

Consumo de frutas, legumes e verduras por discentes de instituição de ensino federal durante pandemia do Covid-19

Consumption of fruits and vegetables by students of a federal educational institution during the Covid-19 pandemic

Consumo de frutas y verduras por estudiantes de una institución educativa federal durante la pandemia del Covid-19

Recebido: 04/05/2022 | Revisado: 13/05/2022 | Aceito: 14/05/2022 | Publicado: 20/05/2022

Michele Lúcia Borges

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2535-9186>
Instituto Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: mlb1@discente.ifpe.edu

Anna Karenina Chaves Delgado

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0806-7624>
Instituto Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: anna.chaves@cabo.ifpe.edu.br

Rafael Augusto Batista de Medeiros

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9085-0345>
Instituto Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: rafael.medeiros@cabo.ifpe.edu.br

Thiago da Câmara Figueredo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6734-6864>
Instituto Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: thiago.camara@cabo.ifpe.edu.br

Rodrigo Rossetti Veloso

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0510-0882>
Instituto Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: rodrigo.rossetti@cabo.ifpe.edu.br

Resumo

Frutas, legumes e verduras (FLV) são fontes de vitaminas, minerais e fibras. Seu consumo frequente pode auxiliar a manter a saúde, o bem-estar físico e emocional, além de contribuir com a economia e até mesmo com o meio ambiente. Apesar dos possíveis benefícios relacionados a sua ingestão, além da facilidade de acesso à informação sobre a importância de uma alimentação saudável para o aumento da qualidade de vida, nota-se que o consumo de FLV ainda é baixo, em desacordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde (MS). Durante a pandemia, houve um agravamento desta situação, observando-se, em muitos casos, a substituição de FLV por alimentos ultraprocessados. Há várias razões para o baixo consumo de FLV, a exemplo da escassez de recursos financeiros, falta de hábito de consumo, limitada disponibilidade e problemas relacionados ao acesso. Dessa forma, a pesquisa teve como objetivo avaliar o consumo de FLV durante a pandemia do COVID-19 dos discentes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco (IFPE) *Campus* Cabo de Santo Agostinho (CCSA). Foi realizado uma pesquisa bibliográfica sobre FLV, mudanças no padrão de consumo de alimentos durante a pandemia e os benefícios da ingestão cotidiana de FLV. A partir disso, elaborou-se um questionário virtual (via Google Forms) para descrever os hábitos alimentares dos alunos do CCSA no que se refere ao consumo de FLV durante a pandemia, que foi respondido por um total de 102 alunos. A partir das respostas, percebeu-se que apenas 18,15% dos entrevistados consomem FLV todos os dias, o que demonstra que o consumo de FLV durante a pandemia mostrou-se insuficiente, em desacordo com os parâmetros da OMS e do MS. Também foi possível perceber que alguns indicadores importantes para promover uma mudança do consumo de FLV pelos entrevistados seria a redução dos preços e um processo de reeducação alimentar, no sentido de inserir FLV diariamente na alimentação dos entrevistados.

Palavras-chave: Ensino; Coronavírus; Hábitos alimentares; Consumo; Saúde.

Abstract

Fruits and vegetables (FLV) are sources of vitamins, minerals and fiber. Its frequent consumption can help maintain health, physical and emotional well-being, in addition to contributing to the economy and even the environment. Despite the possible benefits related to its intake, in addition to the easy access to information about the importance of a healthy diet to increase the quality of life, it is noted that the consumption of FLV is still low, in disagreement with

the recommendations of the Organization of Health (WHO) and the Ministry of Health (MOH). During the pandemic, this situation worsened, with the consumption of FLV reduced, in many cases, being replaced by ultra-processed foods. There are several reasons for the low consumption of FV, such as the scarcity of financial resources, lack of consumption habits, limited availability and problems related to access. Thus, the research aimed to evaluate the consumption of FLV during the COVID-19 pandemic by students from the Federal Institute of Education, Science and Technology of Pernambuco (IFPE) Campus Cabo de Santo Agostinho (CCSA). A bibliographic research was carried out on FLV, changes in the pattern of food consumption during the pandemic and the benefits of daily FLV intake. From this, a virtual questionnaire was created (via Google Forms) to describe the eating habits of CCSA students with regard to FLV consumption during the pandemic, which was answered by a total of 102 students. From the answers, it was noticed that only 18.15% of respondents consume FLV every day, which demonstrates that FLV consumption during the pandemic proved to be insufficient, in disagreement with the parameters of the WHO and the MS. It was also possible to perceive that some important indicators to promote a change in the consumption of FV by the interviewees would be the reduction of prices and a process of food reeducation, in the sense of inserting the FLV daily in the diet of the interviewees.

Keywords: Teaching; Coronavirus; Eating habits; Consumption; Health.

