



BARREIRAS PERCEBIDAS PARA O CONSUMO DE FRUTAS E VEGETAIS ENTRE TRABALHADORES NO NORTE DO BRASIL

LEONICE ANTUNES FONSECA DE ANDRADE; NICOLÁS RODRIGUEZ SOTERO LEÓN; LUNA MARES DE OLIVEIRA LOPES; JANE PESSOA DE OLIVEIRA TEIXEIRA

RESUMO

Introdução: O consumo inadequado de frutas e vegetais é um fator de risco para morbidade e mortalidade associada a doenças não transmissíveis (DNT), obesidade e excesso de peso. Além disso, traz consequências para a saúde e qualidade laboral dos indivíduos. Compreender as barreiras relacionadas ao consumo desses alimentos é importante para a eficácia de intervenções para saúde neste contexto. **Objetivo:** Identificar as principais barreiras percebidas para o consumo de frutas e vegetais em trabalhadores de uma instituição pública de Rondônia. **Materiais e métodos:** estudo descritivo, com análise quali e quantitativa, com aplicação de questionário validado e adaptado do Guia Alimentar para a População Brasileira, disponibilizado de forma virtual. **Resultados:** dos 77 participantes, 56 (72,7%) são mulheres. A idade média de 39,42 anos ($\pm 8,26$ anos). Todos os participantes (100%) possuem nível superior de escolaridade. As principais barreiras identificadas para o consumo de frutas foi “falta de tempo para comprar” (19,5%), seguida de “necessidade de preparo” (13%) e para vegetais “necessidade de preparo” (29,9%) seguida de “falta de tempo para comprar” (11,7%). Outras barreiras percebidas foram “custo”, “família não tem hábito” e “não gostar do sabor”. **Conclusão:** identificação das principais barreiras relacionadas ao consumo de frutas e vegetais se mostrou útil como parte do diagnóstico situacional para o desenvolvimento de intervenções educativas que rompam essas barreiras. Facilita a tomada de decisões e norteia a escolha de metodologias que sejam eficazes para a melhora no consumo de frutas e vegetais. Além disso, os resultados poderão direcionar e fomentar estudos em outras instituições e outros contextos.

Palavras-chave: frutas; vegetais; barreiras; trabalhadores

1 INTRODUÇÃO

O consumo inadequado de frutas e vegetais é um fator de risco para morbidade e mortalidade associada a doenças não transmissíveis (DNT), obesidade e excesso de peso. Esses problemas de saúde trazem consequências para a qualidade vida e também laboral do indivíduo (Ferreira; Szwarcwald; Damascena, 2019; Odukoya *et al.*, 2022).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014, os padrões alimentares mudaram rapidamente, especialmente nas últimas décadas, tanto em países de alta renda como em países de média e baixa renda. No caso brasileiro, as principais mudanças envolvem a substituição de alimentos de origem in natura ou processados e de preparações culinárias baseadas nesses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. A recomendação do Guia é o consumo entre três a cinco porções de frutas e de vegetais ao dia, entretanto, isso não condiz com a realidade da maioria dos brasileiros (Ministério da

Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2014).

Um estudo realizado no sul do Brasil identificou que as principais barreiras para o consumo de frutas e vegetais foram: “custo”; “família não tem o hábito”, “não tem tempo para comprar alimentos frescos”; “necessidade de preparo” e “não gosto do sabor” respectivamente (Dos Santos *et al.*, 2019).

Além disso, numa população de trabalhadores, podem estar presentes outras barreiras específicas do contexto. Questões relacionadas ao processo de trabalho, como tempo disponível para alimentação, número de intervalos, acesso à alimentação no local de trabalho, etc. (Dos Santos *et al.*, 2019).

