

Scientific Electronic Archives

Issue ID: Sci. Elec. Arch. Vol. 13 (12)

December 2020

DOI: <http://dx.doi.org/10.36560/131220201148>

Article link

<http://sea.ufr.edu.br/index.php?journal=SEA&page=article&op=view&path%5B%5D=1148&path%5B%5D=pdf>

Included in DOAJ, AGRIS, Latindex, Journal TOCs, CORE, Discoursio Open Science, Science Gate, GFAR, CIARDRING, Academic Journals Database and NTHRYS Technologies, Portal de Periódicos CAPES, CrossRef, ICI Journals Master List.



Frequência e hábito alimentar de batata, cenoura e beterraba, por acadêmicos da área de agronomia

Frequency and eating habit of potato, carrot and beet, by agronomy scholars

F. I. S. Aguiar¹, F. G. B. F. Freitas Júnior², L. S. Ferreira³, M. D. C. Silva², E. I. B. Almeida², L. R. Silva⁴, M. S. Silva²

¹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

² Universidade Federal do Maranhão

³ Universidade Federal do Espírito Santo

⁴ Universidade Tecnológica Federal Federal do Paraná

* Author for correspondence: ivoaguiar222@hotmail.com

Resumo: O consumo de hortaliças nas refeições diárias pode contribuir para uma vida saudável, desde a juventude. Porém há poucos estudos que visam identificar o hábito alimentar de estudantes, quanto à batata, cenoura e beterraba. Nesse aspecto, objetivou-se avaliar a frequência e motivo de consumo de batata, cenoura e beterraba, por estudantes da área de Agronomia, numa universidade pública federal. Para isso, aplicou-se para 32 estudantes, um questionário composto por perguntas objetivas referentes ao perfil socioeconômico, frequência e hábito alimentar. Observou-se que grande parte dos estudantes apresentaram uma frequência alimentar em relação a batata, a cenoura e a beterraba, sendo a batata a mais consumida diariamente. Em média essas hortaliças são consumidas de 2 a 4 vezes por semana, sendo os participantes do sexo feminino seus consumidores mais frequentes. Também constatou-se que o sabor (28,12%) e o valor nutricional (35,42%) são os principais fatores que levam os estudantes de agronomia a consumirem as tuberosas, sendo seu consumo desmotivado por questões econômicas, como elevado preço e mercado para a batata (50,00%) e cenoura (31,25%), e por questões sensoriais como aparência (beterraba e cenoura – 31,25%) e sabor (beterraba – 31,25%).

Palavras-chaves: Alimentação saudável, Hortaliças tuberosas, Mercado.

Abstract. The consumption of vegetables in daily meals can contribute to a healthy life, since the youth. However, there are few studies that aim to identify the students' eating habits regarding potatoes, carrots and beets. In this aspect, the objective was to evaluate the frequency and reason for consumption of potatoes, carrots and beets by students in the Agronomy area, in a public university federal. To that end, a questionnaire composed of objective questions regarding the socioeconomic profile, frequency and eating habits was applied to 32 students. It was observed that most of the students presented a food frequency in relation to potatoes, carrots and beets, with the potato being the most consumed daily. On average, these vegetables are consumed 2 to 4 times a week, with female participants being the most frequent consumers. It was also observed that the taste (28.12%) and nutritional value (35.42%) are the main factors that lead agronomy students to consume the tuberosas, and their consumption is discouraged due to economic reasons, such as high price and market for potato (50.00%) and carrot (31.25%), and for sensorial issues such as appearance (beet and carrot - 31.25%) and flavor (beet - 31.25%).

Keywords: Healthy eating, Tuberous vegetables, Marketplace.

Introdução

Muito mais do que saciar o apetite, os alimentos também são necessários para suprir as necessidades nutricionais do nosso organismo. Cada um possui uma função específica para a manutenção do bom funcionamento do corpo humano, por isso

uma dieta balanceada e diversificada tende a ser mais vantajosa por disponibilizar uma gama maior de nutrientes e favorecer as reações metabólicas (Embrapa hortaliças, 2012).

