

FATORES ASSOCIADOS AO CONSUMO REGULAR DE FRUTAS E HORTALIÇAS

RENATA VERNETTI GIUSTI¹; ANDERSON CASALI FREITAS², CRISTIANO FERRARI², JEFERSON WEGE DA ROCHA², JOÃO AUGUSTO CARVALHO BITTENCOURT²; THAYNÃ RAMOS FLORES³

¹Universidade Federal de Pelotas – renatavernettigiusti@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – andersoncasalidefreitas@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – cristianoferrari90@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – jwrocha@outlook.com

²Universidade Federal de Pelotas – ja.bittencourt@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – thaynamosflores@yahoo.com.br

³Programa de Pós-graduação em Epidemiologia

1. INTRODUÇÃO

O consumo regular de frutas e hortaliças pode ser considerado baixo no mundo todo (NEUTZLING, 2009). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo recomendado de frutas, verduras e legumes (FVL) é de pelo menos cinco porções diárias, o que corresponde a 400 gramas ou mais por dia. Enquanto que, o Ministério da Saúde (MS) preconiza o consumo de pelo menos três porções diárias de FVL.

No Brasil, existem evidências sobre os benefícios da ingestão de frutas e hortaliças, como prevenção e tratamento do excesso de peso (CAMPOS, 2010), a diminuição da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), o aumento da resistência contra infecções e a redução do câncer gastrointestinal e do risco de doença arterial coronariana (JOSHIPURA, 2001; BRASIL, 2005).

A alimentação dos indivíduos passou por algumas modificações, sendo que os alimentos ricos em açúcares e gorduras são mais consumidos, atualmente, do que as FVL (JAIME, 2008). Os estudos que avaliaram o consumo de FVL apontam para uma ingestão ineficaz desses alimentos (NEUTZLING, 2009; MONDINI 2010). O presente trabalho tem o objetivo de avaliar o consumo regular de frutas e hortaliças e os fatores associados em adultos das capitais do Brasil e do Distrito Federal (DF), no ano de 2011.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, com base nos dados secundários obtidos através do VIGITEL do ano de 2011, disponibilizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Foram entrevistados indivíduos com 18 anos ou mais das capitais dos 26 estados brasileiros e DF, residentes em domicílios que possuíam, pelo menos, uma linha telefônica fixa.

O consumo regular de frutas e hortaliças foi caracterizado por cinco dias ou mais da semana e foi medido a partir dos seguintes questionamentos:

“Em quantos dias da semana o(a) senhor(a) costuma comer frutas?” e “Em quantos dias da semana o(a) senhor(a) costuma comer pelo menos um tipo de verdura ou legume (alface, tomate, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha, não vale batata, mandioca e inhame)?”

A análise dos dados foi realizada no programa Stata 12.1. Realizou-se uma descrição do desfecho com a prevalência e seu respectivo intervalo de confiança de 95% (IC95%) e descrição das variáveis independentes com o número absoluto (N) e a prevalência. Foram realizadas análises bivariadas entre o desfecho e as variáveis independentes, utilizando o teste qui-quadrado, obtendo as razões de prevalência (RP) e seus respectivos IC95%. Para as variáveis categóricas ordinais utilizou-se o teste de tendência linear. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$).

O trabalho respeita as questões éticas de privacidade, visto que o banco de dados do VIGITEL é totalmente sigiloso, sem identificação de participantes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra do VIGITEL de 2011 foi composta por 54.137 indivíduos com 18 anos ou mais. Na Tabela 1 encontra-se a descrição da amostra, sendo a maior parte de mulheres (60,4%), com faixa etária de 60 anos ou mais (22,1%), de cor da pele parda, amarela ou vermelha (47,7%), casados (42,1%) e com escolaridade até o ginásio (38,6%). Em relação ao estado nutricional 42% eram eutróficos. A prevalência de consumo regular de frutas e hortaliças foi de 38,5% (IC95% 38,1- 38,9), sendo maior do que o evidenciado em estudo (20,9%), realizado na cidade de Pelotas, com adultos (NEUTZLING, 2009).

Tabela 1. Descrição da amostra em relação aos aspectos demográficos, socioeconômicos, comportamentais e de estado nutricional dos adultos das capitais brasileiras. VIGITEL, Brasil, 2011. (N= 54.137)

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	21.425	39,6
Feminino	32.712	60,4
Idade (anos)		
18-19	2.107	3,9
20-29	9.769	18,0
30-39	10.299	19,0
40-49	10.665	19,7
50-59	9.359	17,3
60 ou mais	11.938	22,1
Cor da pele		
Branca	22.988	43,1
Negra	4.920	9,2
Parda/Amarela/Vermelha	25.460	47,7
Estado civil		
Solteiro	18.224	33,9
Casado	22.654	42,1
União estável	4.491	8,3

Viúvo	4.411	8,2
Separado ou divorciado	4.058	7,5
Escolaridade		
Primário	6.689	12,7
Admissão	4.153	7,9
Ginásio	20.296	38,6
1º grau	7.698	14,6
2º grau	4.487	8,5
3º grau	1.498	2,8
Pós-graduação	1.216	2,3
Nunca estudou	6.496	12,4
Estado Nutricional		
Baixo peso	5.003	9,2
Eutrófico	22.752	42,0
Sobrepeso	16.981	31,4
Obesidade	9.401	17,4

