

HÁBITOS DE CONSUMO E CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO SOBRE ABACATE E SEUS DERIVADOS

LUCAS DA SILVA BARBOZA¹; SABRINA FEKSA FRASON²; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA^{3*}

¹Universidade Federal de Pelotas – lucas98.sb@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – sfrasson@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com - * Orientadora

1. INTRODUÇÃO

O abacate (*Persea americana* Mill.) se destaca em relação a outras frutas pela qualidade nutricional e também por ser uma das únicas frutas ricas em lipídeos (ALMEIDA et al, 2018). Mostra predominância do ácido oleico (ômega-9), e de ácidos graxos insaturados, que estão associados à redução do risco de doenças cardíacas (KRUMREICH et al., 2018). Também contém diversos minerais e vitaminas, principalmente potássio, vitamina C e E, além de luteína e β-caroteno (DUARTE et al, 2016; VIVERO et al., 2019).

O abacate é amplamente consumido *in natura*, mas também é muito utilizado para obtenção de óleo, que está entre os principais produtos industriais da fruta, amplamente utilizado nas indústrias de cosméticos e farmacêutica, mas também apropriado para o consumo direto (TAN, 2019).

Tanto o abacate quanto o seu óleo estão associados a efeitos protetores à saúde humana, como a redução do risco de doenças advindas de hiperlipidemias, catarata, diabetes e alguns tipos de câncer (VIVERO et al., 2019; GREEN; WANG, 2020).

No Brasil, esta fruta, culturalmente, é consumida na forma de sobremesas, com leite, açúcar, suco de limão ou laranja. Em outros países, é comumente preparada na forma de saladas, acompanhando cebola e queijo, além de sopas, molhos e conservas (ALMEIDA et al, 2018).

Objetivou-se com o presente trabalho realizar uma pesquisa sobre os hábitos de consumo e informações que as pessoas têm sobre o abacate e produtos derivados desta fruta.

2. METODOLOGIA

O trabalho foi realizado sob a forma de uma pesquisa de informações relativas aos hábitos de consumo e conhecimento das pessoas sobre abacate. Empregou-se um questionário *on-line*, constituído por 10 questões, com opções de respostas fechadas, sendo que algumas admitiam mais de uma escolha. Utilizou-se a plataforma *Google Forms* na elaboração do instrumento.

O questionário aplicado continha questões de caracterização dos respondentes, como faixa de idade, gênero e grau de escolaridade, além das seguintes questões: com que frequência você costuma consumir abacate?; você costuma consumir abacate, por quais motivos consome?; se você não costuma consumir abacate, por quais motivos não consome?; se você costuma consumir abacate, sob que forma normalmente o faz?; você tem conhecimento sobre as propriedades benéficas do abacate para a saúde?; o abacate pode dar origem a outros produtos. Você sabe citar um ou mais?; o abacate é uma fruta rica em muitos nutrientes, entre eles as vitaminas A e E, glutathione, beta-sitosterol e

minerais. Também é uma ótima fonte de ácidos graxos ômega 9. O consumo deste fruto proporciona a diminuição na concentração de colesterol LDL (o mau colesterol) e o aumento na concentração de colesterol HDL (o bom colesterol), reduzindo assim o risco de doenças cardiovasculares. Ainda, auxilia no controle da glicemia em diabéticos; proporciona maior saciedade; reduz a incidência de catarata; mostra efeitos positivos na prevenção do câncer, principalmente de cólon, próstata e mama. Após estas informações você acredita que poderia ampliar seu consumo de abacate?. Os dados foram obtidos na forma de gráficos, expressando as respostas em percentual.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Responderam o questionário 162 pessoas, sendo cerca de 77% do sexo feminino, predominando a faixa de idade entre 45 e 60 anos (34% dos respondentes). Em relação ao grau de escolaridade, a maioria com pós-graduação (30,2%), seguido de ensino superior incompleto (26,5%), superior completo (24,1%) e ensino médio (19,1%).

