

# HABITOS ALIMENTARES DE INDIVÍDUOS DA ZONA RURAL E URBANA DO MUNICÍPIO DE UBARANA, S.P.

## AUTORES

**Jaquelina Cristina Faria FERNANDES**

Graduando em Nutrição da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

**Ellen de Lima BORGES**

Docente do curso de Nutrição da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

## RESUMO

Com o decorrer do tempo, os hábitos alimentares tanto de indivíduos da zona rural quanto da zona urbana acabaram mudando. Com a chegada da indústria alimentícia, a vida agitada e a mulher no mercado de trabalho, acabaram contribuindo para o consumo de alimentos semi-prontos e de fácil preparo, muitas vezes industrializados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, representando assim maiores riscos de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis e deixando de lado o consumo de alimentos frescos in natura como frutas, verduras e legumes. O presente estudo teve como objetivo avaliar e comparar os hábitos alimentares de indivíduos da zona rural e urbana do Município de Ubarana/SP. Aplicado um questionário de frequência alimentar semiestruturado e não validado, desenvolvido pelo próprio pesquisador, para indivíduos de ambos os gêneros acompanhados pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – Sisvan. Verificou-se um alto consumo de refrigerante na zona rural (90%), seguido de um baixo consumo diário de frutas. Conclui-se que a alimentação da zona urbana e zona rural apresentam pontos semelhantes.

## PALAVRAS - CHAVE

Comportamento Alimentar. Hábitos Alimentares. Alimentação.

## **1. INTRODUÇÃO**

A alimentação é algo necessário para sobrevivência de todo ser humano, não sendo apenas o que levamos a boca, mas sim aquilo que adquirimos como hábitos, costumes, rituais e etiquetas. Para uma refeição é importante saber quantidade, horário e companhia. (CARNEIRO, 2015). No Brasil onde se é visto como um país modelo de produção de alimentos, não são todos que conseguem ter uma refeição apropriada que acarrete as suas necessidades. Para o melhor da população o poder público criou programas para ajudar. (OLIVEIRA, 2015)

Frente à esses hábitos alimentares errôneos, Souza (2010) já verificou a transição nutricional em nosso país da desnutrição para o quadro de obesidade não importando sexo, idade ou classe social acarretando, assim, o excesso de peso e aparecimento das doenças crônicas não transmissíveis. Moreira (2015) afirma que os brasileiros estão precisando melhorar a dieta, aumentando o consumo de frutas, legumes e verduras e diminuindo o consumo de gordura. De acordo com Claro (2015), uma alimentação com pouco consumo de alimentos in natura e um alto consumo de alimentos ultraprocessados pode aumentar o número de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis. Souza (2010), realça que essas doenças vem aumentando devido a má alimentação, os hábitos da vida moderna e com a diminuição do gasto energético diário. De acordo com Zompero(2015), uma promoção da saúde nas escolas seria uma forma de poder evitar essas doenças no futuro.

Woichik (2013) apresentou que o excesso de peso tem maior prevalência na zona urbana no que na zona rural, em comparação a urbana a população rural tem maior consumo de frutas e hortaliças enquanto a alimentação industrializada prevalece maior na urbana.

Sendo assim este estudo teve como objetivo de comparar os hábitos alimentares de cada população, rural e urbana, verificando qual a população que consome mais produto de rápido preparo, como produtos industrializados, e qual consome alimentos in natura ou preparados em casa.

## **2. METODOLOGIA**

O presente estudo foi desenvolvido na casa dos moradores da zona rural e na zona urbana no Município de Ubarana-SP, cadastrados e atendidos pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional-Sisvan conforme Carta de autorização da Prefeitura. O estudo refere-se a uma pesquisa transversal, quantitativa, com aplicação de um questionário alimentar semiestruturado e não validado para verificação da qualidade dos produtos alimentares consumidos e sua frequência. O estudo obteve uma amostra de 100 indivíduos, de ambos os gêneros, que foram escolhidos aleatoriamente conforme visita domiciliar.

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética mediante ao envio do projeto seguido do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foram excluídos indivíduos que não aceitaram participar do estudo e menores de idade.