Os legumes e as verduras são ricos em vitaminas, minerais, fibras dietéticas e compostos

bioativos, além de apresentarem baixo conteúdo energético (Canella et al., 2018). O baixo consumo desses alimentos está entre as cinco causas principais do surgimento de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e respiratórias, cânceres, hipertensão arterial e hiperlipidemias (Rezende et al., 2016).

O consumo de hortaliças é indispensável para manutenção da saúde, visto que, já é possível afirmar que o consumo habitual de hortaliças e frutas nas refeições diárias contribui para uma vida saudável (Oliveira et al., 2012). É válido salientar que o baixo consumo de hortaliças pode ocasionar carências nutricionais, fragilizar o organismo tornando-o mais suscetível a doenças (Brasil, 2014).

Os dados sobre hábitos alimentares no Brasil são escassos. As informações mais abrangentes obtidas são das Pesquisas de Orçamento Familiar (POFs) realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em todas as regiões do país (Oliveira et al., 2012). Segundo a POF de 2008-2009, o consumo alimentar da população brasileira combina a tradicional dieta à base de arroz e feijão com alimentos pobres em nutrientes e ricos em calorias (IBGE, 2011).

Segundo Brasil (2009), tal realidade é bastante preocupante, uma vez que as mudanças no perfil de consumo de alimentos acabam influenciando no perfil epidemiológico do país, sendo que situações como o excesso de peso e obesidade acabam funcionando como marcadores da forma como a sociedade atravessa as etapas de desenvolvimento socioeconômico e incorpora ou abandonam, em muitos casos, padrões de consumo, valores culturais e práticas de saúde.

Desta forma, mostra-se cada vez mais importante a avaliação dos hábitos alimentares da população em função de relações já estabelecidas, entre a alimentação e o aparecimento de certas doenças. Mediante isso, objetivou-se avaliar a frequência e motivo de consumo da batata (*Solanum tuberosum*), cenoura (*Daucus carota*) e beterraba (*Beta L.*) por estudantes do curso de Agronomia de uma universidade pública federal.

Métodos

Trata-se de um estudo transversal e descritivo, com coleta de dados primários. No mês de junho de 2018, 32 alunos regularmente matriculados no curso de Agronomia da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) foram abordados e convidados a participar de uma pesquisa de frequência e hábito alimentar de batata, cenoura e beterraba. Os estudantes foram esclarecidos sobre o projeto e seus objetivos, bem como a sua participação.

Para obtenção dos dados dessa pesquisa foram utilizadas questões de cunho socioeconômico e um formulário contendo um questionário de frequência alimentar (QFA) com questões fechadas visando determinar o hábito alimentar do estudante, já usado por Willet (2000) o qual sofreu adaptações

para esta pesquisa, como instrumento de dados primários.

Sua escolha se deu por ser um método rápido, fácil e barato, além de minimizar a variação intraindividual observada no consumo de alimentos, tem boa produtividade e sua aplicação necessita de menor treinamento do entrevistador (Dias et al., 2005). Todo o questionário continha perguntas objetivas, onde a parte socioeconômica abrangeu informações de sexo, faixa etária e renda familiar dos entrevistados. A parte de frequência alimentar buscou caracterizar o consumo de batata, cenoura e beterraba.

A frequência de consumo alimentar que compunha o QFA foi estratificada em: nunca/quase nunca, de uma a três vezes por mês, uma vez por semana, de duas a quatro vezes por semana, de cinco a seis vezes por semana, uma vez por dia, de duas a três vezes por dia e mais de três vezes por dia.

Os questionários foram autoaplicados e, posteriormente, recolhidos pelos avaliadores previamente treinados. Os participantes foram identificados pelas iniciais do nome, as quais foram mantidas em sigilo e os respectivos questionários foram codificados. O questionário também buscou relatar o que motivava o consumo das hortaliças estudadas, quanto ao sabor, aparência, valor nutricional, questão cultural/costume, preço.