Os dados obtidos nas questões específicas são mostrados nos gráficos das Figuras 1 e 2.

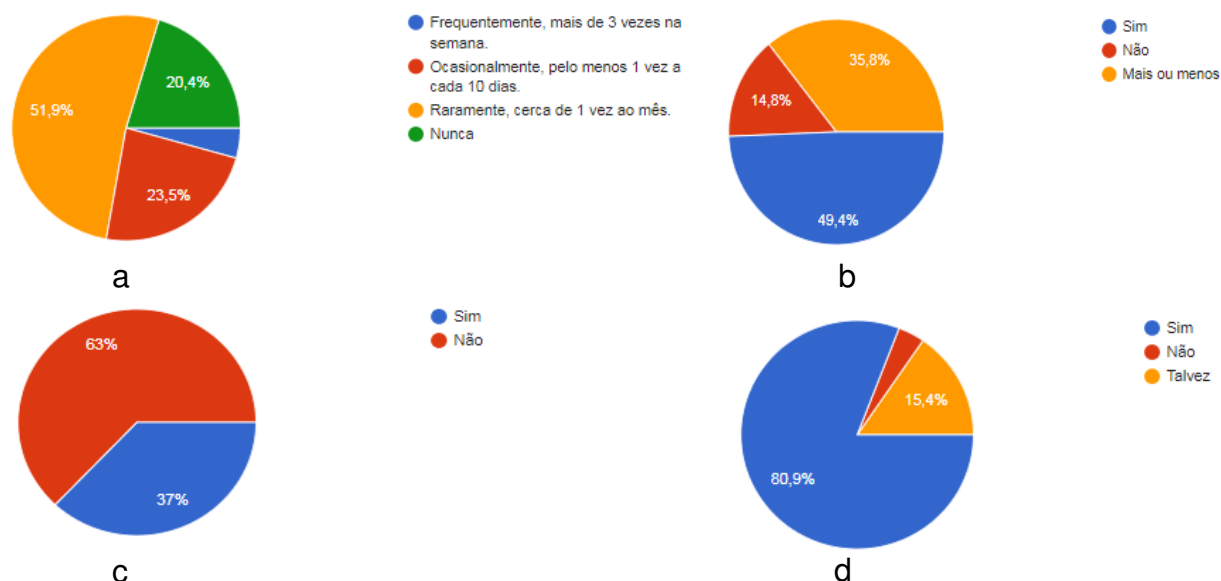


Figura 1 - Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos de opção única, referentes ao consumo do abacate, via *Google Forms*.

a) Com que frequência você costuma consumir abacate?; b) você tem conhecimento sobre as propriedades benéficas do abacate para a saúde?; c) o abacate pode dar origem a outros produtos. Você sabe citar um ou mais?; d) Após receber as informações sobre os benefícios do abacate à saúde, você acredita que poderia ampliar o seu consumo?

Constatou-se que o consumo de abacate é baixo, uma vez que aproximadamente 52% dos respondentes consomem cerca de 1 vez por mês e 20% declararam nunca consumir. Ainda que, quase 50% das pessoas afirmou conhecer as propriedades benéficas do abacate à saúde. Apenas cerca de 15% expressou não conhecer os benefícios à saúde da fruta e o restante indicou que reconhece parcialmente (Figura 1 b).

Quando questionados sobre a possibilidade de citar um ou mais produtos originados do abacate, 63% dos respondentes assinalou que não saberia indicar.

Os demais citaram: óleo de abacate, iogurte, guacamole, maionese. Ainda que existam alguns produtos comerciais do abacate, o desconhecimento da maioria das pessoas que respondeu o instrumento de pesquisa demonstrou que há pouca publicidade e/ou oferta dos produtos derivados de abacate no mercado nacional. Salienta-se que houve uma tendência de correlacionar a fruta somente a produtos alimentícios, entretanto, sabe-se que há uma ampla aplicação do óleo de abacate em produtos cosméticos e farmacêuticos (ALMEIDA et al, 2018).