Na Tabela 2 consta a prevalência de consumo regular de frutas e hortaliças, as razões de prevalência (RP) e respectivos IC95% e o valor-p, segundo as variáveis independentes. Foram observadas diferenças estatisticamente significativas com todas as variáveis. A prevalência de consumo regular de frutas e hortaliças foi maior em indivíduos do sexo feminino, de maior faixa etária, de cor da pele branca, viúvos, que estudaram até o nível primário e entre aqueles que eram eutróficos. Os indivíduos eutróficos apresentaram uma prevalência 38% maior (IC95% 1,32- 1,44) de consumo regular de frutas e hortaliças quando comparados àqueles com baixo peso. No entanto, de acordo com Mondini et al. (2010), homens com sobrepeso apresentaram consumo maior em relação aos eutróficos ou obesos. Ainda, cabe ressaltar a possibilidade do viés de causalidade reversa, neste estudo, na associação entre o consumo de frutas e hortaliças com o estado nutricional, visto que a condição nutricional dos indivíduos pode modificar o consumo desses alimentos.

Tabela 3. Associação das variáveis demográficas, socioeconômicas e estado nutricional com o consumo regular de frutas e hortaliças. VIGITEL, Brasil, 2011. (N= 54.144)

Variáveis	N	%	Razão de prevalência (IC95%)	Valor-p
Sexo				< 0,001*
Masculino	6.742	31,5	1,0	
Feminino	14.091	43,1	1,37 (1,33- 1,40)	
Idade (anos)				< 0,001**
18-19	524	24,9	1,0	
20-29	2.765	28,3	1,14 (1,05- 1,23)	
30-39	3.461	33,6	1,35 (1,25- 1,46)	
40-49	4.166	39,1	1,57 (1,45- 1,70)	
50-59	4.187	44,7	1,80 (1,66- 1,94)	
60 ou mais	5.730	48,0	1,92 (1,79- 2,08)	
Cor da pele				< 0,001*
Negra	1.583	32,2	1,0	
Branca	10.367	45,1	0,71 (0,68- 0,74)	
Parda/Amarela/Vermelha	8.637	33,9	0,75 (0,73- 0,77)	
Estado civil				< 0,001*
União estável	1.435	31,9	1,0	
Casado	9.354	41,3	0,96 (0,92- 1,01)	
Solteiro	6.043	33,2	1,24 (1,21- 1,28)	
Viúvo	2.060	46,7	1,40 (1,36- 1,46)	

Separado ou divorciado	1.811	44,6	1,34 (1,29- 1,40)	< 0,001*
Escolaridade (anos completos)				
Pós-graduação	366	30,1	1,0	
Nunca estudou	2.663	41,0	0,94 (0,90- 0,98)	
Primário	2.917	43,6	0,76 (0,73- 0,80)	
Admissão	1.387	33,4	0,82 (0,79- 0,84)	
Ginásio	7.245	35,7	0,97 (0,94- 1,01)	
1º grau	3.269	42,5	0,97 (0,93- 1,02)	
2º grau	1.908	42,5	0,89 (0,83- 0,95)	
3º grau	581	38,8	0,69 (0,63- 0,75)	
Estado Nutricional				< 0,001*
Baixo peso	1.456	29,1	1,0	
Eutrófico	9.143	40,2	1,38 (1,32- 1,44)	
Sobrepeso	6.718	39,6	1,36 (1,30- 1,42)	
Obesidade	3.516	37,4	1,28 (1,22- 1,35)	

*Teste de qui-quadrado para heterogeneidade

**Teste de qui-quadrado para tendência linear

4. CONCLUSÕES

Diante da prevalência considerada baixa (38,5%) de consumo regular de frutas e hortaliças, encontrada neste estudo, faz-se necessário a elaboração de estratégias de intervenção eficazes, visando os fatores modificáveis como o estilo de vida. Esse tipo de ação pode possibilitar uma alteração no perfil de consumo de frutas e hortaliças.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Neutzling, MB; Rombaldi, AJ; Azevedo, MR; Hallal, PC. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos de uma cidade do sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, p. 2365-2374, 2009.
2. World Health Organization. **Reducing risks, promoting healthy life**. Geneva, 2002. (The world health report 2002).
3. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**: Brasília, DF. Editora MS, 2005.
4. Joshipura, KJ; Hu, FB; Manson, JE; Stampfer, MJ; Rimm, EB; Speizer, FE; Colditz, G; Ascherio, A; Rosner, B; Spiegelman, D; Willett, WC. Os efeitos da ingestão de frutas e hortaliças no risco de doença arterial coronariana. **Annals of Internal Medicine**, v. 134, n. 132, p. 1106-1114, 2001.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico – VIGITEL**. Série G. Estatística e Informação em Saúde. Brasília – DF, 2011.
6. Campos, VC; Bastos, JL; Gauche, H; Boing, AF; De Assis, MAA. Fatores associados ao consumo adequado de frutas, legumes e verduras em adultos de Florianópolis. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, p. 352-362, 2010.
7. Jaime, PC; Figueiredo, ICR; Moura, EC; Malta, DC. Fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil. **Revista Saúde Pública**, p. 57-64, 2009.
8. Mondini, L; Moraes, AS; Freiras, ICM; Gimeno, SGA. Consumo de frutas e hortaliças por adultos em Ribeirão Preto/SP. **Revista Saúde Pública**, p. 686-694, 2010.