Resumen

Las frutas y verduras (FLV) son fuentes de vitaminas, minerales y fibra. Su consumo frecuente puede ayudar a mantener la salud, el bienestar físico y emocional, además de contribuir a la economía e incluso al medio ambiente. A pesar de los posibles beneficios relacionados con su ingesta, además del fácil acceso a la información sobre la importancia de una dieta saludable para aumentar la calidad de vida, se advierte que el consumo de FLV aún es bajo, en desacuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud (MOH). Durante la pandemia esta situación empeoró, reduciéndose el consumo de FLV, siendo sustituido en muchos casos por alimentos ultraprocesados. Las razones del bajo consumo de FV son varias, como la escasez de recursos financieros, la falta de hábitos de consumo, la disponibilidad limitada y los problemas relacionados con el acceso. Así, la investigación tuvo como objetivo evaluar el consumo de FLV durante la pandemia de la COVID-19 por parte de los estudiantes del Instituto Federal de Educación, Ciencia y Tecnología de Pernambuco (IFPE) Campus Cabo de Santo Agostinho (CCSA). Se realizó una búsqueda bibliográfica sobre FLV, cambios en el patrón de consumo de alimentos durante la pandemia y los beneficios de la ingesta diaria de FLV. A partir de esto, se elaboró un cuestionario virtual (vía Google Forms) para describir los hábitos alimentarios de los estudiantes de la CCSA en relación al consumo de FLV durante la pandemia, el cual fue respondido por un total de 102 estudiantes. A partir de las respuestas, se percibió que solo el 18,15% de los encuestados consume FLV todos los días, lo que demuestra que el consumo de FLV durante la pandemia resultó ser insuficiente, en desacuerdo con los parámetros de la OMS y el MS. También fue posible percibir que algunos indicadores importantes para promover un cambio en el consumo de FV por los entrevistados serían la reducción de precios y un proceso de reeducación alimentaria, en el sentido de insertar el FLV diariamente en la dieta de los entrevistados.

Palabras clave: Enseñanza; Coronavirus; Hábitos alimenticios; Consumo; Salud.

1. Introdução

Desde o fim de 2019, o mundo tem sido assolado pela rápida disseminação do novo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, nomenclatura adotada mundialmente advinda da relação entre esse agente viral e o desenvolvimento de síndrome respiratória aguda grave. A pandemia fez com que as pessoas passassem a se sentir mais seguras em casa, e isso resultou em modificações nos padrões de consumo de alimentos (Veloso et al., 2022a; Veloso et al., 2022b).

Na economia, um grande efeito observado foi o aumento dos preços dos produtos de consumo, principalmente gêneros alimentícios. A recessão econômica observada no último ano teve consequência no acesso aos alimentos, o que refletiu diretamente na segurança alimentar e nutricional no país (FAO, 2021). De acordo com o Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Brasil, em 2004, registrava-se 64,8% da população em segurança alimentar; em 2021, no contexto da Pandemia da Covid-19, houve uma redução para 44,8%. Embora as consequências da pandemia ainda não tenham sido totalmente mapeadas, estima-se que cerca de um décimo da população global – cerca de 811 milhões de pessoas – estava subalimentada em 2020 (Vigisan, 2021).

A alimentação balanceada de alta qualidade nutricional nos rende vitalidade, bem-estar, bom humor, fortalecimento do sistema imunológico e garantias de corpo e mente saudáveis. O equilíbrio nutricional é uma das bases para uma vida mais saudável e pode prevenir inúmeras doenças crônicas não-transmissíveis, como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes,

obesidade, câncer, depressão e outras. Além disso, o consumo de FLV também traz contribuição para a economia, gerando renda para a agricultura familiar, favorecendo o comércio e o meio ambiente (Vieira et al., 2020).

Há inúmeras questões ligadas a uma boa alimentação, a exemplo de renda familiar, gostos pessoais, costumes familiares passados, aspectos culturais, grupos sociais, ou ainda acesso e disponibilidade (Bankoff et al., 2020). A pandemia de COVID-19 acabou influenciando a população quanto ao consumo de alimentos, segundo Maynard et al. (2020). A segurança alimentar, isto é, as condições que permitem ao indivíduo ter uma alimentação saudável, é algo ainda inacessível a muitas famílias de baixa renda. E, mesmo aquelas famílias que têm condições econômicas de acesso, podem não consumir FLV, pois há fatores como a disponibilidade de oferta, hábito, falta de tempo, dentre outros que podem comprometer o estabelecimento de uma rotina de alimentação saudável (Silveira & Figueiredo, 2021; Macedo et al., 2021).

Mudanças no consumo de FLV foram notadas durante a pandemia. Pesquisas apontam que durante esse período houve diminuição da alimentação saudável e busca de alimentos ultraprocessados visando a garantir mais tempo e conforto (Malta et al., 2021; Raphaelli et al., 2021). Contudo, houve estudos que revelaram a ocorrência de grupos de indivíduos que não desenvolveram sentimentos negativos e incrementaram a ingestão diária alimentos saudáveis, isso porque passaram a ter mais disponibilidade de tempo em suas residências, possibilitando elaborar suas próprias refeições (Maynard et al., 2020). O objetivo da presente pesquisa foi analisar o consumo de FLV dos alunos do Instituto Federal de Pernambuco *campus* Cabo de Santo Agostinho durante a pandemia de COVID-19.

2. Metodologia

Tratou-se de um estudo transversal, quali-quantitativo, descritivo, sobre o consumo de frutas, legumes e verduras (FLV), conforme metodologia descrita por Estrela (2018), adaptada. A pesquisa foi realizada com alunos de todos os cursos de nível técnico (cozinha, logística, meio ambiente e hospedagem) e superior (gastronomia, hotelaria, administração, engenharia ambiental e sanitária) do *campus* Cabo de Santo Agostinho (CCSA) do Instituto Federal de Pernambuco (IFPE), no período de 23 a 30 de dezembro de 2021. Foram entrevistadas 102 pessoas que foram informadas sobre os objetivos do estudo e somente participaram após concordarem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido –TCLE.

Realizou-se uma pesquisa na plataforma Google Scholar e no sítio dos periódicos da CAPES com os seguintes descritores “consumo de frutas, legumes e verduras”, “hábitos alimentares no Brasil”, “alimentação na pandemia” e “mudanças de hábitos alimentares na pandemia”. A partir dessa busca, foram selecionados artigos, entrevistas e reportagens sobre o tema, com objetivo de facilitar a elaboração de questionário virtual a partir do *Google Forms*. Os questionários foram distribuídos entre os discentes através de grupos de *whatsapp* por representantes de turmas e professores / coordenadores de cursos. O questionário foi composto por nove perguntas, elaboradas com base nos estudos de Muniz et al. (2013), Teo et al. (2014), Bandeira (2015) e Aquino et al. (2015). Essas questões diversas estavam relacionadas à caracterização geral dos entrevistados (curso, idade, gênero e renda), frequência de consumo de FLV, tipos de FLV mais consumidos e razões que dificultam o consumo.

