PERFIL DE CONSUMO DE ALFACE EM INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA REGIÃO OESTE DO PARANÁ.

Taiomara C. D. Heintze
William Arthur Philip Louis Naidoo Terroso de Mendonça Brandão
Ismael Laurindo Costa Junior
Silvana Ligia Vincenzi
Saraspathy N. T. G. de Mendonça
Universidade Tecnológica Federal do Paraná–campus Medianeira. Paraná, PR.
naidoo@utfpr.edu.br

RESUMO

A população está mudando seus hábitos alimentares, incluindo mais vegetais a sua alimentação. Os vegetais são fonte de fibras, vitaminas e minerais essenciais para o organismo e o seu consumo diário pode diminuir o risco de doenças crônicas. No entanto, há estudos que afirmam que os jovens brasileiros estão consumindo com menor frequência os vegetais e frutas. Desta maneira, foi conduzida uma pesquisa de mercado em uma instituição de ensino superior para se observar o perfil de consumo de vegetais como a alface. A pesquisa foi realizada na Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR -*campus* Medianeira, com a colaboração de 120 consumidores. Os resultados obtidos mostram que 34% dos entrevistados consomem uma vez por semana a alface e 44% dos participantes consomem alface convencional. Observou-se que 59% dos participantes eram homens, e 91 % dos entrevistados tem idade entre 18 e 28 anos. Também, verificou-se que não há uma correlação entre IMC, renda e consumo de alface. Conclui-se, que a frequência de consumo de alface entre os entrevistados é baixa e isto pode ser explicado pelos hábitos alimentares adotados pelos estudantes. Assim, sugere-se que as universidades proporcionem aos estudantes, professores, funcionários e visitantes, por meio de palestras, reflexões sobre hábitos alimentares adequados, de forma a incentivar um estilo de vida mais saudável.

Palavras-chave: *Consumidores. Vegetais. Hábitos alimentares.*

ABSTRACT

The population is changing their eating habits, including more vegetables to their diet. Vegetables are a source of fiber, vitamins and essential minerals to the body. Besides, if consumed daily decreases the risk of chronic diseases. However, there are studies that claim that young Brazilians are consuming less often vegetables and fruits. In this way, a market research was conducted in a higher education institution to observe the profile of consumption of vegetables like lettuce. The survey was conducted on Federal Technological University of Technology in the Paraná state, Brazil. with the collaboration of 120 consumers. The results obtained show that 34% of the respondents consume only once a week lettuce, and 44% of the participants consume the conventional lettuce, and 59% of the participants were men, and 91% of the respondents were between 18 to 28 years of age. In addition, there isn´t a correlation between the income and the Body Mass Index (BMI) and lettuce consumption. It is therefore concluded that the results on the frequency of consumption of fruits and vegetables is low, and this can be explained by the eating habits adopted by students. Thus, it is suggested that universities provide knowledge to the students, teachers, staff and visitors, through lectures, reflections on proper eating habits, in order to encourage a healthier lifestyle.

Keywords: *Consumers. Vegetables. Eating habits.*

INTRODUÇÃO

Em geral, a população consome mais vegetais devido à mudança do hábito alimentar no nível mundial, em que a hortaliça se torna um integrante importante na dieta alimentar

(CARVALHO et al., 2006). O consumo dos vegetais, como por exemplo a alface, vem crescendo devido à mudança nos habitos alimentares (SILVA et al., 2016). No Brasil, a alface (*Lactuca sativa* L.) é a hortaliça mais consumida e comercializada. Este alimento é um dos componentes básicos no preparo de saladas, pois apresenta um baixo valor calórico, boa fonte de vitaminas e de sais minerais e fácil aquisição (FERNANDES et al., 2002; NASCIMENTO et al., 2005).

A composicao nutricional média da alface, *in natura,* por 100g de parte comestível é: água (96,1%), valor calórico ou energia (11 Kcal), proteína (1,3 g), lipidios (0,2 g), colesterol (Não Aplicável), carboidratos totais (1,7 g), fibra alimentar (1,8 g), cinzas (0,7 g), cálcio (38 mg), magnesio (11 mg), manganês (0,20 mg), fósforo (26 mg), ferro (0,4 mg), sódio (3 mg) potássio (267 mg), cobre (0,03 mg), zinco (0,3 mg), retinol (Não Aplicável), RE (234^{b} µg), RAE (117^{b} µg), tiamina (0,11 mg), riboflavina (0,12 mg), piridoxina (Tr), niacina (1,09 mg) e vitamina C (15,6 mg), segundo a Tabela de composição química de alimentos (TACO, 2011).