Os dados foram analisados por estatística descritiva e apresentados em gráficos confeccionados no software Microsoft Excel, utilizando a porcentagem de cada questão respondida.

Resultados e discussão

Entre os entrevistados, 50% foram do sexo feminino e 50% do sexo masculino. A maioria dos estudantes tinham entre 20 e 25 anos (46,87%) (Figura 1). Os resultados são inferiores aos obtidos por Ramalho et al. (2012) o qual observaram que a maioria (44,80%) dos discentes entrevistados quanto ao hábito alimentar de hortaliças, em Universidades do Rio Branco - AC, possuíam a faixa etária de 20 a 25 anos.

Segundo Figueiredo et al. (2008), a idade pode ser um importante variável que se relaciona ao consumo de certos alimentos, sobretudo em hortaliças, pois quando se eleva a faixa etária do consumidor, tende-se a aumentar o consumo de alimentos saudáveis, como as hortaliças (Oliveira et al., 2012).

Pode-se observar que 53,12% apresentaram renda familiar igual ou inferior a um salário mínimo (Figura 2). A maioria destes entrevistados (34,37%) são os que possuem uma menor frequência alimentar das hortaliças estudadas. Estes resultados se enquadram com Queiroz & Santos (2015), os quais afirmaram que quanto maior a renda familiar, maior é o consumo de hortaliças.

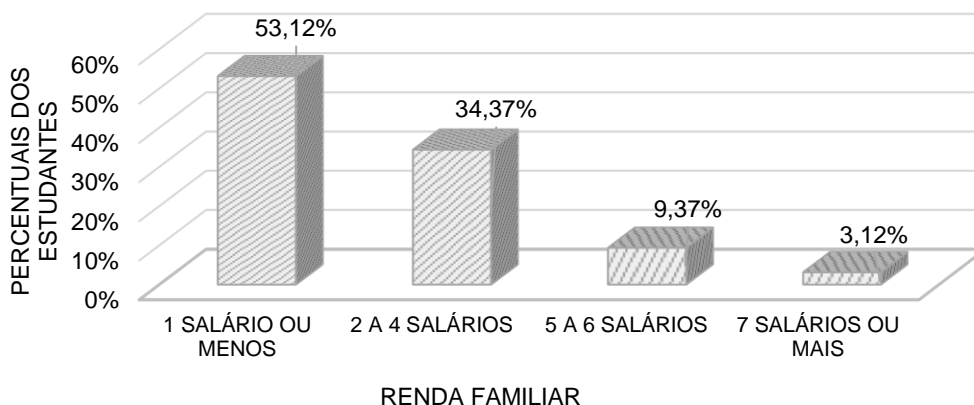


Figura 1. Distribuição percentual dos estudantes entrevistados, quanto à faixa etária.
Fonte: Resultados da pesquisa.

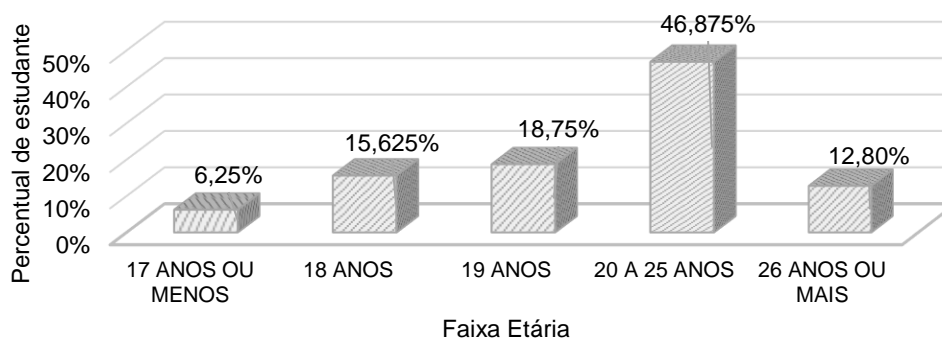


Figura 2. Distribuição percentual dos estudantes entrevistados, quanto à renda familiar.
Fonte: Resultados da pesquisa.