Com base nas respostas a essas perguntas, foram traçados os hábitos alimentares e o perfil do consumo de FLV dos alunos entrevistados durante a pandemia de Covid-19. Como critério comparativo, utilizaram-se as recomendações da OMS, a qual indica o consumo de 400 gramas de FLV por dia, desconsiderando batata, batata-doce, mandioca e outros tubérculos. Vale ressaltar que o questionário foi distribuído online em razão do cenário de ensino híbrido vigente e a necessidade de adoção de protocolos de segurança devido à Covid-19.

3. Resultados e Discussão

Breve contextualização

O consumo de frutas, legumes e verduras é sabidamente benéfico à saúde, a ingestão dos mesmos consiste em fator fundamental para garantir a qualidade de vida dos indivíduos e prevenir doenças diversas associadas à baixa qualidade nutricional dos alimentos (Flesh et al., 2019). Apesar do consumo cotidiano de FLV ser reconhecidamente benéfico ao ser humano, ainda há uma insuficiente ingestão deles. Vários estudos ilustraram que o consumo de FLV pelos brasileiros é baixo, a exemplo de Mendes e Catão (2010), Bandeira (2013), Muniz et al. (2013), Reis et al. (2016) e Flesh et al. (2019).

Há pesquisas que demonstraram que o escasso consumo de FLV se dá em diversas situações e independe de aspectos como faixa etária e regiões do país. Flesh et al. (2019) estudaram o consumo de FLV por alunos (adolescentes) de escolas da zona rural de Barão de Triunfo (RS), local produtor de FLV, e perceberam que, apesar do consumo ser superior ao comparar com outras regiões rurais do estado, ainda foi insuficiente. Resultado similar foi encontrado por Reis et al. (2016) ao estudar o consumo de FLV por pais, funcionários e professores de uma escola municipal localizada em Petrolina (PE), mesmo o município sendo referência na produção de frutas, houve um consumo parco dessas pelos entrevistados.

Aquino et al. (2015), ao estudarem o hábito de consumo alimentar de alunos universitários do curso de nutrição em Montes Claros (MG), concluíram que a alimentação, seja de ingressantes ou egressos, é classificada como inadequada, isto é, por vezes, mesmo aqueles que possuem amplos conhecimentos sobre as benesses de FLV podem não ingerir a quantidade considerada adequada segundo as orientações da Organização Mundial de Saúde e Ministério Público (OMS, 2021).

Os fatores que levam ao pouco consumo de FLV podem ser diversos e nota-se que há forte correlação entre o consumo adequado de FLV e o alto nível de renda dos indivíduos e essa afirmação é corroborada pelas pesquisas de Teo et al. (2014) e Aquino et al. (2015). Também se encontraram indícios de que há uma proporcionalidade entre a formação educacional e o consumo de FLV, assim, quanto maior for a escolaridade dos indivíduos, há uma tendência de melhoria da alimentação (Bandeira, 2013).

Por outro lado, a ingestão de FLV se relaciona a aspectos culturais e hábitos de vida de cada indivíduo (Bankoff et al., 2020). Assim, mudanças em hábitos de vida têm a capacidade de levar a alterações na ingestão de alimentos. Durante a pandemia da COVID-19 houve mudanças bastante representativas nos hábitos de vida da população brasileira, os quais, de acordo com Maynard et al. (2020), trouxeram mudanças nos hábitos de consumo de alimentos, isso inclui a ingestão de FLV e de alimentos industrializados e ultraprocessados.

A percepção quanto ao nível de consumo de alimentos saudáveis, incluindo FLV, varia de acordo com a pesquisa. Isso porque há pesquisas que apontaram que durante a pandemia houve um incremento no consumo de bebidas alcoólicas e de alimentos não saudáveis em decorrência dos sentimentos de depressão, tristeza e ansiedade desencadeados pelo isolamento social (Malta et al., 2021; Raphaelli et al., 2021) ou devido à praticidade do seu consumo, no sentido de que não há necessidade de uma preparação prévia e, além disso, há o aspecto da palatabilidade dos mesmos (Raphaelli et al., 2021). Por outro lado, há estudos que afirmam que dentro do grupo de indivíduos que não desenvolveram sentimentos negativos, houve um incremento na ingestão diária de frutas, alimentos integrais e feijão, ou seja, maior consumo de alimentos saudáveis, isso devido às pessoas passarem mais tempo em casa com a possibilidade de fazer suas próprias preparações (Maynard et al., 2020).

