

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONSUMO DE HORTALIÇAS

*HEALTHY EATING AND CONSUMPTION OF VEGETABLES*

*ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSUMO DE VEGETALES*

Claudio Becker<sup>1</sup>  
Aliane Terezinha de Lima Martins<sup>2</sup>  
Shirley G. da S. Nascimento<sup>3</sup>  
Mariana Rockenbach de Ávila<sup>4</sup>

## Resumo

O consumo adequado de hortaliças tem sido apontado como um dos fatores de proteção contra doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade. Apesar de comprovados os benefícios da ingestão de hortaliças para a saúde, seu uso ainda é bastante limitado; a maioria dos brasileiros ingere menos das 400 g. diárias recomendadas pelo Guia Alimentar para População Brasileira. O objetivo deste trabalho foi compreender o comportamento alimentar dos indivíduos de Santana do Livramento, do estado do RS, sobre o consumo de hortaliças e sua relação com a alimentação saudável. Para abordar os propósitos do estudo foi aplicado um questionário eletrônico a 203 pessoas, selecionadas de forma mista (intencional e aleatória). Exploraram-se questões sociodemográficas, dados antropométricos e fizeram-se perguntas sobre o atual padrão alimentar, entre os meses de março e abril de 2020. Os dados foram sistematizados e analisados por meio de planilhas eletrônicas, das quais se extraíram aqueles de interesse para esta pesquisa. Entre os principais resultados, verificou-se que o consumo de hortaliças está relacionado com a preocupação das pessoas com a saúde. Mesmo assim, esta associação não é suficiente para criar o hábito de consumo destes alimentos. As barreiras citadas foram: i) a falta de tempo e ii) o preço. Este último foi extremamente ressaltado nas abordagens sobre o consumo de alimentos orgânicos.

**Palavras-chave:** vegetais; consumir; saúde; alimentação.

## Abstract

Adequate consumption of vegetables has been identified as one of the protective factors against chronic non-communicable diseases, such as diabetes, cardiovascular diseases, and obesity. Despite the proven benefits of eating vegetables for health is proven, their use is still quite limited; most Brazilians ingest less than 400 g. daily allowances recommended by the Food Guide for the Brazilian Population. This study aimed to understand the eating behavior of individuals from Santana do Livramento, in the state of RS, on the consumption of vegetables and their relationship with healthy eating. To address the purposes of the study, an electronic questionnaire was applied to 203 people, selected in a mixed way (intentional and random). Sociodemographic issues, anthropometric data, and questions were asked about the current dietary pattern, between March and April 2020. The data were systematized and analyzed using electronic spreadsheets, from which those of interest for this research were extracted. Among the main results, it was found that the consumption of vegetables is related to the concern of people with health. Even so, this association is not enough to create the habit of consuming these foods. The barriers cited were: i) lack of time and ii) price. The latter was extremely highlighted in approaches to the consumption of organic foods.

**Keywords:** vegetables; consume; health; food.

## Resumen

---

<sup>1</sup> Doutor e mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Sistemas de Produção Agrícola Familiar (UFPel). E-mail: claudio-becker@uergs.edu.br.

<sup>2</sup> Graduanda em Desenvolvimento Rural e Gestão Agroindustrial pela Universidade Estadual do Rio Grande Sul. E-mail: alianemartins@uergs.edu.br.

<sup>3</sup> Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Sistemas de Produção Agrícola Familiar. E-mail: nascimento.shy@gmail.com.

<sup>4</sup> Doutora em Zootecnia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. E-mail: mariana.avila@colaborador.embrapa.br.

El consumo adecuado de vegetales ha sido apuntado como uno de los factores de protección contra enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y obesidad. Aunque se hayan comprobado los beneficios de la ingesta de vegetales para la salud, su uso es aún limitado; la mayor parte de los brasileños ingiere menos de las 400g diarias, recomendadas por la Guía de Alimentación para la Población Brasileña. El objetivo de este trabajo fue comprender el comportamiento de la alimentación de individuos de Santana do Livramento, del estado RS, sobre el consumo de vegetales y su relación con la alimentación saludable. Para atender los propósitos del estudio, se aplicó un cuestionario electrónico a 203 personas, seleccionadas de forma mixta (intencional y aleatoria). Se exploraron cuestiones sociodemográficas, datos antropométricos y se hicieron preguntas sobre los hábitos de alimentación actuales, entre los meses de marzo y abril de 2020. Los datos fueron sistematizados y analizados por medio de planillas electrónicas, de las cuales se extrajeron aquellos de interés para esta investigación. Entre los principales resultados, se constató que la ingesta de vegetales está relacionada con la preocupación de las personas con la salud. Aun así, esa asociación no es suficiente para crear el hábito de consumo de esos alimentos. Las barreras citadas fueron: i) falta de tiempo y ii) el precio. Este último fue muy resaltado en la discusión sobre el consumo de alimentos orgánicos.

**Palabras-clave:** vegetales; consumir; salud; alimentación.

## 1 Introdução

O padrão de consumo alimentar está em constante transformação e muitas vezes é modificado por tendências (SOLOMON, 2016), culturas e estilos de vida de cada indivíduo, o que traz algumas consequências negativas, como o rápido aumento da obesidade e diabetes (BERNUÉS *et al.*, 2012).

A substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados (arroz, feijão, legumes e verduras) por produtos industrializados que vendem uma ideia de praticidade — alimentos prontos para o consumo —, produziu um desequilíbrio de nutrientes e uma ingestão excessiva de calorias. Essa alteração alimentar aumentou rapidamente o número de pessoas que desenvolvem DCNT (doenças crônicas não transmissíveis), como hipertensão (pressão alta), doenças do coração e alguns tipos de câncer. Essas doenças antes atribuídas a pessoas idosas, hoje atingem adultos, adolescentes e crianças (BRASIL, 2014).

Ter uma alimentação saudável depende de muitos fatores (LIMA-FILHO; OLIVEIRA, 2009). Questões culturais e de renda (FAO, 2017) influenciam de maneira positiva ou não na alimentação das pessoas. Morar em lugares onde existem feiras e mercados de fácil acesso a hortaliças de qualidade, torna mais fácil a adoção de padrões alimentares saudáveis. Por outro lado, existem outros fatores que podem impedir essa adoção, como o custo mais elevado dos alimentos *in natura* minimamente processados (DEGIOVANNI *et al.*, 2010).

De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2015 apud NESKE; BECKER, 2015, p. 87), Santana do Livramento é o segundo maior município em extensão territorial do Rio Grande do Sul, com uma área de 617 mil hectares; os estabelecimentos agropecuários com mais de 500 hectares ocupam 74% da área agrícola total. É nesse contexto de concentração de terras que a estrutura fundiária aponta para a forte presença

de estabelecimentos familiares agropecuários. Em 2009, 81% do total desses estabelecimentos eram familiares, sendo 1332 assentados da reforma agrária, 35 quilombolas, 673 pecuaristas familiares e 100 “agricultores familiares”, segundo a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (EMATER, 2013 apud NESKE; BECKER, 2015).

Nesse sentido, algumas questões são abordadas no presente trabalho: i) Qual o comportamento da população santanense no que diz respeito ao consumo de hortaliças? ii) Qual a compreensão acerca do conceito e da prática de uma alimentação saudável e sua relação com a saúde? iii) Quais os principais obstáculos para o consumo de hortaliças?

Para tal, o objetivo geral do estudo esteve centrado em identificar as principais características do comportamento dos habitantes de Santana do Livramento (RS) sobre o consumo de hortaliças e realizar uma associação com os princípios da alimentação saudável.

### 1.1 Comportamento alimentar e o desafio da alimentação saudável

O comportamento alimentar passou por vários estágios desde o início da humanidade. Popkin (2006) apresentou alguns deles.

A primeira fase acontece com a sociedade de caçadores-coletores, uma dieta variada com baixo teor de gordura, onde se incluem plantas e animais. Nesse estágio as pessoas apresentavam um pouco de deficiência nutricional, eram robustas e magras, mas desenvolveram algumas doenças infecciosas.

Na segunda fase, ou estágio de escassez, a dieta ficou menos variada, onde os cereais predominaram, levando ao início de armazenamento de comida em uma economia de agricultura e monocultura. A deficiência nutricional, declínio de estatura surgiu nesse estágio; como consequência a população começou a sofrer uma taxa de mortalidade alta.

A terceira fase é marcada pela redução da fome, incrementos na renda. Maior consumo de frutas, vegetais e proteínas de animais resultaram no desaparecimento de doenças e na redução da taxa de mortalidade, o que fez o número de idosos aumentar. Com a segunda revolução na agricultura e a industrialização, nota-se a migração do campo para a cidade, o que contribuiu para o crescimento das cidades e o aumento da produção de alimentos processados.

A quarta fase é marcada por um consumo maior de gordura, açúcares e alimentos processados; geram-se problemas de obesidade, doenças crônicas do coração, doenças degenerativas, além de aumentar a taxa de mortalidade de idosos. A economia começa a ser formada por atividades que exigem menos força física e maior mecanização.

Dados sobre consumo alimentar no Brasil, divulgados pelo IBGE em parceria com o Ministério Público, em 2008-2009 — onde foram avaliados 30.000 indivíduos —, permitiram distinguir diferenças urbanas e rurais, por sexo, idade e por regiões do Brasil. O consumo de frutas e verduras, alimentos protetores para doenças como câncer e as cardiopatias, é menor entre os jovens e os indivíduos de menor renda (IBGE, 2011). A análise de rendimento comparada entre a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018 e as duas anteriores, de 2002-2003 e 2008-2009, evidencia que os grupos de leguminosas e hortaliças apresentaram quedas nas quantidades médias adquiridas para uso familiar (IBGE, 2019).

Um informe técnico da ANVISA (2014) relatou um consumo de sódio muito alto entre homens e mulheres. Entre os alimentos que apresentam elevada concentração de sódio destacam-se carnes processadas, presuntos, salames e salsichas e, no grupo de adolescentes, uma alta frequência de biscoitos e sanduíches bem como um menor consumo de feijão, saladas e verduras.

Em relação aos alimentos açucarados, o Brasil é o segundo maior consumidor per capita de açúcar (SICHIERI, 2013) e as bebidas adoçadas correspondem a quase metade do consumo total de açúcar. Uma das estratégias para redução da obesidade nos países desenvolvidos são ações que promovam a redução de refrigerantes, pelo menos entre os jovens; por outro lado, as redes de *fastfood* utilizam porções de refrigerantes que, além do tamanho, são de uso liberado. A ingestão insuficiente de hortaliças está entre os fatores de risco que levam à incidência das doenças crônicas não transmissíveis (KUENEMAN *et al.*, 2006); isso ocorre porque esses alimentos possuem propriedades que contribuem para prevenção dessas doenças. No Brasil, foi desenvolvido um guia alimentar que recomenda um mínimo de seis porções ao dia (BRASIL, 2014).