Através do cálculo do consumo médio de batata, cenoura e beterraba, observou-se que 66,67% dos estudantes as consomem com maior frequência e 33,33% nunca ou quase nunca se alimentam dessas hortaliças (Figura 3).

A frequência do consumo ficou dividida, pois 46,87% dos entrevistados consomem batata de duas a quatro vezes por semana e 32,12% consomem cenoura na mesma frequência (Figura 3). A beterraba é consumida por 28,12% dos estudantes, apenas uma vez por semana. menor consumo desta hortaliça em relação à cenoura e batata pode estar ao sabor, oferta e preço.

A partir do cálculo médio do percentual da frequência de consumo, observou-se que 85,44% das mulheres possuem uma maior frequência alimentar das três hortaliças. Por sua vez, os homens apresentam uma frequência alimentar de 58,32%. Resultados semelhantes foram encontrados por Mendes & Catão (2010), ao avaliarem o consumo de frutas, legumes e hortaliças por adolescentes no município de Formiga – MG. Para Oliveira et al.,

(2015) os homens, geralmente, apresentam menor preocupação com as condições de saúde e pouco consideram as recomendações dietéticas atuais, o que culmina em menor de alimentos saudáveis, como as hortaliças, quadro parecido também relatado por Duarte et al. (2017) ao avaliarem as diferenças no consumo de alimentos entre homens e mulheres. Em síntese, constatou-se que há necessidade que os estudantes conheçam as qualidades e benefícios do consumo de hortaliças. Segundo Queiroz & Santos (2015), a estratégia de exposição repetida, a diferentes tipos de hortaliças, deve ser incentivada desde a infância, para que o hábito de consumo desses alimentos possa ser construído juntamente com o crescimento da criança.

Levando em consideração que o hábito de consumo das hortaliças estudadas faz menção ao motivo, observou-se que o principal fator é o sabor do alimento, enquanto que a cenoura e a beterraba são consumidas, principalmente devido ao seu valor nutricional (Figura 4).