Nota-se que o consumidor tem se tornado mais exigente com o produto adquirido, dando preferência à maior qualidade dos produtos (PAULUS et al., 2010). Segundo Danelon (2012), há um incentivo por meio dos guias alimentares de muitos países para o consumo de hortaliças e frutas, devido os seus efeitos benéficos à saúde, pois sua ingestão contribui para o fornecimento da maior parte de vitaminas, minerais e fibras e substâncias não nutrientes como os compostos bioativos, além de serem cardioprotetores e prevenirem as doenças crônicas não transmissíveis como diabetes melito tipo II, hipertensão arterial, obesidade e alguns tipos de câncer.

A exigencia dos consumidores de hortaliças vem crescendo, em termos de qualidade e aspectos nutricionais. Esta exigencia é evidente pelo fato de que os indivíduos buscam produtos frescos e em lugares confiáveis, com conforto e flexibilidade de horário (MELO; VILELA, 2007). De acordo com Danelon (2012), um dos fatores que influencia na decisão de compra dos consumidores é a percepção de risco (físico, financeiro, psicológico, social, desempenho e de tempo), e que pode diferir em função de características sócio demográficas, e o risco físico (causa um efeito adverso à saúde) e de desempenho (possibilidade de não apresentar as características e benefícios desejados), segundo resultados obtidos em seu estudo, conferiram maiores médias das respostas dadas pelos consumidores de hortaliças em restaurantes *à lá carte.*

Apesar da mudança dos hábitos alimentares da população brasileira em algumas faixas etárias, observa-se a diminuição no consumo de cereais e vegetais, e aumento no consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares (BANDEIRA, BERNARDO, KUPEK,2015; SOUZA et al., 2013). Observa-se que para atender o mercado consumidor é necessário traçar seu perfil e conhecer seus hábitos, para isso são necessárias pesquisas (SAABOR, 2001). Nas pesquisas realizadas para traçar e identificar o perfil do consumidor, geralmente se utiliza de questionários. De acordo com Batalha (1997), o questionário é "formado por uma lista de perguntas ou questões. Podem ser perguntas abertas, fechadas (do tipo sim, não, não sei) ou fechadas de escolha múltipla. Dependendo do tipo de informação desejada, decide-se pelo tipo de pergunta e pelo tipo de questionário a ser usado. O tipo de abordagem ou comunicação a ser utilizado também influenciará nesta escolha".

Diante deste cenário, foi conduzida uma pesquisa de mercado numa instituição de ensino superior federal, para se observar o perfil do consumidor de alface, avaliando-se a frequência de consumo e verificando o cultivar de preferência, bem como a faixa etária, sexo, escolaridade, renda e o índice de massa corporal (IMC) dos participantes. E a relação do IMC/renda e IMC/consumo.

MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa de mercado foi realizada na UTFPR-*campus* Medianeira, no laboratório de Análise Sensorial (LB-24), e foram convidados 120 consumidores, compostos por funcionários públicos (técnico, administrativos e professores), funcionários terceirizados e alunos dos cursos de Tecnologia de Alimentos, Tecnologia Ambiental, Desenvolvimento de Sistemas, Engenharia de Alimentos, Engenharia de produção, Engenharia Elétrica, PROFOP, Engenharia Ambiental da UTFPR *campus* Medianeira, na faixa etária de 18 a 58 anos.

Foi aplicado um questionário estruturado com uma abordagem sobre gênero, idade, peso, altura, renda, escolaridade, a frequência do consumo da alface e o cultivar de alface. Analisou-se também a relação do IMC/renda e IMC/consumo. O estudo foi conduzido no período de 20 de maio a 10 de junho de 2017, encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UTFPR, seguindo-se os preceitos da Resolução 466/2012, e aprovado sob o parecer de número 1.913.543, em 09 de Fevereiro de 2017.

Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva e, também, foi desenvolvido uma análise de correlação usando o *software* SPSS 21.

Figura 1 - Renda dos participantes.

Figura 2 - Frequência de consumo da alface.