## 2 Metodologia

O estudo foi realizado no município de Santana do Livramento, Rio Grande do Sul, Brasil, localizado a uma latitude de 30°53'27" sul e 55°31'58" oeste, com 208 metros de altitude e uma distância de 498 km da capital do estado (Porto Alegre); está a 500 km de Montevideo (capital do Uruguai) e a 634 km de Buenos Aires (capital da Argentina). No município, destaca-se a produção pecuária (bovinos e ovinos) (VIANA; WAQUIL; SPOHR, 2010).

O presente trabalho é um estudo descritivo, com abordagem quantitativa. Realizou-se no ano de 2020 a partir de uma amostra aleatória de 203 pessoas residentes em Santana do

Livramento. Utilizou-se a pesquisa descritiva que tem o objetivo de registrar e descrever os fatos observados, sem interferir neles.

Para a coleta das informações utilizou-se um formulário eletrônico —elaborado na plataforma do Google Formulários — constituído por três seções, contendo perguntas — objetivas e dissertativas —, sobre a alimentação dos indivíduos, as práticas alimentares, o consumo de hortaliças e sua percepção sobre a alimentação saudável.

A seleção dos entrevistados ocorreu de forma mista; o formulário foi dirigido para redes de contato pessoais, solicitando que os contatos o repassassem às suas respectivas redes, com a condição de que fossem todos residentes no município analisado. Preliminarmente definiu-se o número de 200 respondentes para encerrar a pesquisa, e assim se procedeu. Mais tarde, optou-se por ampliar em alguns questionários, como margem de segurança.

O questionário foi elaborado com perguntas referentes a peso atual, frequência e quantidade de consumo de hortaliças, barreiras e motivadores. Também se perguntou o que é uma alimentação saudável e se o entrevistado conhecia os alimentos orgânicos.

Para a análise desse estudo, a adequação do consumo de hortaliças foi considerada a variável dependente. As variáveis independentes presentes no questionário foram: sexo, renda, data de nascimento, etnia e escolaridade, com o objetivo de avaliar a relação entre adequação de consumo de hortaliças e características sociodemográficas.

Assim sendo, chegou-se ao total de 203 pessoas, a partir de 14 anos, que concordaram em responder um questionário feito através do Google Formulários e distribuído por telefone. As perguntas foram do tipo estruturadas.

Em relação aos dados antropométricos, o peso e altura foram informados pelo entrevistado; a partir desses dados calculou-se o IMC [ $\text{peso (kg) / altura (m)}^2$ ], e o estado nutricional foi estabelecido pela classificação da Organização Mundial da Saúde (KUENEMAN *et al.*, 2006) para adultos, permitindo identificar situações de risco.

Para conhecer a quantidade de hortaliças usadas pelos entrevistados e compará-la com a quantidade recomendada pela OMS de 400g diárias, perguntou-se aos entrevistados quantas vezes por semana consumiam esse tipo de alimentos.

Foi considerado como ingestão regular de hortaliças, o consumo feito pelas pessoas diariamente. Também se buscou averiguar outras frequências e diversidade alimentar relacionadas às hortaliças, compreendidas no sentido amplo do termo e não apenas pela classificação técnico-agronômica.

Os motivadores para o consumo de hortaliças assim como as barreiras e o conceito de alimentação saudável foram obtidos com respostas abertas, assim como por respostas em relação aos alimentos orgânicos e a sua utilização.

Pensando na transparência e no desenvolvimento deste estudo, as informações individuais dos respondentes foram mantidas em sigilo, sendo apenas utilizados dados agrupados e sistematizados. Os resultados do trabalho são apresentados a continuação. Verificou-se também, por meio do programa Excel, a frequência e porcentagem de relatos de cada categoria a partir do número total de indivíduos pesquisados. A análise e descrição dos dados foram apresentados através de gráficos, tabelas e quadros.

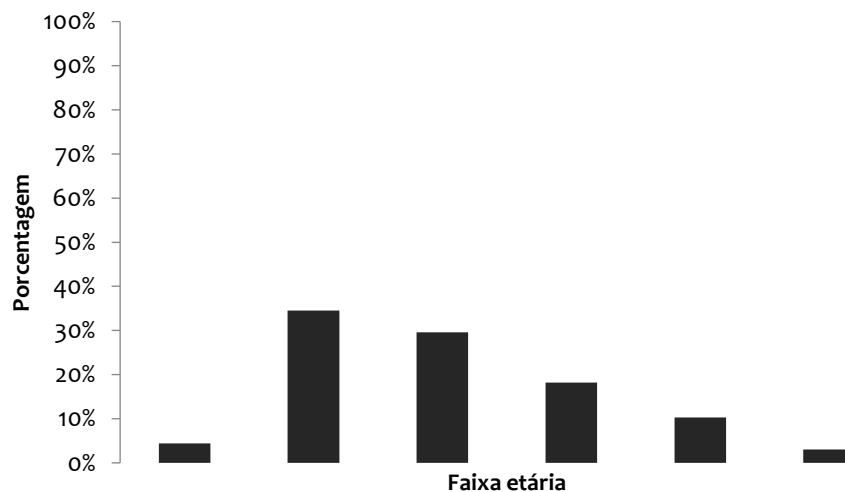
### 3 Resultados e discussão

Com base nas informações prestadas pelos 203 respondentes, foi possível extrair os resultados e realizar análises pertinentes aos objetivos do estudo. Esta seção está subdividida em três tópicos, os quais contemplam a descrição do perfil dos entrevistados e suas práticas alimentares; motivos e obstáculos para o consumo de hortaliças e alimentação saudável; e sobre os alimentos orgânicos.