Compreender essas barreiras é importante para a eficácia de intervenções para saúde. Diante desse contexto, é de grande importância buscar maior conhecimento sobre os fatores que dificultam o consumo de frutas e vegetais, para que sejam desenvolvidas intervenções mais eficazes para promoção da alimentação saudável. (Ferreira; Szwarcwald; Damacena, 2019; Odukoya *et al.*, 2022). Sendo assim, o objetivo desse trabalho é identificar as principais barreiras percebidas para o consumo de frutas e vegetais em trabalhadores do Tribunal de Justiça de Rondônia – TJRO.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esse trabalho faz parte de uma das etapas de um estudo maior, intitulado “Saúde Ocupacional. Intervenção Educativa Virtual em Nutrição”. Trata-se de um estudo descritivo, com análise quali e quantitativa dos resultados. Foi feito um diagnóstico situacional para caracterização da população e identificação de suas principais barreiras relacionadas ao consumo de frutas e vegetais. Para isso aplicou-se um questionário adaptado do teste do Guia Alimentar para a População Brasileira, com o objetivo de identificar os principais erros alimentares e as principais barreiras relacionadas a eles. Como o inadequado consumo de frutas e vegetais foi identificado como o principal erro alimentar nessa população, aplicou-se um questionário para identificar as principais barreiras percebidas para o consumo de frutas e vegetais, além de questões sócio demográficas, sobre sexo, idade, nível de instrução, peso, problemas de saúde auto referidos e frequência do funcionamento intestinal. Este questionário foi desenvolvido utilizando o recurso formulário *Google* e foi disponibilizado através de um link online, publicado no portal da instituição, onde todos os trabalhadores têm acesso. Foram incluídas na amostra pessoas com acesso à internet via computador ou smartphone, que se inscreveram voluntariamente para participar. No que diz respeito às considerações éticas, o projeto de pesquisa foi autorizado pelo TJRO e aprovado pelo Comitê de Ética do Brasil para estudos com seres humanos na resolução Nº 3.289.501 da Universidade Federal de Rondônia – UNIR 26 de abril de 2019.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

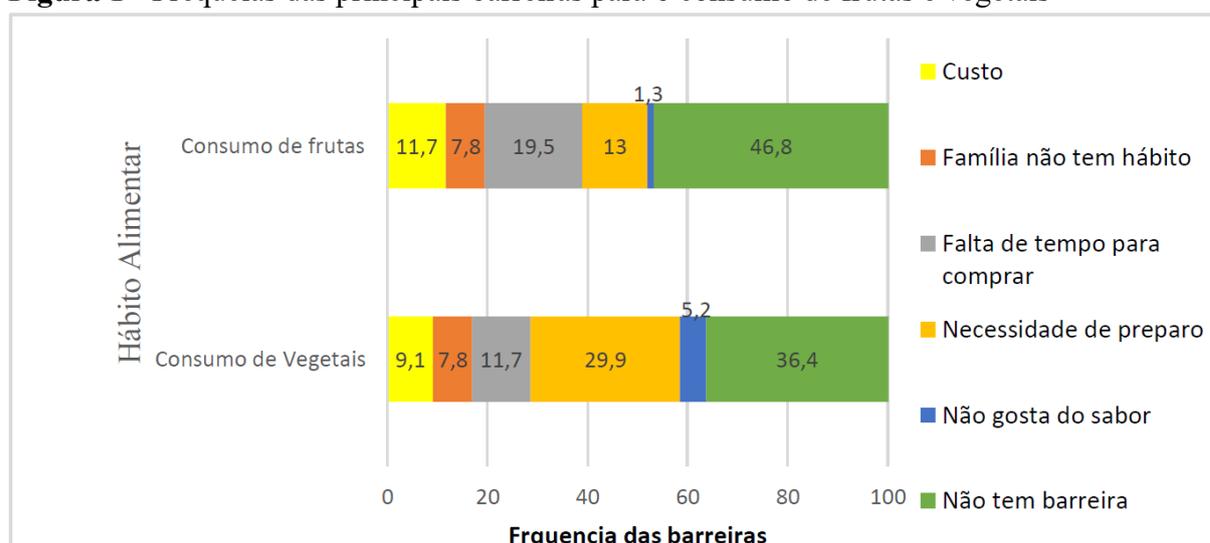
Dos 77 participantes, houve maior frequência de mulheres, 56 (72,7%). A idade média foi de 39,42 anos ($\pm 8,26$ anos), sendo a mínima de 21 e a máxima de 60 anos. A maior parte da população estudada possui alto nível de escolaridade, todos possuem pelo menos ensino superior e 7,8% possuem mestrado, doutorado ou pós-doutorado. As áreas profissionais que mais predominaram foram direito (35,1%), serviço social (7,8%), contabilidade (6,5%), pedagogia (5,2%) e outras (45,4%). Entre as funções mais frequentes, destaca-se o técnico judiciário com 41,6%, seguido de 13,0% de trabalhadores na função de diretor e 54,4% em outras funções. Quanto à localização, predominaram trabalhadores residentes em cidades do interior do estado de Rondônia (64,9%). Em relação às doenças crônicas referidas, a maior frequência correspondeu à dislipidemia com 16,9%, seguida de diabetes mellitus e hipertensão cada uma com 9,1% e outras condições com 74,0%.