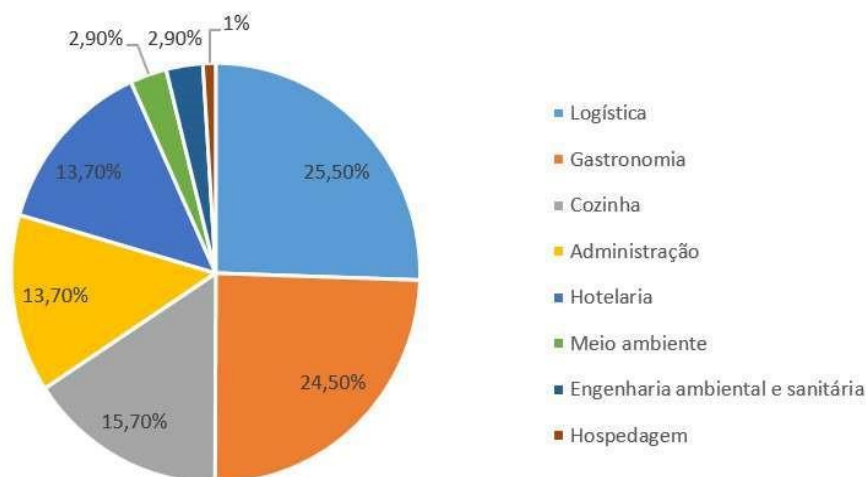
O aumento no consumo de alimentos ultraprocessados durante a pandemia também pode refletir a disponibilidade de tempo para realizar preparações (Raphaelli et al., 2021), considerando que as mulheres trabalhadoras passaram a reunir uma maior quantidade de tarefas, ao exercer suas atividades laborais em casa e que a desigualdade de gênero se mostrou ainda mais evidente durante a pandemia (Sousa et al., 2021), pode-se inferir que o tempo disponibilizado para a preparação de alimentos mostrou-se exíguo.

Outra questão levantada por Sousa et al. (2021) e Pinho et al. (2020) é que no Brasil a pandemia de coronavírus levou a uma redução no nível de renda da população, o que piorou a qualidade nutricional, representando, na verdade, o agravamento de uma situação que já era percebida no país. A insegurança alimentar antes da pandemia já se mostrava como uma realidade, a pandemia serviu como um maximizador da situação precária vivenciada pelos brasileiros.

Caracterização dos entrevistados

Obteve-se um total de 102 (cento e duas) respostas, que corresponde a aproximadamente 25% do total de alunos matriculados no CCSA. A maioria dos entrevistados encontra-se, respectivamente, nos cursos técnico de logística, 25,5%; e no de tecnologia em gastronomia, 24,5%; seguido pelo curso técnico de cozinha, 15,7%; tecnologia em hotelaria e bacharelado em administração, ambos com 13,7% de participação; 2,9% dos entrevistados do técnico em meio ambiente e do bacharelado em engenharia ambiental sanitária e, por fim, 1% dos entrevistados são alunos do técnico em hospedagem, como pode-se observar no Gráfico 1.

Gráfico 1 – Entrevistados por curso.



Fonte: Dados da Pesquisa (2021).

Outra pergunta relativa à caracterização geral dos entrevistados, refere-se ao gênero. Obteve-se uma maioria, 78,4%, de entrevistados do gênero feminino, enquanto apenas 21,6% são do gênero masculino. Com relação à faixa etária, houve um predomínio de entrevistados com idade entre 18 a 21 anos, 43,1%, enquanto 33,3% possuem idade igual ou superior a 30 anos. Além desses, 12,7% possuem idade entre 22 a 25 anos, e apenas 7,8% de 26 a 29 anos.

Notou-se que o perfil dos entrevistados da pesquisa reflete, sobremaneira, o perfil geral dos alunos do CCSA, onde, de fato, se tem uma quantidade maior de alunas (gênero feminino), com idade a partir dos 18 anos. Isso também pode ser percebido ao analisar o nível de renda.

Dentre os entrevistados, 32,4% têm renda igual a um salário-mínimo, enquanto 17,6% dos entrevistados têm renda familiar menor que meio salário-mínimo. Isto é, 50% dos entrevistados têm renda igual ou inferior a um salário-mínimo, o que demonstra o baixo nível de renda dos alunos entrevistados. Com relação aos outros 50%, esses se dividem em 26,5% com renda maior que um e menor que dois salários-mínimos, e 9,8% deles possuem renda de dois salários-mínimos. Por fim, 5,9% dos alunos entrevistados têm renda maior que dois e menor que três salários-mínimos, e 7,8% têm renda de três salários-mínimos ou mais.

Frequência de consumo de FLV

Ao analisar o consumo de frutas durante a pandemia de COVID-19, apenas 10,8% dos alunos entrevistados as consomem todos os dias, enquanto 9,8% consomem frutas entre 5 e 6 dias da semana. De acordo com a meta estabelecida pela OMS, deve-se consumir frutas todos os dias da semana, somando-se aos legumes e verduras, deve-se consumir 400g desses ao total. Apesar do consumo de frutas ser frequentemente apresentado como importante para a qualidade de vida, 4,9% dos alunos entrevistados revelou não consumir fruta em momento algum, enquanto 43,1% consomem apenas 1 ou 2 vezes por semana e 31,4% consomem de 3 a 4 vezes por semana.

Quanto à variedade do consumo dessas frutas, 3,9% dos alunos entrevistados reafirmaram que não consomem frutas, 5,9% consomem apenas um tipo de fruta por semana, 35,3% consomem 2 tipos de frutas por semana, 29,4% consomem 3 tipos, 8,8% consomem até 4 tipos de frutas, e 16,7% afirmaram consumir 5 tipos de frutas ou mais.

Analisando o consumo de legumes e verduras pelos alunos do CCSA durante a pandemia de COVID-19, apenas 25,5% afirmam consumi-las diariamente, enquanto 9,8% consomem de 5 a 6 vezes por semana, 31,4% dos entrevistados consomem 3 a 4 vezes por semana, 25,5% afirmam consumir apenas 1 a 2 vezes por semana e 8,8% afirmaram não consumir legumes e verduras.

Nota-se que o consumo de legumes e verduras diário é superior ao consumo de frutas, no entanto, a quantidade de entrevistados que não consomem, de forma alguma, legumes/ verduras é superior (8,8%) ao percentual daqueles que não consomem frutas (4,9%).