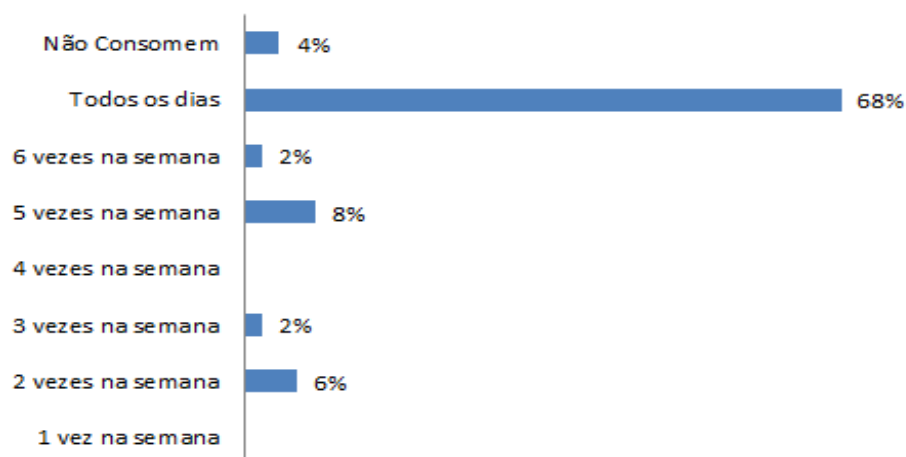
Posteriormente dos dados coletados foram tabulados e comparados aos hábitos alimentares de cada grupo, conforme a literatura.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

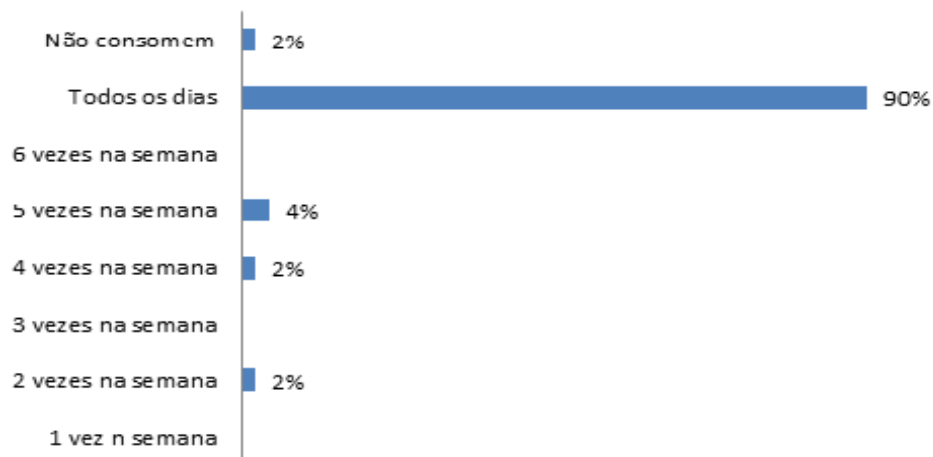
A amostra foi constituída de 100 participantes, sendo contituido de 50% de participantes de cada zona, dos quais 70% eram do sexo feminino e 30% do sexo masculino na zona urbana e da zona rural 60% feminino e 40% masculino. Comparados com o estudo de Nunes et. al, 2014, que fez um trabalho de hábitos alimentares de crianças e adolescentes da zona urbana e rural, sendo obervado uma população feminina de 54,9% e masculina de 45,1% na zona urbana estando estes valores próximos aos encontrados neste estudo frente a população da zona urbana de 70% feminino e 30% masculino. Em contra partida observou-se uma população de mais mulheres (60%) na zona rural do que o verificado no estudo de Nunes et al. (2014), que encontrou uma população de 51,6% do gênero masculino na zona rural.

É notável que a prevalência de consumo de arroz em todos os dias prevalece na área rural com 90% e a área urbana com 68%. Resultado bem diferente do estudo de Woichit et. al. (2013), feita com adolescentes, referente ao grupo de cereais onde a prevalência foi de 17,9% na área rural e 11,5% na área urbana. Entretanto, observou-se um consumo maior na área rural em ambos os estudos.