Com relação à frequência de evacuações, a proporção de trabalhadores que evacuam

diariamente é de 64,9%, os que evacuam a cada dois dias é de 24,7% e os que evacuam de 3 em 3 dias é de 10,4%.

Com relação à adequação no consumo de frutas e vegetais, 20% e 15% consumiam conforme o recomendado pelo Guia Alimentar para População Brasileira respectivamente. O Gráfico 1 a seguir apresenta a frequência das principais barreiras citadas pelos trabalhadores para o consumo de frutas e hortaliças, respectivamente.

Figura 1 - Frequências das principais barreiras para o consumo de frutas e vegetais



Dentre todas as respostas, predominou aquela que afirmou não ter barreiras ao consumo de frutas e vegetais. A frequência daqueles que responderam ter alguma barreira para o consumo de vegetais foi maior que a de frutas. Isto mostra que existem mais barreiras aos comportamentos relacionados com o consumo de vegetais em comparação com fruta.

A barreira mais frequente para o consumo de frutas foi a falta de tempo para comprar e a de vegetais foi a necessidade de preparo. As frutas são alimentos perecíveis, necessitando, portanto, de uma frequência semanal de compras e os vegetais necessitam de maior manipulação. Um estudo descobriu que as mulheres eram mais propensas a demonstrar “falta de tempo para comprar”, muitas vezes frutas frescas e barreira para preparo de vegetais. O fato de nesse estudo ter predominado a participação de trabalhadoras do sexo feminino, pode ter influenciado esse resultado. Segundo Dexter, 2019 (Dexter *et al.*, 2019) a entrada das mulheres no mercado de trabalho, especialmente a partir da década de 1970, e a dependência da renda das mulheres para sustentar a família, não as distraiu da centralidade das tarefas domésticas, gerando geralmente um segundo turno de trabalho. O fato de terem, em média, menos tempo que os homens, inclusive para preparar as refeições, pode levar a escolhas que privilegiam a praticidade em detrimento da qualidade nutricional dos alimentos.

De Alencar B, 2016 (De Alencar *et al.*, 2016), realizaram um estudo com o objetivo de investigar aspectos associados à preparação alimentar e concluíram que o maior consumo de frutas e hortaliças está relacionado à satisfação no preparo dos alimentos. Dexter, 2019 (Dexter *et al.*, 2019) também mostraram que uma intervenção na Internet para educação em preparação culinária melhora a qualidade da dieta. Os vegetais requerem mais preparação em comparação com as frutas, como limpeza, desmanche e/ou cozimento. Sendo assim, é importante que as instituições invistam em ações de educação em saúde que incentivem a prática culinária.