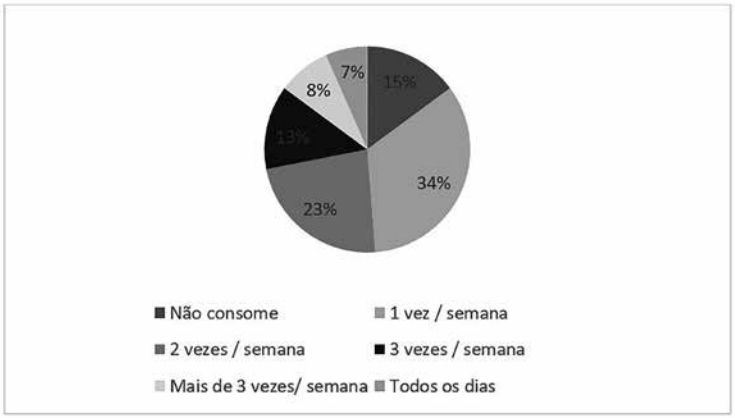
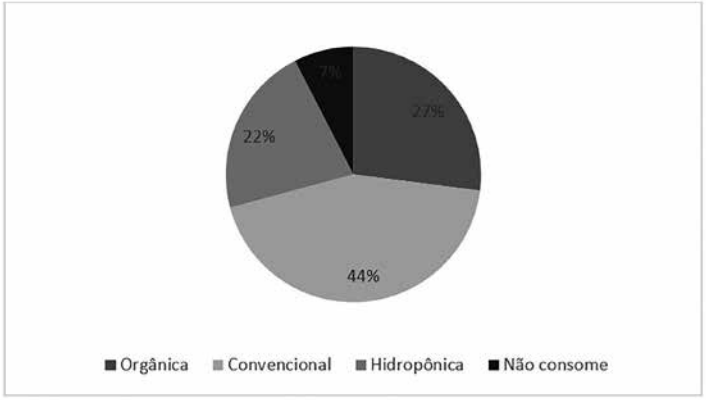


Figura 3 - Cultivar de Alface consumida.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os cento e vinte consumidores que responderam o questionário, setenta e um são do sexo masculino (59%) e quarenta e nove pessoas do sexo feminino (41%). Os resultados em relação à faixa etária mostram que 91% dos participantes deste estudo apresentam de 18 a 28 anos de idade, 5% apresentam de 28 a 38 anos de idade, 2% de 38 a 48 anos de idade e 2% de 48 a 58 anos de idade.

Cada participante da pesquisa, foi categorizado pelo IMC, conforme a classificação da organização Mundial da Saúde (WHO, 2000). De acordo com os dados obtidos, 7% dos participantes foram classificados com baixo peso (IMC< 18,5 Kg/m^2) e risco baixo de comorbidades, 64% dos participantes foi classificado com peso normal (IMC= 18,5 -24,9 Kg/m^2) e risco médio de comorbidades, e 17% dos participantes classificados com sobrepeso (IMC ≥ 25Kg/m^2). Observou-se que 9% dos participantes apresentou obesidade grau 1 e risco moderado de comorbidade, 1% foi classificado com obesidade grau III e risco grave de comorbidade, e 2% dos participantes não responderam.

As comorbidades são consideradas por alguns autores como uma designação de duplo diagnóstico, ou seja, quando a pessoa apresenta duas doenças ao mesmo tempo. Observa-se que muitas doenças são relacionadas à comorbidades, como por exemplo, a obesidade. A obesidade é um problema nutricional que vem aumentando entre a população nos últimos anos, sendo considerada uma epidemia mundial tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento (MARIATH, 2007). No Brasil, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), através da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008/2009, mostram que 49% da população

brasileira a partir dos 20 anos de idade apresentam excesso de peso. Estes dados apontam que aproximadamente a metade dos adultos brasileiros apresenta sobrepeso, e 14,8% tem obesidade.

Dentre as pessoas que responderam ao questionário 74% possuem ensino superior incompleto, 9% ensino superior completo, 7% ensino fundamental completo, 7% pós-graduação e 3% não responderam.

Na Figura 1 mostra-se que 53,43% dos participantes tem renda abaixo de 3 salários mínimos, 30,25% de 3 a 5 salários mínimos, 22,18 % não informaram sua renda (sem resposta), 11,9 % possuem renda de 5 a 8 salários mínimos e 6,5 % dos participantes têm renda acima de 8 salários mínimos.