#### 3.1 Perfil, dados gerais e comportamento alimentar dos entrevistados

Conforme é possível visualizar por meio da Figura 1, a faixa etária maioritária dos participantes foi de 21 a 30 anos, com 34,5%, que corresponde a 70 pessoas; 80,8% dos entrevistados são naturais de Santana do Livramento.

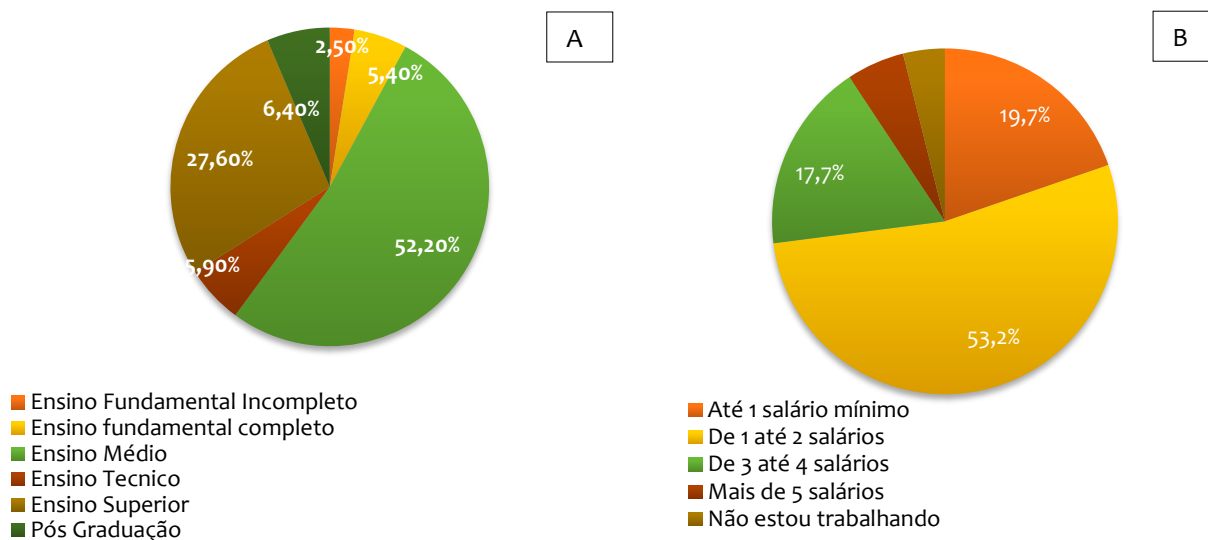
**Figura 1:** Distribuição dos entrevistados por faixa etária.



**Fonte:** Os autores (2020)

O grau de instrução da maioria dos entrevistados é ensino médio, 52,2%, que corresponde a 106 entrevistados; logo está o ensino superior, com 27,6%. Esses dados estão representados na figura abaixo (Figura 2A).

**Figura 2:** A) Grau de escolaridade dos entrevistados e B) Renda média familiar dos entrevistados.



**Fonte:** Os autores (2020)

No que concerne à renda familiar, a maioria recebe de um até dois salários (53,2%), seguido das pessoas que recebem até um salário-mínimo, conforme a Figura 2B.

Podemos observar na tabela abaixo a classificação da amostra segundo a adequação do consumo de hortaliças.

**Tabela 1:** Classificação dos entrevistados quanto ao consumo adequado e inadequado de hortaliças.

Variável	Inadequado (n=138)		Adequado (n=65)		Total (n=203)	
	nº	%	nº	%	nº	%
Masculino	72	52	26	40	98	48,3
Feminino	65	47	39	60	104	51,2
Preferiu Não Informar	1	1	0	0	1	0,5

**Fonte:** Os autores (2020)

Na variável sexo percebemos que existe uma semelhança na proporção entre homens e mulheres (48,3% e 51,2%, respectivamente), o que não se confirma entre indivíduos eutróficos e sobrepeso/obeso (30,04% e 70% respectivamente), observados na tabela 2. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), as mulheres se preocupam mais com uma alimentação saudável do que os homens. A pesquisa revela que as mulheres

consomem mais frutas e hortaliças (39,4%) do que os homens (34,8%) em todo o Brasil. A Organização Mundial da Saúde recomenda a ingestão diária de pelo menos 400g de legumes e verduras (KUENEMAN *et al.*, 2006). As mulheres também bebem menos refrigerantes ou sucos artificiais, 20,5% em relação aos 26,6% dos homens. Analisando a amostra, verifica-se que a maioria (68%) não atinge a recomendação de 400g diárias de hortaliças proposta pela OMS (KUENEMAN *et al.*, 2006).

