população como parte integrante da Reserva da Biosfera				

Responda numa escala de 1 (Nada importante) a 4 (Muito importante) qual o grau de importância que atribuí à seguinte situação

Pergunta	1 – Nada importante	2	3	4 – Muito importante
12. De acordo com a última questão, considera que o aumento das iniciativas em termos gastronómicos na região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo permitem:				
- Incentivar o desenvolvimento da economia e da região				
- Aumentar o sentimento e consciência da população para o facto de ser parte integrante da Reserva da Biosfera				
- Constituir um veículo de marketing/divulgação /promoção da Reserva da Biosfera				
- Divulgar os produtos e ingredientes locais				
- Proporcionar o conhecimento da identidade, tradições, hábitos alimentar e de vida da região da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo				

Grupo IV – Dados demográficos

13. Género

Masculino __

Feminino __

14. Indique a sua idade:

15. Indique o seu nível de escolaridade:

- Nenhum ___
- 1.º ciclo (atual 4.º ano/antiga 4.ª classe) ___
- 2.º ciclo (6.º ano/antigo ciclo Preparatório) ___
- 3.º ciclo (atual 9.º ano/ antiga 5.ª liceal) ___
- Secundário ___
- Bacharelato ___
- Licenciatura ___
- Mestrado ___
- Doutoramento ___

Apêndice VI

Questões, objetivos e justificação para o Questionário de Frequência Alimentar (Elaboração própria)

Hábitos alimentares da população da RBPB

Questões	Objetivos	Justificação	Fontes
Grupo I – Questionário de frequência alimentar			Inquérito baseado no questionário de frequência alimentar desenvolvido pelo Serviço de Higiene e Epidemiologia da Faculdade de Medicina do Porto http://higiene.med.up.pt/freq.php
Grupo II – Dados demográficos	Caracterizar os indivíduos em termos de idade, género e nível de escolaridade	O gosto e as preferências são formados culturalmente e controlados socialmente. Os hábitos culinários e alimentares são influenciados por fatores como a classe social, a raça, a religião, a idade, a educação, a saúde e o ambiente social	Santos, 2007
Q1 – Género Masculino/Feminino			Santos, 2007
Q2 – Idade			Santos, 2007
Q3 – Nível de escolaridade			Santos, 2007
Grupo III – Dados antropométricos	Perceber qual o estado de nutrição dos habitantes da RBPB	Os dados antropométricos permitem avaliar a composição e tamanho corporal, refletindo um uma ingestão alimentar excessiva ou inadequada, bem como exercício físico insuficiente e doenças (OMS, 1995). A antropometria é uma componente chave para a avaliação do estado nutricional de crianças e adultos (Fryar et al., 2012)	OMS, 1995 Fryar et al., 2012
Q4 – Peso (Kg)			OMS, 1995 Fryar et al., 2012
Q5 – Altura (m)			OMS, 1995 Fryar et al., 2012
Grupo IV – Dados relativos ao estilo de vida	Percecionar se o indivíduo tem um estilo de vida saudável	O aumento da população das cidades e sua mobilidade pode constituir o principal fator do sedentarismo, considerado um atributo da vida urbana. As implicações destas alterações para a saúde das populações em geral, são enormes e têm provocado um grande aumento na taxa de obesidade infantil e de doenças relacionadas com o estilo de vida. Vários autores associam os hábitos alimentares, a par do tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas, causas de morte e podem aumentar o risco de doenças cardiovasculares, cancro, diabetes (Viana, 2002). Atividade física regular e hábitos alimentares corretos mantêm e melhoram o bem-estar/saúde físico e mental (Qahwaji, 2012).	Viana, 2002; Qahwaji, 2012
Q6 – Quantas vezes pratica desporto?			Viana, 2002; Qahwaji, 2012

1 vez por semana 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana Não pratico	
Q7 – Quantas refeições ingere por dia? 1 2 3 4 5 6 7 8 ou mais	Viana, 2002; Qahwaji, 2012
Q8 – Possui alguma doença crónica? Sim Não Se sim indique qual	Viana, 2002; Qahwaji, 2012
Q9 – É fumador? Sim Não	Viana, 2002; Qahwaji, 2012

Apêndice VII

Questionário de Frequência Alimentar (Lopes *et al.*,
(1994))

Questionário de Frequência Alimentar

Este questionário está a ser realizado no âmbito do tema **Valorização da gastronomia da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo**, para um trabalho de Mestrado desenvolvido na Escola Superior Agrária de Santarém, em parceria com a ONGA Tejo.

Constatando que os patrimónios cultural e natural estão cada vez mais ameaçados de destruição, não só pelas causas naturais mas também pela evolução da vida social e económica, só é possível valorizar este património através de todas as partes envolvidas. Sendo assim, este inquérito tem como objetivo perceber quais os hábitos alimentares da população da RBPB.