Na Figura 2, observa-se que somente 7% consomem alface todos os dias. Segundo Souza et al. (2013), a dieta básica do brasileiro tem pequena participação de frutas e hortaliças. Segundo Monticelli, Souza e Souza (2013), os adolescentes têm ingestão reduzida de verduras e legumes, e conforme aumenta a idade também diminui o consumo. Além do que, o baixo consumo de vegetais proporciona o surgimento de doenças como obesidade, problemas cardiovasculares e câncer. Segundo Heo et al. (2011), Li et al. (2014), Woodside (2013) e Oyebode (2014), há o estimulo para aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras, tornando uma prioridade de saúde pública em muitos países como uma forma de proteção contra o risco de obesidade, diabetes melito tipo II, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Considerando-se a Figura 3, a alface convencional (44%) é a mais consumida pelos participantes. Estudo realizado por Mondini (2010), mostra que 24% dos homens e 38% das mulheres atendem à quantidade mínima recomendada pela OMS, que é de 400g de frutas, legumes e verduras (BRASIL, 2008).

Alguns autores afirmam que há uma relação entre as condições econômicas e o consumo de hortaliças e frutas, confirmando que em famílias de maior renda há maior consumo destes alimentos (VIEIRA; SICHIERI, 2008). Com isso, pode-se afirmar que a baixa renda dos participantes pode influenciar no consumo de hortaliças, bem como, seus hábitos alimentares podem ser um fator para o baixo consumo de vegetais apresentado nesta pesquisa.

Neste estudo, entretanto, observou-se que a correlação entre IMC/Renda (0,17) e IMC/consumo de alface (-0,12), não foram significativas ($p>0,05$), ao nível de 5% de significância, e notou-se um valor negativo da correlação entre IMC e consumo de alface. Isto pode indicar que, quanto maior o consumo de alface menor é o valor do IMC, o que pode denotar uma dieta mais saudável, uma vez que 64% dos participantes apresentaram um IMC dentro da normalidade, segundo a classificação da World Health Organization (2000). Com os resultados obtidos verificou-se que não há correlação do IMC com a renda e que o baixo consumo de alface pode estar relacionado aos hábitos alimentares adotados pelos estudantes e não ao fator renda.

CONCLUSÃO

Com os resultados obtidos, pode se afirmar que entre os participantes deste estudo, os homens são os que mais consomem alface, porém a sua frequência de consumo é relativamente baixa. O baixo consumo pode estar relacionado aos hábitos alimentares dos estudantes. Alguns autores afirmam que a rotina do estudante muda, quando o mesmo mora sozinho e que as comidas prontas (*fast food*, lanches e outros) acabam sendo um recurso mais rápido para sua alimentação diária, mas não é a mais recomendada. Também verificou-se que não há associação significativa do IMC com a renda. Diante deste cenário, sugere-se que as universidades proporcionem aos estudantes, professores, funcionários e visitantes um local de venda e incentivo a uma alimentação mais saudável e acessível aos frequentadores da instituição, pois é neste ambiente que a mudança alimentar pode influenciar a qualidade de vida da comunidade em geral.

REFERÊNCIAS

BANDEIRA, C; BERNARDO, C; KUPEK, E. Consumo de frutas, verduras e legumes, e atividade física em estudantes da universidade federal de Santa Catarina de Florianópolis. **Rev UNINGÁ,** v.43, p.36-43, 2015. Disponível em: < https://www.mastereditora.com.br/periodico/20150501_135840.pdf> Acesso em: 19 jan. 2018

BATALHA, MO. ***Gestão agroindustrial*: GEPAI: Grupo de Estudos e Pesquisas Agroindustriais.** São Paulo: Atlas, 1997.

BRASIL - Ministério da Saúde - Secretaria de Atenção à Saúde – Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde; 2008.

CARVALHO, PGB; MACHADO, CMM; MORETTI, CL; FONSECA, MEN. Hortaliças como alimentos funcionais. **Rev Horticultura Brasileira.** Brasília. v.24, n.4, p.397-404, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102--05362006000400001&lng=en&nrm=iso&tlng=pt > Acesso em: 19 jan. 2018.