Um estudo sobre alimentação saudável na adolescência (FERREIRA; CHIARA; KUSCHNIR, 2007) afirma que esse consumo vem diminuindo ao longo do tempo; no entanto a importância do consumo consciente tem sido amplamente ressaltada ante a recomendação de alimentação saudável como fator de promoção da saúde e prevenção de DCNT e obesidade. O baixo consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes brasileiros nesse estudo indica uma situação desfavorável para a saúde, ressaltando a necessidade de implementação de estratégias que estimulem o consumo desses alimentos.

Também verificamos que, dos 203 entrevistados, 122 pessoas (60,1%) responderam que fazem lanche (identificado no questionário como cachorro-quente, “xis”, hambúrguer e outros), de 1 a 2 vezes por semana, substituindo uma das refeições principais; 21 pessoas, que correspondem a 10,3%, têm o hábito de fazer lanche de 3 a 4 vezes por semana.

Comparando o IMC da Tabela 2, tem-se 78 pessoas obesas e 64 apresentam o peso acima do recomendado, somando 142 pessoas, que correspondem a 70% dos entrevistados.

A obesidade também está associada ao conforto da vida moderna (DE SOUZA; DE OLIVEIRA, 2008), à falta de tempo, ao sanduíche vendido nas ruas, às propagandas voltadas para a indústria de alimentos cada vez mais processados (DE MOURA, 2010), mas que garantem praticidade no dia a dia. A obesidade e o sobrepeso contribuem de forma significativa para doenças crônicas e incapacidades que afetam a qualidade de vida, como a osteoartrite, dificuldades respiratórias, problemas musculares e até doenças mais graves como diabetes do tipo 2 e certos tipos de câncer.

A obesidade é o segundo principal fator de risco para o Covid-19, situação que estamos enfrentando no momento, atrás apenas da idade. A obesidade, assim como a COVID-19, é uma doença pandêmica. Acarreta uma série de alterações metabólicas no organismo, com prejuízo no sistema imune e em diversos órgãos. Indivíduos obesos têm maior chance de evoluir para forma grave da COVID-19 (BRANDÃO *et al.*, 2020).



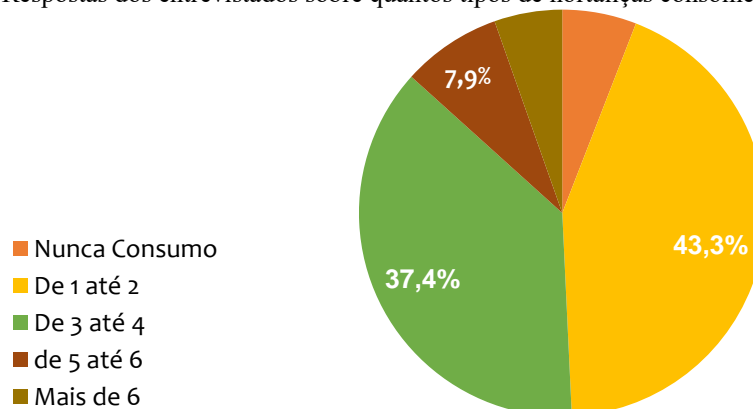
**Tabela 2:** Estado nutricional dos entrevistados

Condição	Mulheres		Homens		Não informou		Subtotais	
	nº	%	nº	%	nº	%	nº	%
Desnutrido	0	0,0	0	0,0	0		0,0	
Eutróficos/Ideal	35	33,7	26	26,5	0		61	30,1
Sobrepeso	38	36,5	25	25,5	1	100	64	31,5
Obeso	31	29,8	47	48	0		78	38,4
Totais	104	100	98	100	01	100	203	100

Fonte: Os autores (2020)

Em um estudo acerca das hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil (CANELLA *et al.*, 2018) concluiu-se que a utilização de hortaliças é insuficiente e é pior entre indivíduos que usam alimentos ultraprocessados. O hábito mais frequente é consumir hortaliças cruas, no almoço, e com limitada variedade. O que se confirma com a figura abaixo (Figura 3).

**Figura 3:** Respostas dos entrevistados sobre quantos tipos de hortaliças consomem frequentemente.



Fonte: Os autores (2020)

As hortaliças mais citadas foram a alface (70%), o tomate (16%) — o que mostra que a maioria ainda não identifica o que é hortaliça —, seguidos de couve, rúcula e outros. Esse dado traz indícios de que, mesmo que se produza o consumo de hortaliças, a regularidade e a diversidade com que esta ingestão ocorre está distante do que apregoam os princípios da alimentação saudável (BRASIL, 2005).

### 3.2 Motivos e obstáculos para o consumo de hortaliças

Em novembro de 2003, no Rio de Janeiro, a OMS e a FAO, no 3º Fórum Global sobre o Controle e Prevenção das DCNT, salientaram que é necessário aumentar a conscientização sobre os benefícios do adequado consumo das hortaliças. O objetivo desta iniciativa era promover e proteger a saúde no contexto alimentar, estimular a criação de hábitos alimentares saudáveis, guiando o desenvolvimento de ações sustentáveis em nível local, nacional e global que, se realizadas em conjunto, levariam a uma redução do risco de DCNT através do consumo de hortofrutícolas.