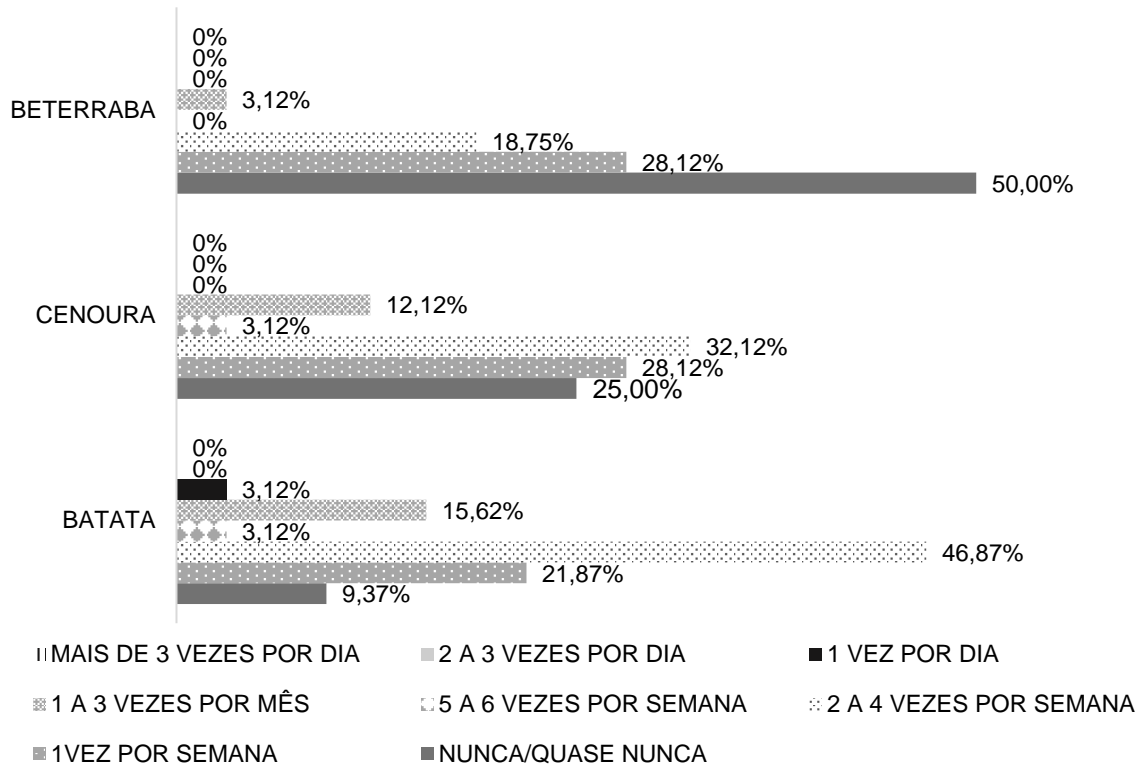


Figura 3. Frequência de consumo de beterraba, cenoura e batata pelos estudantes entrevistados. Fonte: Resultados da pesquisa.

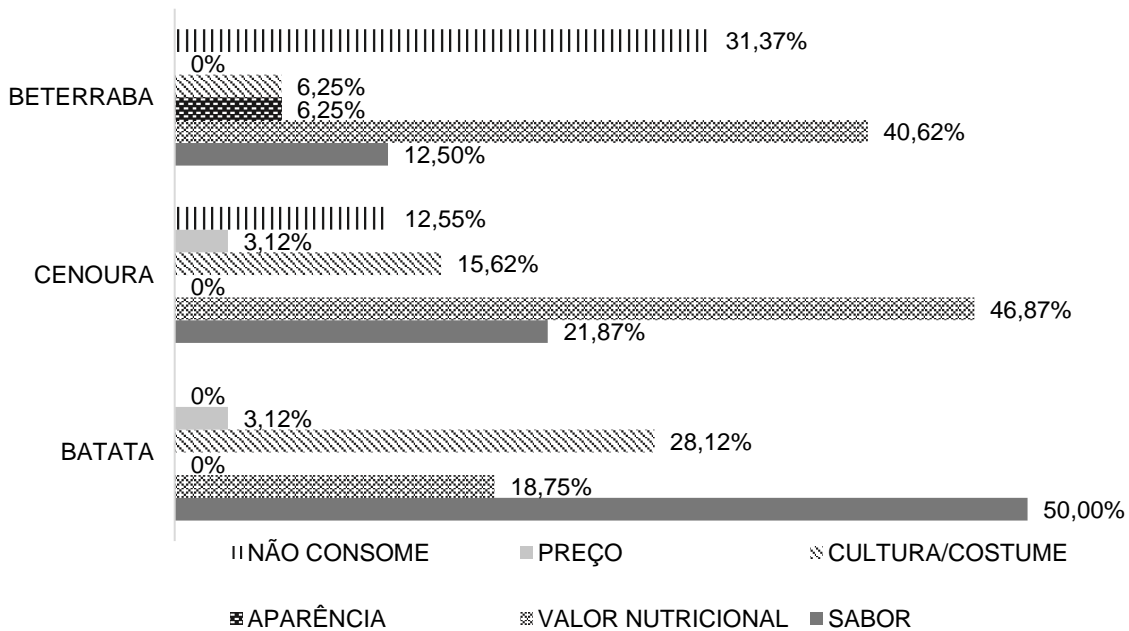


Figura 4. Distribuição percentual dos estudantes entrevistados, quanto ao motivo de consumo de beterraba, cenoura e batata. Fonte: Resultados da pesquisa.