Além da quantidade de dias em que se consome verduras e legumes, ainda é importante saber a variedade de consumo. 30,4% dos alunos entrevistados afirmaram consumir 5 ou mais tipos de legumes e verduras semanalmente, 20,6% afirmam consumir 4 tipos de hortaliças, 23,5% consomem 3 tipos, 13,7% dois tipos por semana e 3,9% afirmam consumir um tipo de hortaliça por semana, enquanto 8,8% não consomem legume e verdura.

Acerca da variedade do consumo de hortaliças, a OMS destaca que é importante e benéfico à saúde diversificá-las, pois cada grupo de FLV fornece diferentes vitaminas, sais minerais, fibra etc., que tem a capacidade de gerar distintos benefícios. Quando o consumo é restrito a um grupo específico, o organismo pode sofrer pela ausência de determinados nutrientes.

Análise do interesse de consumo de FLV

Notou-se que alguns FLV se destacam quanto ao interesse de consumo pelos entrevistados. A banana foi citada como a fruta cujo interesse de consumo é maior, sendo apontada por 90 entrevistados, o que corresponde a 88,2% dos alunos entrevistados. A banana é uma fruta de elevado valor nutricional, com alto teor de carboidratos, amido e açúcares. Contém ainda teores consideráveis de vitaminas A, B1, B2 e C, sais minerais como potássio, fósforo, cálcio, sódio e magnésio. Trata-se de uma fruta prática, que não necessita da utilização de talheres para o seu consumo, além disso, oferece uma prolongada sensação de saciedade (devido a sua quantidade de carboidratos) e seu consumo não se restringe à forma natural, já que há uma série de preparações que podem ser feitas utilizando-a. A banana está presente em todo o território nacional e se destaca como produto em crescente ampliação no estado de Pernambuco, com investimentos em pesquisa desde 1980 pelo Instituto Agrônomo de Pernambuco (IPA). A produção acontece durante todo o ano e está sempre presente em bancas de mercados, supermercados e feirinhas advindas, muitas vezes, de agricultores familiares (IPA, 2021).

Conforme dados do IBGE, em 2019, a produção de bananas em Pernambuco foi de aproximadamente 491.911 toneladas, e a estimativa da produção nacional em 2021 foi de 7 milhões de toneladas, sendo o Brasil o quarto maior produtor do mundo (IBGE, 2021). Também é possível acompanhar a cotação dos preços e as variações de acordo com o tipo no site do Centro de Abastecimento e Logística (CEASA) de Pernambuco. De acordo com o CEASA (2021), os preços da banana se

encontram estáveis no período de 16/12/2021 a 20/12/2021, com uma elevação de 14,3% a partir do dia 21/12/2021, mantendo-se estável até 30/12/2021, sendo que a banana pacovan se encontra com preços mais acessíveis em comparação à banana comprida, maçã e prata.

Em segundo lugar, como alimento com segundo maior interesse de consumo, tem-se a batata inglesa. Dos alunos entrevistados, 84%, ou seja, 81,6%, citam consumir batata com frequência. Esse tubérculo composto por 80% de água é rico em vitamina A, B1, B2, B5 e C. De acordo com o Instituto Agrônomo de Pernambuco (IPA), o cultivo da batata é desenvolvido em condições de sequeiro nos municípios de Caruaru, São Caetano e Arcoverde e esse cultivo pode ser expandido para outros municípios do Agreste que tenham temperaturas noturnas entre 14-16°C e regiões de brejos. No site do CEASA de Pernambuco pode-se observar os preços e as variações da batata inglesa. Em relação aos últimos dias, os preços variaram entre 18% e 50% em média. O histórico de preços recentes data o período de 21/12/2021 a 30/12/2021. Quanto à diferença das batatas sujas e lavadas, ela ficou entre 35% e 50% nesse mesmo período.

Outro FLV que se destaca, sendo o terceiro mais citado pelos alunos entrevistados, é o tomate, que é oficialmente classificado como fruto, mas que culturalmente é consumido como legume. O tomate é citado por 82 entrevistados, isto é, 79,6% afirmam consumi-lo em seu cotidiano. O fruto é rico em vitaminas A, B1, B2, B3, complexo B6, C, E e em sais minerais como o fósforo, potássio, cálcio e magnésio. O CEASA de Pernambuco mostra variações de preços de 18% em média em relação aos dias 21/12/2021 a 30/12/2021, tanto de forma crescente quanto decrescente. Quanto à variação de preços entre os tipos extra, especial, de primeira e segunda, ela fica entre 30% e 70%.

Quanto a verduras, destacou-se o coentro, com 78 participantes o destacando como consumido normalmente, ou seja, 75,6%. O coentro é uma hortaliça de forte tradição em Pernambuco. Ele contém vitamina A e E, potássio, fósforo, magnésio, cálcio e ferro. No site do CEASA de Pernambuco, houve uma variação brusca de preço entre as datas dos dias 21/12/2021 a 23/12/2021, depois uma queda de 33% entre os dias 23/12/2021 ao dia 27/12/2021 e se manteve até uma queda brusca no dia 30/12/2021, voltando ao preço praticado em 21/12/2021.