**Figura 1-** Consumo de arroz na área urbana do município de Ubarana-SP.

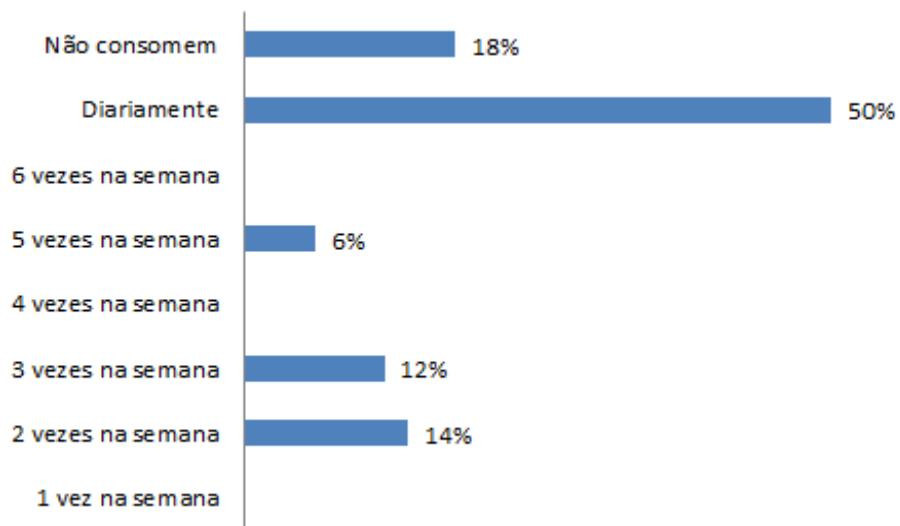


**Figura 2-** Consumo de arroz na área rural do município de Ubarana-SP.

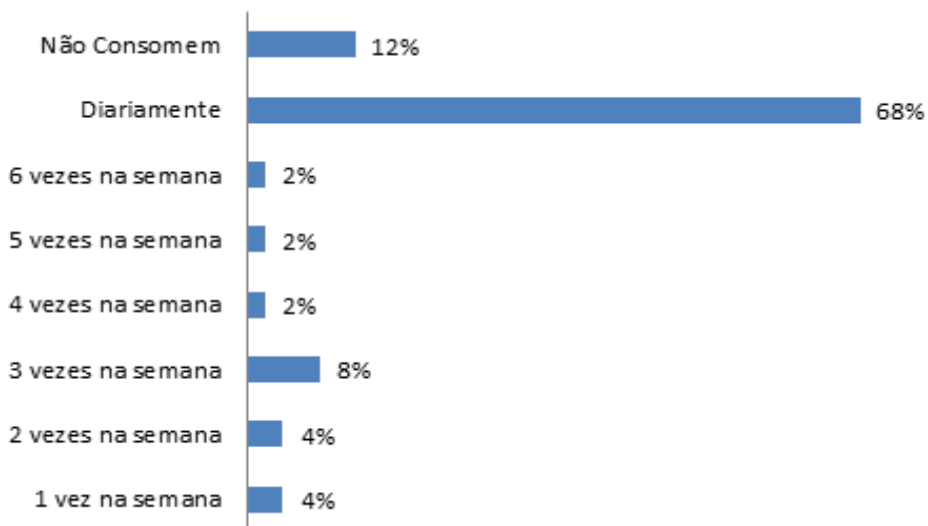


A Figura 3 representa o consumo de Feijão de indivíduos da área urbana, nota-se que comparando com a Figura 4 da área rural, há diferença é de 6%, resultado semelhante com Carvalho et. al. 2008 que realizou uma pesquisa com alunos da área urbana no qual 76,3% consumiam feijão, enquanto que na área rural 83,8%.