Na questão em que foram apresentadas algumas evidências dos efeitos positivos do abacate ao organismo humano, e questionado se após receber as informações haveria a possibilidade de ampliar o consumo da fruta, cerca de 81% das pessoas respondeu que sim. Fica evidente a importância de veicular mais informações sobre a fruta e estimular o consumo deste poderoso alimento.

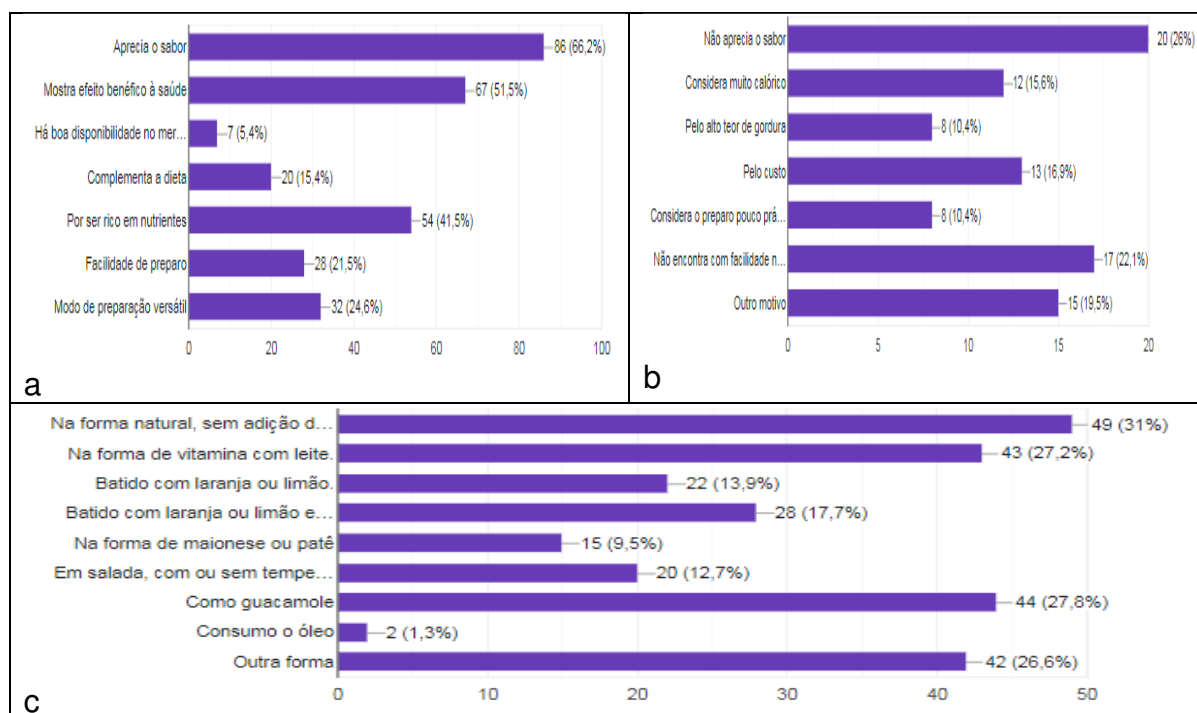


Figura 2 - Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos com possibilidade de múltiplas opções, referentes ao consumo do abacate, via *Google Forms*.

a) Você costuma consumir abacate, por quais motivos consome?; b) se você não costuma consumir abacate, por quais motivos não consome?; c) se você costuma consumir abacate, sob que forma normalmente o faz?.

Avaliando a motivação para o consumo de abacate, por parte de quem costuma consumir a fruta, observou-se que os principais motivos são: apreciar o sabor (66,2%), por mostrar efeito benéfico à saúde (51,5%) e pela riqueza em nutrientes (41,5%). Esses dados evidenciam que ainda que os aspectos funcionais e nutricionais sejam importantes, o sabor é o principal motivador para o consumo. Destaca-se que para essa questão, assim como para as demais da Figura 2, mais de uma opção poderiam ser assinaladas.