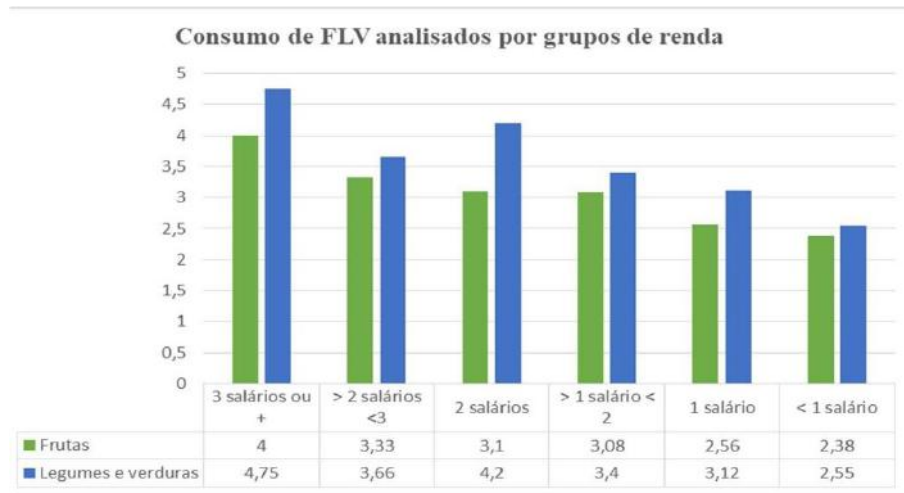
Fatores relacionados ao consumo de FLV

De acordo com o Diário de Pernambuco (2021), houve um aumento significativo no preço dos alimentos in natura, o tomate teve um reajuste de 10,49% em relação à inflação acumulada, enquanto a alface aumentou 10,28% e o mamão 9,31% na Grande Recife em novembro de 2021. O aumento no preço de FLV prejudica significativamente a adoção de uma alimentação saudável, que incorpore o consumo diário de 400g de FLV diariamente.

A relação entre nível de renda e consumo de FLV foi percebida na pesquisa, no Gráfico 2, estabeleceu-se uma correlação e pode-se notar que aqueles indivíduos que possuem maior renda têm uma maior tendência, de forma geral, a consumir mais FLV do que aqueles cuja renda encontra-se mais comprometida. Isto só não é verdade para aqueles que possuem mais de dois e menos de três salários-mínimos no que se refere ao consumo de legumes e verduras, ver Gráfico 2, pois esse grupo consome menos do que aquele que possui dois salários-mínimos.

É possível que o consumo de FLV esteja relacionado a um determinado nível de renda, ou seja, quando se tem um incremento no nível de renda há um aumento no consumo de FLV até que se atinja determinado nível de renda. Após esse patamar, aumentos no nível de renda não vão representar necessariamente um incremento no consumo de FLV.

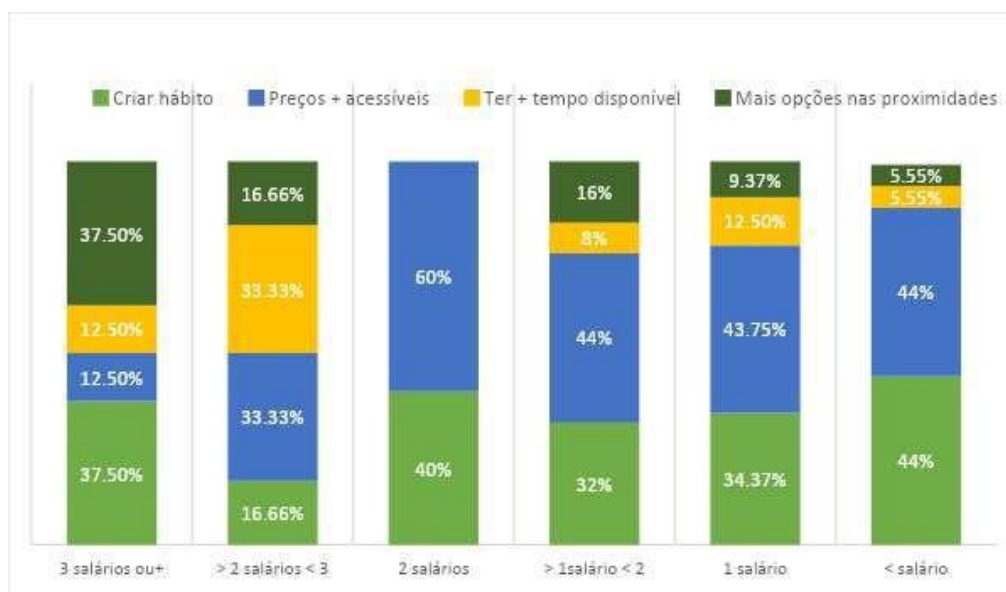
Gráfico 2 - Consumo de FLV versus nível de renda.



Fonte: Dados da Pesquisa (2021).

Não é apenas o nível de renda que influencia no consumo de FLV. Ao questionar os entrevistados com três ou mais salários-mínimos sobre o que poderia levá-los a consumir mais FLV, a resposta mais frequente, 37,5%, é “criar o hábito de consumi-las”. Dentro desse mesmo nível de renda, o fator menos representativo, 12,5%, para aumentar o consumo de FLV é “preços mais acessíveis”. No entanto, para os que recebem dois salários-mínimos, preços mais acessíveis é indicado por 60% dos entrevistados como fator que os levaria a consumir mais FLV. A opção “ter mais tempo disponível” é a opção mais apontada pelo grupo com mais de dois salários e menos de três salários-mínimos. Este grupo também indica a necessidade de “oferta de mais opções de FLV nas proximidades de casa” e, com o mesmo percentual de 44%, “preços mais acessíveis”. Ao analisar esses dados, pode-se observar que a renda está ligada diretamente ao fato de adquirir e consumir FLV e, correlacionado a isso, o acesso e a disponibilidade. Seguem esses dados no Gráfico 3.

Gráfico 3 – Nível de renda versus razões que levariam ao maior consumo de FLV.



Fonte: Dados da Pesquisa (2021).