**Figura 3-** Consumo de feijão na área urbana do município de Ubarana-SP.

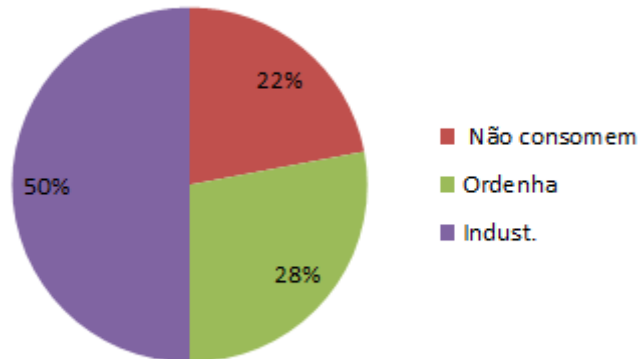


**Figura 4-** Consumo de feijão na área rural do município de Ubarana-SP.

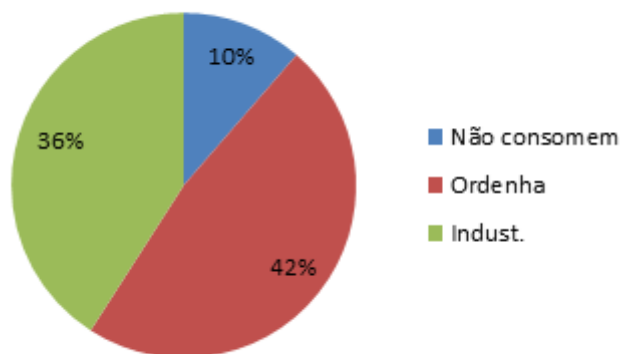


A figura 5 representa o consumo de leite na área urbana, mostrando que 50% do leite consumido foi de origem industrializado, já na figura 6 o consumo de leite ordenhado é superior ao consumo. Em contra partida no estudo de Cunha et. al. (2006) o consumo de leite industrial na merenda da área urbana foi 47,4 % e da área rural 15,7% consomem leite.

**Figura 5-** Consumo de leite na área urbana no município de Ubarana-SP.



**Figura 6-** Consumo de leite na área rural no município de Ubarana-SP.



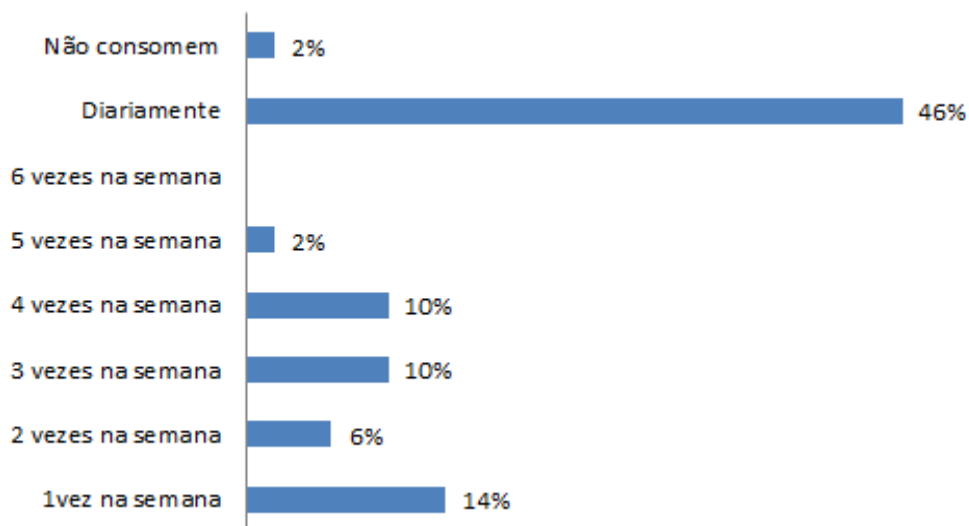
Com relação ao consumo de refrigerante, observou-se que 64% dos indivíduos da zona urbana consomem refrigerante e a área rural 90%. Isto indica um consumo de 26% a mais de refrigerante na zona rural. Em contra partida o estudo do Cunha et. al. (2006), os resultados foram diferentes com 41,9% do área rural e 52,1% da área urbana. O refrigerante com seu elevado índice de açúcar, pode causar caries dentárias, obesidade, hiperatividade, processos alérgicos, aumento da pressão arterial entre outros.