**Tabela 3:** Motivações e barreiras para consumo de hortaliças segundo a opinião dos entrevistados.

Motivações		Barreiras	
Respostas	%	Respostas	%
Saúde	70,0	Não tenho	37,4
Hábito	21,2	Falta de tempo	21,2
Não tenho	6,4	Preço	17,7
Acesso	1,5	Não gosta	9,4
Gosta	0,5	Hábito	1,0

Fonte: Os autores (2020)

Podemos observar na Tabela 3 que, entre os motivos para o consumo de hortaliças, o mais citado foi *saúde*; o segundo foi o *hábito de consumir hortaliças* — 21,2% dos entrevistados são pessoas que as consomem desde criança —; *não tenho motivos* representa 6,4% das respostas, o que demonstra que esses indivíduos desconhecem o recomendado e não sabem da importância do consumo para a saúde; o *'gosto'* não foi o mais citado como razão para o consumo. Já nos obstáculos, o fato de *não gostar* não foi o mais citado, a falta de tempo foi a segunda barreira considerada e o preço ficou com 17% das respostas.

Os danos para a saúde que podem decorrer da ingestão insuficiente de alimentos — desnutrição — ou do consumo excessivo — obesidade — são há muito conhecidos pelos seres humanos (MONTEIRO; MODINI; COSTA, 2000). A carência nutricional ressalta a importância do estímulo ao uso de hortaliças como forma de contribuir para a variedade da alimentação; há, portanto, uma necessidade de criar estratégias para inclui-las na dieta dos brasileiros. Estudos nacionais sobre demanda de alimentos verificam o impacto de variáveis sociodemográficas e devem levar em consideração os hábitos de vida da população brasileira, pois podem influenciar na aquisição de alimentos.

Em análise sobre grupos específicos (CLARO; MONTEIRO, 2010; LEIFERT, LUCINDA, 2012), tem-se a preocupação de verificar como os preços e a renda contribuem para a demanda por frutas e hortaliças, mas não como as características sociodemográficas,

conscientização e a prática de hábitos saudáveis podem contribuir para melhorar a qualidade da alimentação.

### 3.3 Alimentação saudável

Os estudos sobre a definição de alimentação saudável indicam que os indivíduos tentam balancear um aumento dos alimentos considerados bons com a redução daqueles menos saudáveis (LAKE *et al.*, 2007).

Com a intenção de obter o conceito dos participantes acerca do tema alimentação saudável, foi realizada uma pergunta com resposta aberta: Para você, o que é uma alimentação saudável?

Observa-se nas principais respostas a este questionamento, sistematizadas no Quadro 1, que há aumento do consumo de alguns alimentos como verduras e legumes, as mais citadas, e a redução de outros como carnes vermelha e frituras.

**Quadro 1:** Opinião dos entrevistados acerca do que é alimentação saudável

É uma alimentação balanceada com verduras, carnes etc.
Comer frutas, verduras e legumes. Arroz feijão e carne
Salada, grãos e carnes
Comer verduras, frutas e tomar sucos naturais de fruta
A diversidade de alimentos
Verduras com mais frequência
Consumir sempre verduras, legumes, frutas e água
Alimentação com nutrientes necessários sem agrotóxicos
Verduras, saladas
Alimentação sem frituras
Comer verduras e saladas e grãos
Alimentos saudáveis como verduras, legumes, ovos, leite etc.
Baixo consumo de açúcar, gordura, consumir bastantes frutas e legumes
Frutas e legumes
É aquela que contém todos os nutrientes necessários para suprir as exigências do nosso organismo
Consumir alimentos limpos, livres de agrotóxicos, de procedência local
É uma alimentação equilibrada, obtendo por alimentos mais naturais e menos processados
Que tenha verduras, frutas e um cardápio variado
Alimentação com qualidade sem agrotóxicos
Verduras, não comer coisas gordurosas e tomar líquido
Consumir alimentos saudáveis e balanceados
Fazer atividades físicas e alimentação adequada
Consumir menos produtos industrializados

## Comer verduras e legumes, pouca carne vermelha

Fonte: Os autores (2020)

Evidencia-se, também, que a maioria dos entrevistados reconhece a importância do consumo de hortaliças (96,6%), mas em contrapartida percebemos que 70% da amostra pertence ao grupo de sobrepeso ou obeso.

Contrariando a frequência em que foram citadas as hortaliças na definição de alimentação saudável (Quadro 1), verificou-se que a maioria dos participantes não as consome em quantidades adequadas, cerca de 68% da amostra. Podemos confirmar essa distorção quando obtemos a resposta da seguinte pergunta: você tem o hábito de consumir hortaliças? 79,9% responderam que sim, do total de 203 participantes. Além disso, 39,4% ressaltam que consomem de três a cinco vezes por semana, 12,3% comem duas vezes na semana e apenas 32% comem todos os dias em alguma refeição.

Diante do crescimento do mercado de produtos orgânicos, alimento natural, saudável, que não contém fertilizantes, sintéticos e agrotóxico, em um mercado tão competitivo, fez-se necessário saber, dos entrevistados, se eles têm conhecimento e se consomem algum alimento orgânico. Veremos na Tabela abaixo o percentual das respostas.