A sua resposta a este questionário é de vital importância. Não há respostas certas ou erradas e procure ser o mais exato nas suas respostas. As respostas são absolutamente confidenciais e não vão ser divulgados dados pessoais.

Grupo I – Questionário de frequência alimentar

Para cada alimento, deve assinalar, preenchendo o espaço com uma cruz (X), quantas vezes por dia, semana ou mês comeu em média cada um dos alimentos indicados na lista. Os alimentos que nunca come ou come menos de uma vez por mês, deve também assinalar com uma cruz (X). Na coluna que corresponde à quantidade assinale se a porção que ingere é igual, menor ou maior que a porção média indicada. Não se esqueça de ter em conta as vezes que o alimento é consumido sozinho e aquelas em que é adicionado a outros alimentos ou pratos (ex.: café com leite, ovos nas omeletas). No grupo **Óleos e gorduras**, tenha em conta apenas o que é adicionado em saladas, no prato, no pão e **não** a que é usada para cozinhar. No grupo **Hortícolas e leguminosas** responda pensando nos que são consumidos no prato (cozidos ou em saladas) e não os que são considerados na confeção de sopa. Por último tenha atenção no preenchimento de todas as linhas, porque se não o fizer serão considerados os valores pré-definidos (Nunca ou < 1 mês – na Frequência média e igual na – Quantidade).

Produtos lácteos	Frequência média								
	Nunca ou < 1 mês	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	+ de 4 por dia	Porção Média
Leite gordo									1 chávena (250 ml)
Leite meio-gordo									1 chávena (250 ml)
Leite magro									1 chávena (250 ml)
Iogurte									1 = 125g
Queijo curado, semi-curado ou cremoso									1 fatia (30g)
Sobremesas à base de leite: pudim flan, leite condensado									1 ou 2 pratos (sobremesa)
Gelados									1 ou 2 bolas

Ovos, carne e peixe	Frequência média							Quantidade				
	Nunca ou < 1 mês	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	+ de 4 por dia	Porção Média	Menor	Igual	Maior
Ovos									1			
Frango									2 peças ou ¼ frango			
Peru, coelho									1 porção ou 2 peças			
Carne vaca, porco ou cabrito									1 porção = 120g			
Fígado, língua,									1 porção = 120g			

Pão, cereais e similares	Frequência média							Quantidade				
	Nunca ou < 1 mês	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	+ de 4 por dia	Porção Média	Menor	Igual	Maior
Pão branco ou tostas									1 ou 2 tostas			
Pão integral, centeio, mistura ou tostas									1 ou 2 tostas			
Broa, broa de avintes									1 fatia = 80g			
Flocos de cereais									1 chávena (sem leite)			
Arroz cozinhado									½ prato			
Massa: esparguete, macarrão cozinhado									½ prato			
Batatas fritas caseiras									½ prato			
Batatas fritas de pacote									1 pacote pequeno			
Batatas cozidas, assadas, estufadas									2 batatas medias			

Doces e pastéis	Frequência média							Quantidade				
	Nunca ou < 1 mês	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	+ de 4 por dia	Porção Média	Menor	Igual	Maior

Bolachas tipo maria, água e sal ou integrais									3 bolachas			
Outras bolachas ou biscoitos									3 bolachas			
Croissant, pastéis ou bolos caseiros									1; 1 fatia			
Chocolate (tablete ou em pó)									3 quadrad os; 1 colher de sopa			
Snacks de chocolate (Mars, Twix, Kit Kat)									Um			
Marmelada, compota, geleia, mel									1 colher de sobreme sa			
Açúcar									1 colher de sobreme sa; 1 pacote			

Hortícolas e leguminosas	Frequência média								Quantidade			
	Nunca ou < 1 mês	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	+ de 4 por dia	Porção Média	Maior	Igual	Menor
Couve lombarda, branca cozinhada									½ chávena			

Couve galega cozinhada									½ chávena			
Bróculos, couve-flor e couve bruxelas cozinhada									½ chávena			
Grelos, nabijas, espinafres cozinhado									½ chávena			
Alface, agrião									½ chávena			
Tomate									3 rodela s			
Cebola									½ média			
Cenoura									1 média			
Pimento									6 rodela s			
Pepino									¼ médio			
Nabo									1 médio			
Feijão, grão de bico cozinhados									1 chávena ou ½ prato			
Ervilha grão, favas cozinhadas									½ chávena ou ¼ de prato			

Relativamente aos frutos sazonais (morango, diospiro, cereja, pêssigo, ameixa, melão e melancia, figos, nêspers e damascos), responda de acordo com o consumido nessa época.