O presente estudo mostrou que os indivíduos da zona urbana consomem mais temperos industrializados (68%) comparado com 24% dos indivíduos da zona rural. Não foi encontrado na literatura

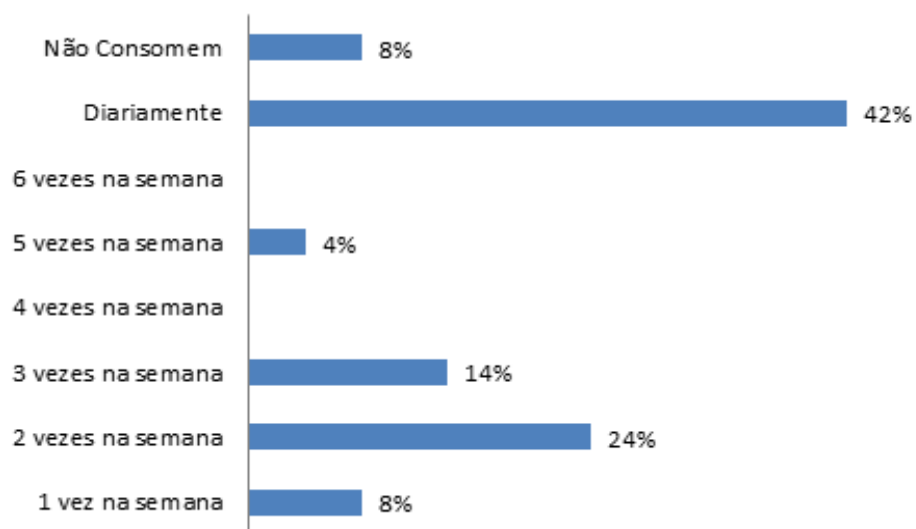
estudos comparativos em relação ao consumo de temperos, porém os dados coletados poderão ajudar em futuros trabalhos.

As Figuras 7 e 8 apresentam o consumo de verduras por moradores da área rural e urbana no município de Ubarana, SP. No presente estudo, 46% da área urbana e 42% da área rural consomem verduras todos os dias. Um estudo realizado Woichik et al. (2013), nos mostra que dos estudantes entrevistados 31,7% da área rural e 21,6% da área urbana consumiam verduras todos os dias.

**Figura 7-** Consumo de verduras da zona urbana do município de Ubarana-SP.



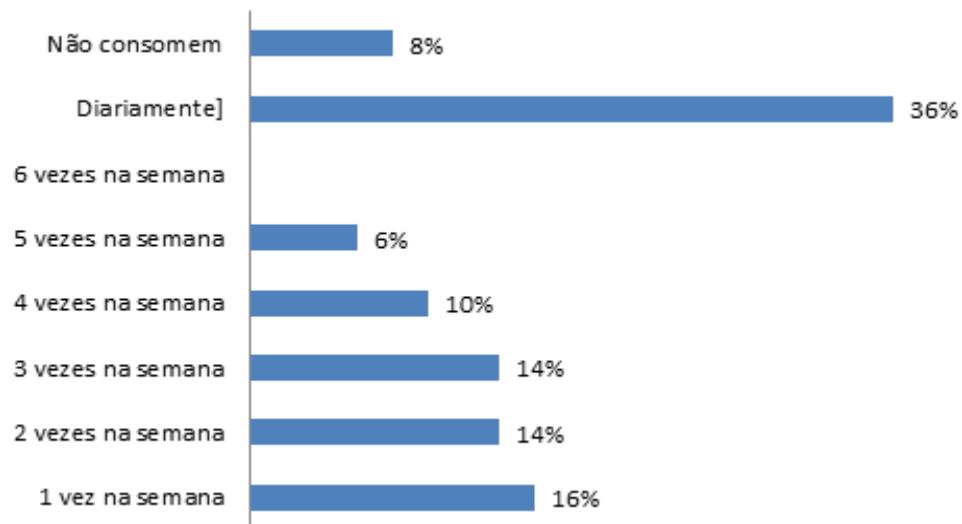
**Figura 8-** Consumo de verduras da zona rural do município de Ubarana-SP..