**Tabela 4:** Respostas do total de entrevistados quanto ao conhecimento e consumo de alimentos orgânicos.

Resposta	Sim		Não	
	Total	%	Total	%
Conhece	164	80,8	39	19,02
Consome	109	53,7	94	46,3

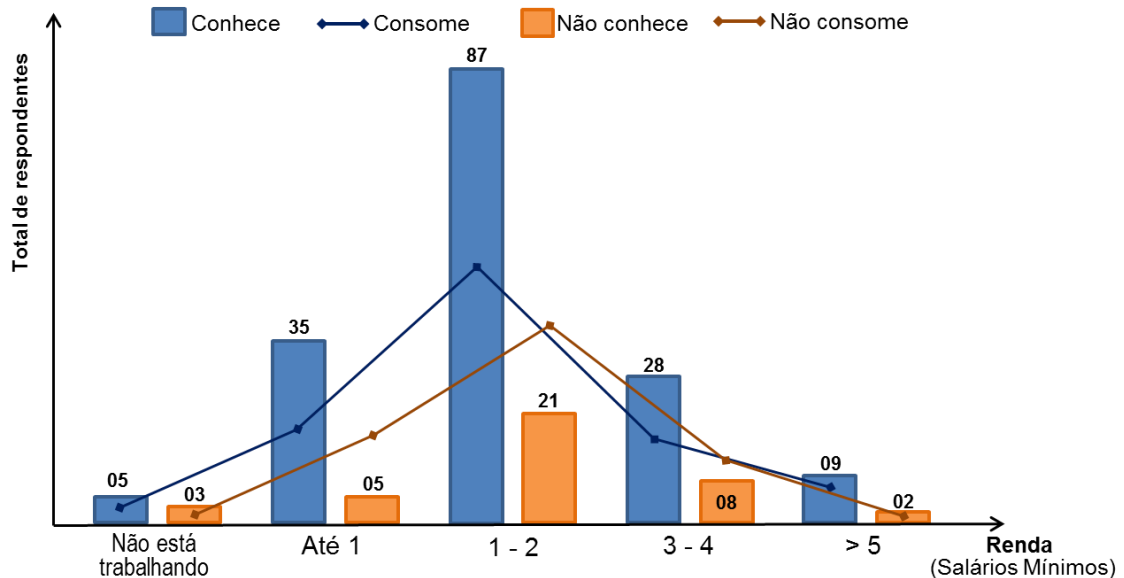
Fonte: Os autores (2020)

Podemos observar que 80,8% dos entrevistados conhecem algum alimento orgânico; 53,7% consomem e relatam levar em consideração o alto preço.

Na Figura 4 relacionamos três variáveis: renda, conhecimento e consumo dos alimentos orgânicos. Percebemos que a maior parte dos entrevistados conhece os produtos orgânicos; apenas 39 pessoas (19,2%) não têm esse conhecimento (Figura 4). Em relação à renda, apesar de não ter sido identificada uma relação direta entre conhecimento e consumo proporcional à renda, a maior proporção entre os que conhecem e consomem esteve na faixa daqueles que recebem mais de cinco salários-mínimos. Igualmente, aqueles que não estão trabalhando

conhecem estes produtos e os consomem. Esse fato talvez se dê muito em função de cultivarem alguns produtos em suas casas, mas carecemos de um estudo mais aprofundado sobre o tema.

**Figura 4:** Relação entre renda, conhecimento e consumo de produtos orgânicos entre os entrevistados.



**Fonte:** Os autores (2020)

Por que os alimentos orgânicos são mais caros que os convencionais? Uma pesquisa realizada pelo Instituto Kairós e a ONG Terra Mater (CALABRÓ, 2016) —Alimentos sem veneno são sempre mais caros? — por meio de um levantamento de preços de produtos convencionais e orgânicos em supermercados, feiras orgânicas e grupos de consumo (pessoas que se juntam para fazer compras coletivas diretamente do produtor), por um ano, em cinco cidades do país, chegou à conclusão de que essa diferença de preço depende muito do canal de comercialização.

Ainda de acordo com a mesma pesquisa, verificou-se que os incentivos governamentais só chegam para os produtores que usam agrotóxicos (isenção de IPI e redução de 60% do ICMS), benefícios que não atingem os produtores orgânicos. Além da isenção dos incentivos fiscais, os produtos convencionais e os ultraprocessados são mais baratos (GALDINO *et al.*, 2010) porque não consideram fatores externos como os danos causados à saúde dos trabalhadores rurais, os impactos negativos sobre os ecossistemas, a degradação dos solos, a contaminação das águas e a diminuição da biodiversidade. Os impactos sociais e ambientais refletem-se no preço.

Após a análise dos dados, evidenciou-se que a maioria das pessoas não consome alimentos orgânicos, mas os conhecem e levam em consideração o valor dos produtos que, por

serem mais elevados que os tradicionais, pesam no orçamento da família. Outros citam a falta de hábito ou interesse.

Quando perguntamos aos participantes: Por que consome alimentos orgânicos? Percebemos que a maioria tem preocupação com a saúde; outros mencionaram a presença de nutrientes e fonte de vitaminas e por serem produzidos sem agrotóxicos; outros mais por terem hábito de fazê-lo ou por produzirem esses alimentos.

#### **4 Considerações finais**

A motivação para abordar tal temática se deu em função da aparente constatação de que a população entrevistada não se alimenta de acordo com os princípios da alimentação saudável.

Conclui-se que a maioria dos indivíduos que participaram desse estudo apresenta consumo de hortaliças abaixo do recomendado e falta de conhecimento com relação às quantidades necessárias, apesar de reconhecerem o seu benefício para a saúde. Igualmente, percebeu-se que as mulheres estão mais preocupadas com uma alimentação saudável do que os homens.