Já para o não consumo da fruta, as principais razões apontadas foram: não apreciar o sabor (26%), não encontrar com facilidade no mercado (22,1%), alto custo (16,9%), considerar muito calórico (15,6%), além de outros motivos, como alergia, diabetes, consumir pouca fruta, falta de interesse ou hábito, e ainda por não fazer parte das frutas preferidas, indicados por 19,5% dos respondentes.

Verificou-se que novamente o sabor é um aspecto relevante, no entanto, também se destacaram como limitadores a dificuldade de encontrar a fruta e o custo. Identificar estes fatores torna-se importante para definir estratégias que possam ampliar o mercado desta fruta. Cabe destacar que diabetes foi apontado como um dos motivos para o não consumo de abacate, demonstrando desconhecimento das propriedades da fruta, já que seu consumo é associado à redução do índice glicêmico (VIVERO et al., 2019).

Por fim, em relação à forma de preferência do consumo de abacate, constatou-se que a maioria das pessoas costuma consumir na forma natural, sem adição de qualquer outro ingrediente (31%); como guacamole (27,8%); na forma de vitamina com leite (27,2%); ou sob outras formas, como adicionado de algum dos seguintes ingredientes: adoçante, granola, whey protein, leite em pó, leite condensado, iogurte, ou outras frutas (26,6%). Demonstrando que o abacate é bastante versátil e pode ser consumido sob variadas formas de preparação. Chamou a atenção o baixo índice de pessoas que consome o óleo de abacate (1,3%), ainda que seja um produto muito saudável e similar ao azeite de oliva.

4. CONCLUSÕES

Os dados obtidos demonstraram que a grande maioria das pessoas que participou da pesquisa costuma consumir abacate, no entanto, com baixa frequência de consumo. A metade dos participantes indicou conhecer propriedades benéficas do abacate, porém o sabor revelou-se o maior motivador, tanto para o consumo quanto para o não consumo da fruta. Após receber informações sobre os efeitos benéficos à saúde do abacate, a maioria expressiva manifestou que poderia ampliar o consumo desta fruta. Outro aspecto que chamou a atenção foi o desconhecimento de produtos derivados do abacate. Percebeu-se que as formas preferidas de consumo valorizam o sabor do fruto e representam alternativas bastante saudáveis.

Espera-se que o conhecimento dos fatores que motivam ou limitam o consumo de abacate, bem como as outras informações obtidas sirvam para ampliar a oferta e o consumo deste versátil alimento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, C.A.N et al. Perfil nutricional e benefícios do azeite de abacate (*Persea americana*): uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Food Technology**, v.21, 2018.
- DUARTE, P.F.; CHAVES, M.A.; BORGES, C.D.; MENDONÇA, C.R.B. Avocado: Characteristics, health benefits and uses. **Ciência Rural**, v. 46, p.747-754, 2016.
- GREEN, H.S., WANG, S.C. First report on quality and purity evaluations of avocado oil sold in the US. **Food Control**, v. 116, p.107328-107336, 2020.
- KRUMREICH, F.D.; BORGES, C.D.; MENDONÇA, C.R.B.; JANSEN-ALVES, C; ZAMBIAZI, R. Bioactive compounds and quality parameters of avocado oil obtained by different processes. **Food Chemistry**, v. 257 p. 376–381, 2018.
- TAN, C.X. Virgin avocado oil: an emerging source of functional fruit oil. **Journal of Functional Foods**, v. 54, p.381-392, 2019.
- VIVERO, A.S.; VALENZUELA, R.B.; VALENZUELA A.B.; MORALES, G. Bioactive compounds and potential health benefits of avocado. **Revista Chilena de Nutrición**, v. 46, p.491-498, 2019.