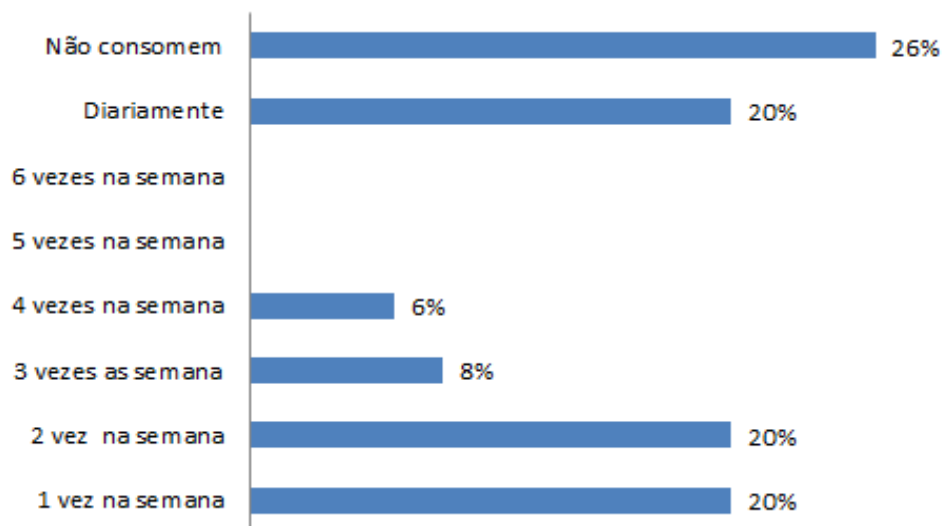
Com relação ao consumo de frutas, o estudo nos mostra que 36% dos indivíduos da zona urbana consomem frutas todos os dias e 20% da zona rural e da zona urbana apenas 8% não comem e a zona rural ficando com 26%, ganhando destaque por ser uma população que tem mais acesso ao alimento. Em

um estudo realizado com adolescentes da zona rural e urbana no município um estudo de Nunes et. al. os indivíduos da zona rural consomem mais frutas que a zona urbana 44,7% e na zona rural 48,6%.

