



Análise do consumo de frutas da população

SILVA, L. F. T.(1); SANTOS, G. S.(1); SILVA, B. A. S. I.(1); CABRAL, T. A.(2); PEREIRA-SOL, G. A.(3).
1. Estudante do Curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)
2. Diretora do curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)
3. Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)
gabriela.pereira@unifagoc.edu.br

Introdução

A alimentação saudável é essencial para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde, sendo assim os Guias Alimentares para a População Brasileira de 2008 e 2014 incentivam o consumo de uma alimentação saudável para toda a população. “Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças” (BRASIL, 2008; 2014).

Como problemática, observa-se a falta de interesse da população pelo consumo de frutas. No Brasil, dados sobre tal assunto, indicam consumo inadequado de frutas e, principalmente, de verduras e legumes. Fato que acarreta o aumento dos casos de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs) como diabetes, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras (GARCEZ, 2011). Sendo assim, o consumo de frutas é muito importante, para que não haja um aumento de doenças geradas pela má nutrição populacional (BRASIL, 2008).

Objetivo

O presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo de frutas em adultos e jovens residentes da cidade de Ubá e região.

Materiais e Métodos

O presente trabalho tem delineamento transversal e foi realizado com jovens e adultos residentes da cidade de Ubá e região. Neste sentido, foi criado pelos alunos do terceiro período de Nutrição do Campus UNIFAGOC um questionário com 8 questões relativas ao consumo de frutas e características sociodemográficas vinculado à plataforma *Google Forms*. O questionário foi enviado na forma de link através de redes sociais, para os potenciais participantes e a coleta de dados ocorreu no mês de maio de 2021.

Resultados

Um total de 74 voluntários responderam ao questionário. Destes, 70,2% (n=52) tinham idade igual ou menor a 30 anos e 80,1% (n=60) eram do sexo feminino, além disso 78,4% (n=58) eram residentes na cidade de Ubá-MG.

Do total de voluntários, 36,5% (n=27) relataram consumir frutas de 3 a 4 vezes por semana e 21,6% (n=16) de uma a duas vezes por semana. A distribuição do consumo de frutas se encontra na **figura 1**.

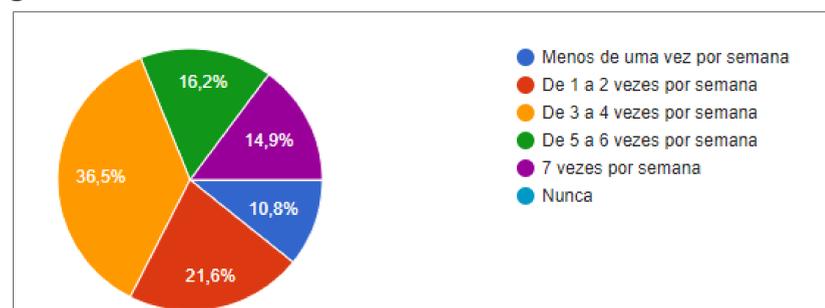


Figura 1. Frequência do consumo de frutas pela população.

Com relação a variedade de frutas (tipos diferentes) 37,8% (n=28) consomem apenas de 1 a 2 tipos diferentes, 51,4% (n=38) de 3 a 4 tipos e apenas 5,4% (n=4) relataram consumir 5 ou mais tipos. Outro ponto interessante é que 28% (n=21) relataram não saber que frutas compradas na época são mais nutritivas. Com relação a frequência de compra de frutas 64,9% (n=48) relataram comprar frutas de 1 a 2 vezes por semana e 20% relataram não ter o hábito semanal de comprar frutas. Quando questionados sobre o preço das frutas 60,8% (n=45) relataram achar o preço razoável e 25,7% (n=19) consideravam o preço caro.

Conclusão

Com presente trabalho foi possível concluir que uma grande parcela da população estudada não consome grande variedade de frutas, além disso a frequência de boa parte dos voluntários foi inferior 4 vezes por semana e alguns voluntários consideram o preço das frutas caro. Neste sentido, é importante a prática da educação nutricional que incentive o consumo diário de frutas.

Referências

- BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para população brasileira 2008**. Brasília, 2008.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para população brasileira 2014**. Brasília, 2014.