Além desses fatores, ainda é importante notar que a produção de FLV também está associada à sazonalidade, que influencia a oferta de alimentos frescos, preços mais acessíveis e alta qualidade nutricional. Deve-se atentar aos FLV que

estiverem na estação para que sejam ao máximo valorizados, pois apresentam sabores mais intensos e preços mais atrativos em bancas próximas de nossas residências, no quintal da casa de amigos, parentes, vizinhos ou praças. Comumente encontramos nesse grupo acerola, carambola, pêssego, caqui, figo, pera, fruta pão, jaca, kiwi, caju, abacate, jambo, tangerina, goiaba, ameixa, beterraba, tomate, milho verde, brócolis, pimentão, quiabo, agrião e outros.

Aquelas que estão disponíveis durante o ano inteiro ou boa parte dele com algumas variações de tipos, como banana, laranja, maçã, coco, mamão, abóbora, abobrinha, berinjela, inhame, macaxeira, batata doce, chuchu, couve, alface, cebolinha, coentro, salsa, espinafre também têm suas vantagens. A tecnologia e o avanço da ciência e o acúmulo de experiências nos permitem o capricho de tanta variedade e nos resta estar atentos aos seus nutrientes e a balancear bem o consumo diário buscando assim equilíbrio nutricional, econômico e bem-estar. E, por fim, atentar-se em relação ao desperdício, comprando apenas o necessário e usando os alimentos de forma integral sempre que possível.

4. Conclusão

A pesquisa sobre o consumo de frutas, legumes e verduras durante a pandemia de Covid-19 entre os alunos do IFPE *Campus* do Cabo de Santo Agostinho (CCSA) buscou identificar os hábitos alimentares dos discentes, considerando que há uma direta relação entre consumo de FLV e saúde, bem-estar e prevenção de doenças como diabetes, obesidade, câncer, depressão e doenças crônicas não-transmissíveis. No entanto, pesquisas sobre consumo de alimentos realizadas durante a pandemia demonstraram que houve um crescimento no consumo de ultraprocessados e de alimentos não saudáveis, em detrimento aos FLV.

Dessa forma, surge a questão sobre como se dá o consumo de FLV pelos discentes do IFPE durante a pandemia. Os achados da pesquisa demonstraram que é insuficiente e em desacordo com as recomendações atuais da Organização Mundial de Saúde e do Ministério da Saúde. Além disso, a renda familiar demonstrou estar ligada diretamente a esse resultado e, considerando que, durante a pandemia, houve redução no nível de renda tem-se um cenário de inadequação alimentar que é agravada pela Covid-19. Outro fator a ser pontuado é a necessidade da realização de ações de conscientização e sensibilização para o consumo de FLV, uma vez que muitos entrevistados relataram não consumir FLV por não possuírem hábito. Houve alimentos cujo consumo foi normalizado, sendo vistos como essenciais, itens inclusive que compõem a cesta básica. Os FLV, apesar dos benefícios que trazem, não são vistos da mesma forma. As ações governamentais para ampliar o consumo de FLV e para viabilizar a possibilidade de acesso a uma alimentação mais equilibrada à população reduziriam os gastos com saúde pública e, sendo assim, deveriam ser de maior interesse dos órgãos públicos.

Pesquisas que versam sobre o consumo de FLV por determinados grupos são importantes não só no sentido de ampliar o consumo de FLV, como também para mostrar o que pode levar as pessoas a consumir mais FLV, além de incentivar a realização de debates sobre a temática, considerando sua importância. E, apesar de retratar a realidade do consumo durante a pandemia, cabe destacar que a pandemia de coronavírus apenas agravou uma situação que já existia, a inadequação alimentar com consumo insuficiente de FLV aparece em estudos anteriores à pandemia.

Assim, entende-se que ações políticas estratégicas ligadas à pesquisa e à criação de projetos são importantes, pois elas podem auxiliar na ampliação de produção, disponibilidade e acesso ao consumo de FLV no Brasil. Considerando que o país tem potencial alimentício e alto índice de diversidade de fontes de alimentos que podem garantir à população mais saúde e tratamento prévio a doenças crônicas não-transmissíveis. Pode-se, assim, promover melhorias em diversas ramificações da sociedade para além da saúde, como cultura alimentar, economia, meio ambiente e biodiversidade, e ainda colaborando, consequentemente, com o combate à desnutrição e no fortalecimento da conscientização quanto ao desperdício de alimentos.

Como sugestão para posteriores investigações, é possível identificar quais os padrões de consumo do público-alvo e qual a preferência em relação as variedades de FLV, bem como os critérios utilizados pelos consumidores para sua escolha.