**Figura 9-** Consumo de frutas na área urbana no município de Ubarana-SP.

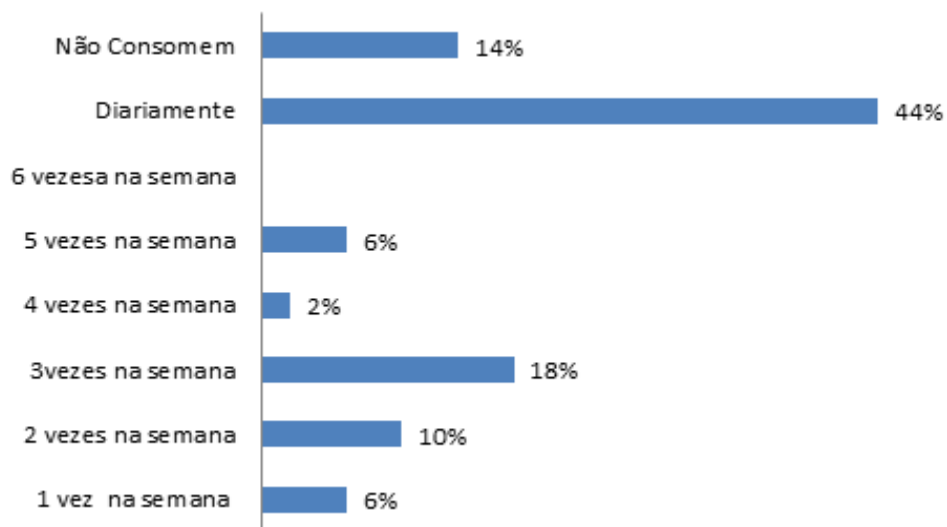


**Figura 10** Consumo de frutas na área rural no município de Ubarana-SP.

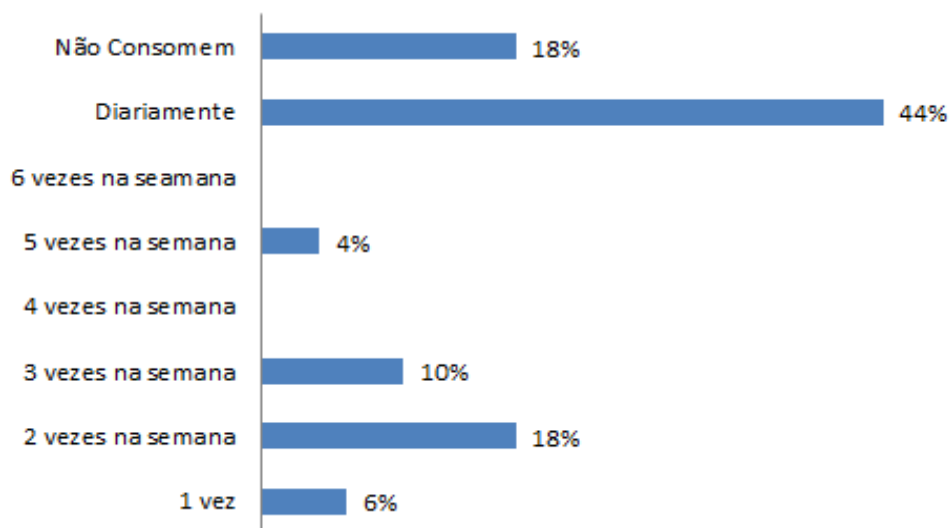


De acordo com a figura 11 da área urbana com a figura 12 com a área rural ambos resultados com 44% consomem legumes todos os dias, resultado não muito significativo com os que não consomem 14% na área urbana e 18% na área rural. Resultado diferente comparado ao estudo de Woichik et. al. (2013), onde o consumo prevalece maior foi na zona rural com 31,7% e na zona urbana com 21,6%.

**Figura 11-** Consumo de legumes na área urbana no município de Ubarana-SP.



**Figura 12-** Consumo de legumes na área rural no município de Ubarana-SP.



#### 4. CONCLUSÃO

##### 5.

Apesar da área rural poder ter o acesso ao produto in natura, notou-se que não houve muita diferença nos alimentos comparados com os da zona urbana.

De tal forma que a maioria dos alimentos pesquisados obteve resultados semelhante, ao contrario do refrigerante com resultado significamente na area rural.

Entretanto, para uma alimentação saudável aconselha-se a melhor escolha de alimentos, consumindo os in natura e reforçar a educação nutricional.



O presente estudo recomenda a realização de futuros trabalhos de consumo alimentar, comparando os hábitos alimentares, com a finalidade de ajudar indivíduos, tanto da área urbana e quanto a área rural, à uma alimentação mais saudável.

## 6. REFERÊNCIAS

- CARNEIRO, H. **Comida e sociedade: uma história da alimentação**. 7.ed. Campus, 2015.
- CARVALHO, J. M. **Cidadania no Brasil: O longo caminho**. 11. ed. Civilização Brasileira, 2008.
- CLARO, R. M. et al. **Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: pesquisa nacional de saúde, 2013**. Brasília. 2015. 257-265 p.
- CUNHA, S. et. al. **Hábitos alimentares de adolescentes meio rural/urbano: Que contraste**. Nutricias. n, 6. p. 26-29, 2006.
- MOREIRA, P. R. S. et al. **Análise crítica da qualidade da dieta da população brasileira segundo o índice de alimentação saudável: uma revisão sistemática**. CIENCIA E SAUDE COLETIVA, n.20, v.12, p.3907-3923, 2015.
- NUNES, H. M. B. et. Al. **Diferença entre os hábitos alimentares associados ao excesso de peso de crianças e adolescentes da zona rural e urbana do município de Santa Cruz do Sul-RS**. Cinergis, n.15, v. 1, p. 30-33, 2014.
- OLIVEIRA, A. S. et. al. **O impacto de refrigerante na saúde de escolares do colégio Gissoni**. Revista Eletronica Novo Enfoque . v.12, n.12, p.68-79, 2011.
- OLIVEIRA, N. M. et al. **Produção rural e segurança alimentar no Brasil**. REVISTA BRASILEIRA DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL, p. 55-81, 2015.
- SOUZA, E. B. **Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores**. Cadernos UniFOA. Volta Redonda, n.13, agosto 2010. Disponível em: <<http://www.unifoa.edu.br/cadernos/edicao/13/49.pdf>>.
- SOUZA, E. B. **Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores**. Cadernos UniFOA. Volta Redonda, n.13, agosto 2010. Disponível em: <<http://www.unifoa.edu.br/cadernos/edicao/13/49.pdf>>.
- WOICHIK, C. et al. **Consumo alimentar de adolescente: comparação entre a área rural e urbana de Prudentópolis, Paraná**. UNICIENCIAS, n.1, v.17, p.25-31, 2013.
- ZOMPERO, A. F. et al. **A educação alimentar e nutricional nos documentos de ensino para educação básica**. Revista Ciências e Ideias. v.6, n.2, p. 71-82, 2015.