DANELON, MS. **Riscos percebidos pelo consumidor e estratégias para minimizá-los no consumo de**

saladas de hortaliças cruas em restaurantes à la carte. 2012.211f. Tese (Doutorado em Alimentos e Nutrição)-Faculdade de Engenharia de Alimentos, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2012.

FERNANDES, AA et al. Produtividade, acúmulo de nitrato e estado nutricional de cultivares de alface, em hidropônica, em função de fontes de nutrientes. **Horticultura Brasileira**. Brasília. v.20, n.2, p.195-200, 2002.

HEO, M et al. Inverse association between fruit and vegetable intake and BMI even after controlling for demographic, socioeconomic and lifestyle factors. **Obesity Facts. v.**4, n.2, p.449-455, 2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES -POF 2008-2009. **Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE, 2010.130p. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf. Acesso em 21 nov.2017.

LI, M; FAN, Y; ZHANG, X; HOU, W; Tang, Z. Fruit and vegetable intake and risk of type 2 diabetes mellitus: meta-analysis of prospective cohort studies. **BMJ Open**, v.4, n.11, p.1-9, 2014.

MARIATH, AB et al. Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição. **Cad de Saúde Pública,** v.23, n.4, p.897-905, 2007.

MELO, PCT; VILELA, NJ. **Importância da cadeia produtiva brasileira de hortaliças**. In: 13ª Reunião Ordinária da Câmara Setorial da Cadeia Produtiva de Hortaliças / MAPA, 13., 2007, Brasília. Importância da cadeia produtiva brasileira de hortaliças. Brasília: Mapa, 2007. p. 1 - 11. Disponível em:<http://www.abhorticultura.com.br/downloads/cadeia_produtiva.pdf >. Acesso em: 24 out. 2016.

MONDINI, L et al. Consumo de frutas e hortaliças por adultos em Ribeirão Preto, SP. **Rev de Saúde Pública**, São Paulo–SP. v.44, n.4, p.686-694, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034--89102010000400012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 19 Jan. 2018.

MONTICELLI, FDB; SOUZA, JMP; SOUZA, SB. Consumo de Frutas, legumes e verduras por escolares adolescentes. **Journal of human growth and development,**. v.23, n.3, p.331-337, 2013. Disponivel em:< https://www.revistas.usp.br/jhgd/article/viewFile/69509/72094 > Acesso em: 19 jan. 2018

NASCIMENTO, AR et al. Avaliação da sensibilidade de antimicrobianos a cepas de enterobacteriaceae isoladas de amostras de alface (Lactuca sativa) comercializada na cidade de São Luís-MA**. Boletim do Centro de Pesquisa e Processamento de Alimentos***,* Curitiba, PR, v.23, n.2, p.265-272, 2005.

OYEBODE, O; GORDON-DSEAGU, V; WALKER, A; MINDELL, JS. Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. **Jounal of Epidemiology Community Health**, v.68, n.9, p.856-62, set. 2014

PAULUS, D et al. Produção e indicadores fisiológicos de alface sob hidroponia com água salina. **Horticultura Brasileira.** v.28, n.1, p.29-35, 2010. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/hb/v28n1/a06v28n1.pdf> Acesso em: 19 jan.2018.

SAABOR, A; ROJO, F. O que pensa o consumidor. **Rev Super Híper**. São Paulo – SP. p.158-168, 2001.

SILVA, OMP et al. Qualitative performance of lettuce cultivars in four seasons in Mossoró, Rio Grande do Norte State, Brazil. **Rev Ceres**. v.63, n.6, p.843-852, 2016. Disponível em:< http://www.redalyc.org/pdf/3052/305249823014.pdf>. Acesso em: 03.dez.2017.

SOUZA, AM et al. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Rev de Saúde Pública.** São Paulo –SP. v.47, supl. 1, p. 190-199, 2013 . Disponível: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034--89102013000700005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 11 jan. 2018.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS - TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: UNICAMP/NEPA, p 161, 2011. Disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf . Acesso em 31 ago. 2017.

VIEIRA, ACR; SICHIERI, R. Associação do status socioeconômico com obesidade. Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.18, n.3, p.415-426, 2008.

WOODSIDE, JV; YOUNG, IS; MCKINLEY, MC. Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease. ***Proceeding of the Nutrition Society.*** v.72, p.399-406, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000. p. 256. WHO Obesity Technical Report Series, n. 284.