Para ampliar o mercado, o comerciante deve entender o fato que conduz ao consumidor não ter hortaliças em sua mesa. Neste sentido, 50,0% dos participantes atribuíram ao preço da batata, como a principal causa para a falta do consumo. Já para a cenoura, os fatores relevantes para a falta do consumo foram também o preço (31,25%) e a aparência da hortaliça (31,25%). Para beterraba, o principal entrave apresentado foi a aparência e o

sabor, para 31,25% dos estudantes. Com isso, é importante buscar alternativas para incentivar o consumo de batata, cenoura e beterraba, seja por melhorias na oferta, preço e apresentação dos produtos nos ambientes de comercialização, ou quando a adequadas estratégias de marketing que ressaltem a importância nutracêutica dessas hortaliças para a qualidade de vida dos consumidores.

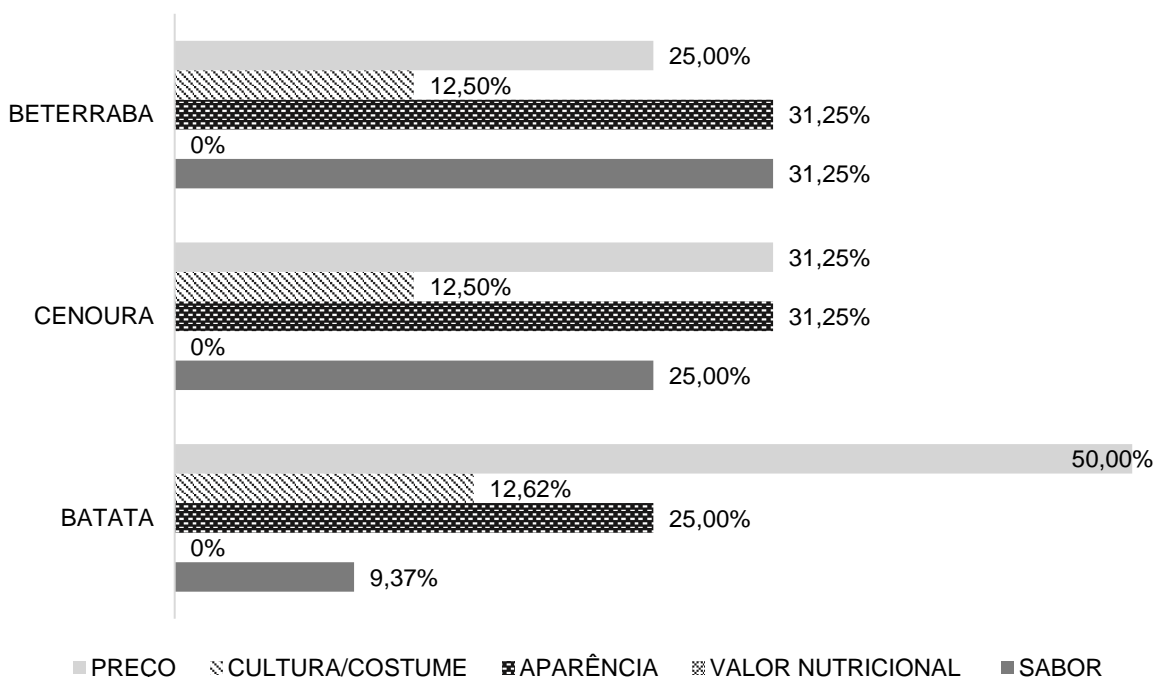


Figura 5. Distribuição percentual dos estudantes entrevistados, quanto ao desmotivo de consumo de beterraba, cenoura e batata.

Fonte: Resultados da pesquisa.

Conclusão

Constatou-se que grande parte dos estudantes apresentaram uma frequência alimentar em relação a batata, a cenoura e a beterraba, sendo a batata a mais consumida diariamente;

Os participantes do sexo feminino (85,44%) consomem estas hortaliças com maior frequência que os do sexo masculino (58,32%);

O sabor (28,12%) e o valor nutricional (35,42%) são os principais fatores que levam os estudantes de agronomia a consumirem as tuberosas, sendo seu consumo desmotivado por questões econômicas, como elevado preço e mercado para a batata (50,00%) e cenoura (31,25%), e por questões sensoriais como aparência (beterraba e cenoura – 31,25%) e sabor (beterraba – 31,25%).