No que se refere às barreiras, a falta de tempo e o preço foram algumas das mais citadas, seguidas pelo fator acesso e hábito. Os indivíduos pesquisados associam as hortaliças ao conceito de alimentação saudável, mesmo assim esta associação não é suficiente para criar o hábito destes alimentos.

Ficou evidente a importância de ações que levem informações sobre quantidades recomendadas de uso de hortaliças às pessoas. Os entrevistados reconhecem a qualidade e a importância dos produtos orgânicos, mas o poder aquisitivo leva os compradores a optar pelo mais barato e não pelo mais saudável ou de maior qualidade.

Como forma de alterar o quadro diagnosticado no estudo, recomenda-se a realização de campanhas com exposições repetidas de hortaliças para incentivar o consumo desde a infância, em um processo de educação alimentar que transcenda o papel da escola. Adicionalmente, sugere-se a adoção de estratégias que estimulem a aquisição pública, os circuitos de cadeias curtas, mecanismos de valorização dos agricultores e diminuição do preço de aquisição para os consumidores, tornando as hortaliças mais acessíveis a todos.

#### **Referências**

ANVISA. Informe técnico n. 61/2014. Teor de sódio nos alimentos processados. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/informes-anexos/62de2014/arquivos/457json-file->



FERREIRA, A.; CHIARA, V. L.; KUSCHNIR, M. C. C. Alimentação saudável na adolescência: consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes brasileiros. **Adolescência e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, 48-52, 2007.

GALDINO, T. P.; ANTUNES, A. R.; LAMAS, R. C.; ZINGANO, M. A.; CRUZAT, V. F.; COUTINHO, V. F.; CHAGAS, P. Biscoitos recheados: quanto mais baratos, maior teor de gordura trans? **Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 20, n. 4, p. 270-276, 2010.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Diferenças entre hábitos alimentares entre homens e mulheres**. 2020. Disponível em: <http://www.centroclinicogaucho.com.br/noticias/pesquisa-do-ibge-mostra-diferenca-entre-habitos-alimentares-e-atividades-fisicas-entre-homens-e-mulheres/153>. Acesso em: 09 jun. 2020.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>. Acesso em: 09 jun. 2020.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **POF (Pesquisa de Orçamentos Familiares) 2017-2018**: Famílias com até R\$ 1,9 mil destinam 61,2% de seus gastos à alimentação e habitação. 04 out. 2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/25598-pof-2017-2018-familias-com-ate-r-1-9-mil-destinam-61-2-de-seus-gastos-a-alimentacao-e-habitacao>. Acesso em: 09 jun. 2020.

KUENEMAN, E.; BAUDOIN, W.; KELLER, I.; JUNIOR, F.; GUIOMAR, S.; RIBEIRO, M.; CANDEIAS, V. **Workshop de Lisboa sobre a promoção de hortofrutícolas nos países de expressão portuguesa**: relatório de um workshop conjunto, 1-2 setembro de 2005. Lisboa: FAO, Ministério da Saúde de Portugal, Ministério da Saúde do Brasil, 2006.

LAKE, A. A.; HYLAND, R. M.; RUGG-GUNN, A. J.; WOOD, C. E.; MATHERS, J. C.; ADAMSON, A. J. Healthy eating: perceptions and practice (the ASH30 study). **Appetite**, [s. l.], v. 48, n. 2, p. 176-182, 2007.

LEIFERT, R. M.; LUCINDA, C. R. Análise dos efeitos de um imposto sobre alimentos engordativos no mercado brasileiro. *In*: ENCONTRO NACIONAL DE ECONOMIA, 40., 2012, Porto de Galinhas. **Anais** [...]. Porto de Galinhas: ANPEC, 2012.

LIMA-FILHO, D. O.; OLIVEIRA, L. D. S. Food distribution retail technologies: a comparison between countries with different income levels. **Espacios**, Caracas, v. 30, n. 3, p. 21-24, 2009.

MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L.; COSTA, R. B. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, n. 34, p. 251-258, 2000.

NESKE, M.Z.; BECKER, C. A emergência da diferenciação agroalimentar no Pampa Gaúcho: reconectando agricultores e consumidores. *In*: GEPAD-UFRGS. **Experiências**



**inovadoras na agricultura familiar brasileira: atores, práticas e processos para o desenvolvimento rural.** Porto Alegre: UFRGS, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Alimentação saudável.** 2010. Who.int. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#>. Acesso em: 13 mar. 2020.

POPKIN, B. M. Global nutrition dynamics: the world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases. **The American Journal of Clinical Nutrition**, [s. l.], v. 84, n. 2, p. 289-298, 2006.

SICHERI, R. Consumo alimentar no Brasil e o desafio da alimentação saudável. **ComCiência**, Campinas, n. 145, 2013.

SOLOMON, M. R. **O comportamento do consumido: comprando, possuindo e sendo.** Porto Alegre: Bookman Editora, 2016.

VIANA, J. G.; WAQUIL, P. D.; SPOHR, G. Evolução histórica da ovinocultura no Rio Grande do Sul: Comportamento do rebanho ovino e produção de lã de 1980 a 2007. **Extensão Rural**, Santa Maria - RS, n. 20, p. 5-26, jul./dez. 2010.