Referências

- Aquino, J. K., Pereira, P., & Reis, V. M. C. P. (2015). Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das Faculdades de Montes Claros–Minas Gerais. *Revista Multitexto*, 3(1), 82-88. <https://www.ead.unimontes.br/multitexto/index.php/mcead/article/view/111/49>
- Bandeira, C. (2013). *Consumo de frutas, verduras e legumes, e atividade física em estudantes da Universidade Federal de Santa Catarina de Florianópolis* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina] <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/122850>
- Bankoff, A. D. P., Bispo, I. M. P. & Sousa, M. A. B. de (2020). Estudo da cultura alimentar, hábitos de vida e influências sobre as doenças crônicas não transmissíveis. *Revista Saúde e Meio Ambiente (RESMA)*, 10 (1), 1 – 18. <https://core.ac.uk/display/322529042>
- Brasil (2005). Lei Federal Nº 11.195, de 18 de novembro de 2005. Dá nova redação ao § 5º do art. 3º da Lei nº 8.948, de 8 de dezembro de 1994. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2005/lei/111195.htm .
- Brasil. Ministério da Saúde. (2021). Cartilha – Vigitel Brasil 2019 - Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Recuperado em 15 de dezembro de 2021, em <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2019/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco->
- Brasil. Ministério da Saúde (2014). Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde. 2. ed. Acessado em 3 de janeiro de 2022, em https://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- Central De Distribuição De Pernambuco (CEASA). (2021). Cotação de preços. <https://www.ceasape.org.br/cotacao/frutas>.
- Diário De Pernambuco. (2021, 10 de dezembro). Inflação no Grande Recife sobe 1,02% em novembro aponta IBGE, em <https://www.diariodepernambuco.com.br/noticia/economia/2021/12/inflacao-no-granderecife-sobe-1-02-em-novembro-aponta-ibge.html>
- Estrela, C. (2018). Metodologia Científica: Ciência, Ensino, Pesquisa. Editora Artes Médicas.
- Flesch, B. D., Raphaelli, C. & Winck, S. (2019). Consumo de frutas, legumes e verduras em um censo escolar de zona rural. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição*, 10(1), 81 – 86. <https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/view/1317>
- Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística – IBGE (2021). Indicadores IBGE: sistema nacional de índices de preços ao consumidor. <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=7236>
- Instituto Agrônomo De Pernambuco – IPA. (2021) Ações do IPA impulsionam produção de banana em PE. (2021). IPA. <http://www.ipa.br/novo/noticia?n=2524>
- Macedo, H. M., Siqueira, A. C. P., Castelo Branco, R. V. ., Carvalho, D. V. ., Sousa, P. H. M. DE ., Mota, R. N. DA., Oliveira, E. A. DE ., Oliveira, L. V., & Lima, D. P. (2021). Consumo de alimentos ultraprocessados e o papel das escolas e da família na reeducação alimentar de adolescentes escolares. *Research, Society and Development*, 10(11), e122101119338. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19338>
- Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. de A., Gomes, C. S., Machado, I. E., Souza, P. R. B. de, Romero, D. E., Lima, M.G., Damacena, G. N., Pina, M. de F., Freitas, M. I. de F., Werneck, A. O., Silva, D. R. P. da, Azevedo, L. O., & Gracie, R. (2020). Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. *Saúde debate*, 44(4), 177 – 190. <http://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>
- Maynard, D. da C., Anjos, H. A. dos, Magalhães, A. C. das V., Grimes, L. N., Costa, M. G. O., & Santos, R. B. (2020). Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil. *Research, Society and Development*, 9 (11). <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9905>
- Mendes, K. L., & Catão, L. P. (2010). Avaliação do consumo de frutas, legumes e verduras por adolescentes de Formiga–MG e sua relação com fatores socioeconômicos Evaluation of consumption of fruits, vegetables and greens by adolescents of Formiga–MG and its relation to social. *Alimentos e Nutrição Araraquara*, 21(2), 291-296. <http://200.145.71.150/seer/index.php/alimentos/article/view/1120/a16v21n2.pdf>
- Muniz, L. C., Zanini, R. D. V., Schneider, B. C., Tassitano, R. M., Feitosa, W. M. D. N., & González-Chica, D. A. (2013). Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de escolas públicas de Caruaru, PE. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(2), 393-404. <https://www.scielo.br/j/csc/a/SYF6RBCrMGbNwstQvLttCyf/?format=pdf&lang=pt>
- Pinho, L., Rosa, I. R., Costa, F. F., Silva, M. L. P. D. (2020). Pandemia da Covid-19: impactos à renda e ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. *Unimontes Científica*, 22 (2), 1 – 15. <http://doi.org/10.46551/ruc.v22n2a04>
- Raphaelli, C. O., Figueiredo, M. F., Pereira, E. dos, & Granada, G. G. (2021). A pandemia de COVID-19 no Brasil favoreceu o consumo de alimentos ultraprocessados? *Brazilian Applied Science Review*, 5 (3), 1297-1313. <http://doi.org/10.34115/basrv5n3-003>
- Reis, A. R. R., Soares, J. M. D., Souza, A. G. de & Messias C. M. B. de O. (2016). Conhecendo os benefícios dos alimentos: alimentos funcionais. *Revista de Extensão da UNIVASF*, 4, (2). <http://200.133.3.238/index.php/extramuros/article/view/610/563>
- Silveira, M. M. S. da, & Figueiredo, E. F. G. (2021). Importância da alimentação saudável no tratamento da depressão em infante-juvenil. *Research, Society and Development*, 10(16), e150101623740. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23740>
- Sousa, L. R. M. de, Ditterich, R. G., & Melgar-Quinónez, H. A pandemia de Covid-19 e seus entrelaçamentos com desigualdade de gênero, insegurança alimentar e apoio social na América Latina. *Interface*, 25(Supl. 1). <https://doi.org/10.1590/interface.200651>
- Teo, C. R. P. A., Taglietti, R. L., Baptista, F., & Meneghini, V. M. (2014). Atitude e prática no consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes em vulnerabilidade social. *Scientia Medica*, 24(3), 237-244. <https://doi.org/10.15448/1980-6108.2014.3.17232>
- Veloso, K. R., Lima, G. E., Shinohara, N. K. S., & Veloso, R. R. (2022a). Avaliação do consumo do pescado em mercados públicos no município de Recife/PE. *Research, Society and Development*, 11(5), e28211528171. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i5.28171>

Veloso, R. R., Santana, A. G., Rodrigues, G. F., Lacerda, J. P. C., Amorim, I. C. S., Lima, G. E. de, & Shinohara, N. K. S. (2022b). Uso de embalagens associadas às práticas de consumo alimentar na pandemia SARS-CoV-2. *Research, Society and Development*, 11(3), e44611326799. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26799>

Vieira, L. A., Santos, M. M. C. dos., Vieira, T. A., Oliveira, J. dos S., & Alves, H. da S. (2020). Alimentação saudável sob o olhar da Educação Ambiental. *Research, Society and Development*, 9(12), e45691211237. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i12.11237>

VIGISAN (2021) - *Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil*. Rede PENSSAN.