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde - Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar

para a população brasileira. 2.ed. Brasília (DF); 2014. http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_p_opulacao_brasileira_2ed.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Indicadores de Vigilância Alimentar e Nutricional. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 140 p.

CANELLA, D. S.; LOUZADA, M. L. C.; CLARO, R. M.; COSTA, J. C.; BANDONI, D. H.; LEVY, R. B.; MARTINS, A. P. B. Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil. Revista de Saúde Pública. v. 52, n. 1, p. 1-11, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2018052000111>

DIAS, A. C. P.; PINTO, N. A. V. D.; YAMADA, L. T. P.; MENDES, K. L.; FERNANDES, A. G. Avaliação do consumo de hortaliças não convencionais pelos usuários das unidades do programa saúde da família (PSF) de Diamantina – MG. Alimentação e Nutrição. v. 16, n. 3, p. 279 – 284, 2005.

DUARTE, G. D.; GUIMARÃES, L. V.; SEGRI, N. J.; MARTINS, M. S. A. S.; MALTA, D. C. Diferenças no consumo de alimentos entre homens e mulheres entrevistados pelo inquérito telefônico vigitel. Revista brasileira em promoção da saúde. v. 30, n. 1, p. 1 – 12. 2017. DOI: 10.5020/18061230.2017.6165

EMBRAPA HORTALIÇAS. Hortaliças em Revista. A importância Nutricional das Hortaliças. 2012. <https://www.embrapa.br/documents/1355126/2250572/revistaed2.pdf/74bbe524-a730-428f-9ab0-ad80dc1cd412>.

FIGUEIREDO, I. C. R.; JAIME, P. C.; MONTEIRO, C. A. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 42, n. 5, p. 777-785, 2008. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102008005000049>

IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro, 2011. http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf

MENDES, K. L.; CATÃO, L. P. Avaliação do consumo de frutas, legumes e verduras por adolescentes de Formiga – MG e sua relação com fatores socioeconômicos. Alimentação e Nutrição. v. 21, n. 2, p. 291 – 296, 2010.

OLIVEIRA, A. C. A.; SILVA, A. F.; RAPOSO, N. R. B.; CHICOUREL, E. L. Consumo de hortaliças por estudantes do curso de farmácia da Universidade Federal Juiz de Fora. UH Revista. v. 27, n. 3, p. 377-385. 2012.

OLIVEIRA, M. S.; LACERDA, L. N. L.; SANTOS, L. C.; LOPES, A. C. S.; CÂMARA, A. M. C. S.; MENZEL, H. K.; HORTA, P. M. Consumo de frutas e hortaliças e as condições de saúde de homens e mulheres atendidos na atenção primária à saúde. Ciência & Saúde Coletiva. v. 20, n. 8, p. 2313-2322, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015208.18272014>.

QUEIROZ, A. T.; SANTOS, T. A. Perfil do consumo de hortaliças na região de Itapetinga – SP. Revista perspectiva e gestão, educação e tecnologia. v. 4, n. 8, 2015.

RAMALHO, A. A.; DALAMARIA, T.; SOUZA, O. F. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. Caderno Saúde Pública. v. 28, n. 7, p. 1405-1413, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2012000700018>.

REZENDE, L. F. M.; AZEREDO, C. M.; CANELLA, D. S.; LUIZ, O. C.; LEVY, R. B.; ELUF NETO, J. Coronary heart disease mortality, cardiovascular disease mortality and all-cause mortality attributable to dietary intake over 20 years in Brazil. Int J Cardiol. n. 1, v. 217, n. 1, p. 64-68, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.04.176>

WILLETT, W.C. Nutritional epidemiology. 2 ed. New York: Oxford University Press, 2000. 528 p.