Fruta	Frequência média								Quantidade			
	Nunca ou < 1 mês	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	+ de 4 por dia	Porção Média	Menor	Igual	Maior
Maçã, pêra									1 média			
Laranja, tangerinas									1 média; 2 médias			
Banana									1 média			

Kiwi										1 médio			
Morango										1 chávena			
Cereja										1 chávena			
Pêssego, ameixa										1 médio; 3 médias			
Melão, melancia										1 fatia média			
Diospiro										1 médio			
Figo fresco, nêspersas, damascos										3 médios			
Uvas frescas										1 cacho médio			
Frutos conserva: pêssego, ananás										2 metades ou 2 rodela			
Frutos secos: amêndoas, avelãs, nozes, amendoins										½ chávena (descasado)			
Azeitonas										6 unidades			

Refrigerantes e miscelâneas	Frequência média								Quantidade			
	Nunca ou < 1 mês	1-3 por mês	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por dia	2-3 por dia	+ de 4 por dia	Porção Média	Menor	Igual	Maior
Vinho									1 copo = 125 mL			
Cerveja									1 garrafa ou 1 lata			
Bebidas brancas: whisky, aguardente, brandy									1 cálice: 40 mL			
Coca-cola									1 garrafa ou 1 lata			

Ice-tea									1 garrafa ou 1 lata			
Outros refrigerantes (sumos de fruta ou néctares embalados)									1 garrafa ou 1 lata			
Café (incluindo o adicionado a outras bebidas)									1 chávena café			
Chá preto e verde									1 chávena			
Croquetes, rissóis, pasteis de bacalhau									3 unidades			
Maionese									1 colher sobremesa			
Molho de tomate, ketchup									1 colher sopa			
Pizza									Meia pizza média			
Hambúrguer									1 médio			
Sopa de legumes									1 prato			

Grupo II – Dados demográficos

1. Género

Masculino ___

Feminino ___

2. Indique a sua idade:

3. Indique o seu nível de escolaridade:

- Nenhum ___

- 1.º ciclo (atual 4.º ano/antiga 4.ª classe) ___

- Bacharelato ___

- 2.º ciclo (6.º ano/antigo ciclo Preparatório) ___

- Licenciatura ___

- 3.º ciclo (atual 9.º ano/ antiga 5.ª liceal) ___

- Mestrado ___

- Secundário ___

- Doutoramento ___

Grupo III – Dados antropométricos

4. Indique o seu peso ___ Kg

5. Indique a sua altura ___ m

Grupo IV – Dados relativos ao estilo de vida

6. Quantas vezes pratica desporto?

1 vez por semana ___

2 vezes por semana ___

3 ou mais vezes por semana ___

Não pratico ___

7. Quantas refeições ingere por dia?

1 ___

2 ___

3 ___

4 ___

5 ___

6 ___

7 ___

8 ou mais ___

8. Possui alguma doença crónica?

Sim ___

Não ___

Se sim indique qual : _____

9. É fumador

Sim ___

Não ___

Apêndice VIII

Entrevistas (Elaboração própria)

Guião de entrevista

Esta entrevista está a ser realizada no âmbito do tema **Valorização da gastronomia da Reserva da Biosfera do Paul do Boquilobo**, para um trabalho de Mestrado desenvolvido na Escola Superior Agrária de Santarém, em parceria com a ONGA Tejo.

Constatando que os patrimónios cultural e natural estão cada vez mais ameaçados de destruição, não só pelas causas naturais mas também pela evolução da vida social e económica, só é possível valorizar este património através de todas as partes envolvidas. Sendo assim, esta entrevista tem como objetivo perceber quais os hábitos alimentares e a gastronomia típica da Reserva da Biosfera, há alguns anos atrás.

As suas respostas são confidenciais

1. Descreva um pouco sobre os vários grupos de pessoas provenientes de outras partes do país aqui para a região (como por exemplo avieiros).
2. Que contributo deram esses indivíduos para a gastronomia tradicional da RBPB?
3. Voltando a alguns anos atrás, os seus hábitos alimentares eram diferentes dos atuais? Diga algumas das principais receitas tradicionais que consome/consumia e como eram confeccionadas?
4. Relativamente à alimentação/produtos da região, de alguns anos atrás, o que pensa da alimentação da atualidade? Na sua opinião era mais saudável? Acha que representava melhor a região da RBPB?

Entrevista direcionada para Avieiros

1. Descreva um pouco sobre os hábitos alimentares da cultura dos Avieiros.
2. Na sua opinião de que forma esta cultura teve impacto nos hábitos alimentares e gastronómicos da região da RBPB?
3. Quais eram os peixes mais pescados no rio naquela altura? Como cozinhavam? Descreva algumas receitas

Obrigada pela sua colaboração!