Fatores relacionados ao processo de trabalho também podem ter influenciado os resultados. Os trabalhadores saem para almoçar às treze da tarde, reduzindo o tempo disponível para preparar o almoço. Substituir o jantar por lanches também é uma prática comum, devido ao horário de retorno para casa. Além disso, muitos dos que permanecem no trabalho no

intervalo substituem o almoço por lanches, pela maior praticidade. Um estudo publicado em 2020 constatou que há uma tendência de substituição de preparações culinárias caseiras, geralmente baseadas em alimentos in natura e minimamente processados, por alimentos prontos e ultra processados, como pizzas, sanduíches e bebidas geladas. (Santos; Conde, 2020).

Segundo encontrado por Santos et al 2019, em um estudo no sul do Brasil, a barreira “custo” está mais prevalente nas pessoas com menor nível de escolaridade (0-4 anos/estudo) e em pessoas com menor nível econômico. No presente estudo a barreira “custo” teve uma frequência entre os trabalhadores de 11,7% e 9,1% para frutas e vegetais respectivamente. Isso pode estar relacionado ao elevado nível de escolaridade (100% nível superior ou mais) dessa população. A barreira “A família não tem o hábito”, foi identificada por Santos et al, com maior probabilidade para pessoas entre 50 e 59 anos. No presente estudo essa faixa etária divergiu da encontrada entre os trabalhadores, que teve a faixa etária entre 31 e 47 anos, porém não se pode afirmar, ser esse o motivo de essa barreira ser pouco frequente nessa população. Ainda segundo Santos et al, prevalência de “não gosto do sabor”, foi mais provável em preto/pardo/indígena. No presente estudo não foram levantados dados referentes a raça ou etnia dos participantes. (Dos Santos *et al.*, 2019).

4 CONCLUSÃO

A identificação das principais barreiras relacionadas ao consumo de frutas e vegetais entre os trabalhadores do TJRO se mostrou útil como parte do diagnóstico situacional para o desenvolvimento de intervenções educativas centradas em estratégias para romper essas barreiras. Conhecer características dessa população, sobretudo as questões relacionadas ao processo de trabalho que podem impactar em seus hábitos alimentares, facilitam a tomada de decisões e norteia a escolha de metodologias que sejam eficazes para a melhora no consumo de frutas e vegetais. Além disso, os resultados poderão direcionar e fomentar estudos em outras instituições e outros contextos.

REFERÊNCIAS

DE ALENCAR, Bárbara *et al.* Factors related to food involvement in the adult population.

Revista de Nutricao, [s. l.], v. 29, n. 3, p. 337–345, 2016.

DEXTER, Ashley S. *et al.* Cooking Education Improves Cooking Confidence and Dietary

Habits in Veterans. **Diabetes Educator**, [s. l.], v. 45, n. 4, 2019.

DOS SANTOS, Graziela Maria Gorla Campiolo *et al.* Perceived barriers for the consumption of fruits and vegetables in Brazilian adults. **Ciencia e Saude Coletiva**, [s. l.], v. 24, n. 7, p. 2461–2470, 2019.

FERREIRA, Arthur Pate de Souza; SZWARCOWALD, Célia Landmann; DAMACENA, Giseli Nogueira. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista brasileira de epidemiologia = Brazilian journal of epidemiology**, [s. l.], v. 22, p. e190024, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO

DE ATENÇÃO BÁSICA. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2^oed. Brasília-DF: [s. n.], 2014.

ODUKOYA, Oluwakemi O *et al.* Barriers and Facilitators of Fruit and Vegetable Consumption among Nigerian Adults in a Faith-Based Setting: A Pre-Intervention Qualitative Inquiry. [s. l.],

v. 23, p. 1505–1511, 2022.

SANTOS, Iolanda Karla Santana Dos; CONDE, Wolney Lisbôa. Trend in dietary patterns among adults from Brazilian state capitals. **Revista brasileira de epidemiologia = Brazilian journal of epidemiology**, [s. l.], v. 23, p. e200035, 2020.