



Consumo e hábitos de compra de fruta desidratada no Norte de Portugal

Maria Isabel Ribeiro^{1,2} & António Fernandes^{1,2}

¹ Escola Superior Agrária – Instituto Politécnico de Bragança, Portugal.

² Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal

xilote@ipb.pt

Introdução

As frutas são uma fonte natural de energia, vitaminas, minerais e fibras alimentares. Normalmente, contêm entre 10 a 25% de hidratos de carbono, menos de 1,0% de proteínas e uma quantidade muito pequena (menos de 0,5%) de gordura.¹ Evidências científicas sugerem que os indivíduos que consomem regularmente quantidades generosas de frutas desidratadas têm menores taxas de doenças cardiovasculares, menor probabilidade de ter vários tipos de cancro, obesidade, diabetes tipo 2, entre outras doenças crónicas. Por outro lado, o consumo de frutas desidratadas permite uma dieta de maior qualidade, menor peso corporal e medidas de adiposidade mais reduzidas.²⁻³

Objetivos

Identificar perfil do consumidor de frutas desidratadas e estudar o consumo e hábitos de compra deste produto em consumidores do Norte de Portugal.

Material e Métodos

Desenvolveu-se um estudo transversal, quantitativo, observacional e descritivo baseado numa amostra não probabilística, acidental constituída por 766 indivíduos. Os dados foram recolhidos de abril a junho de 2017 através de um questionário administrado na rua, em cafés, à saída dos Hiper e supermercados, em mercados locais e via *internet*, utilizando o *Google Docs*. Posteriormente, os dados foram editados e tratados com recurso ao *software* SPSS versão 23. O tratamento estatístico dos dados envolveu o uso da estatística descritiva, nomeadamente, cálculo de frequências absolutas e relativas uma vez que as variáveis eram qualitativas.

Resultados

O grupo de consumidores de fruta desidratada era constituído por 690 indivíduos. Eram, maioritariamente, indivíduos do género masculino (58,0%) (Figura 1), tinham entre 25 e 64 anos de idade (68,4%) (Figura 2), tinham habilitações literárias ao nível do ensino secundário (30,3%) ou superior (36,8%) (Figura 3), eram profissionalmente ativos (71,0%) (Figura 4), usufruíam de um nível de rendimento mensal do agregado familiar entre 500 e 1000 Euros (35,9%) ou entre 1001 e 1500 Euros (26,8%) (Figura 5) e residiam em meio urbano (63,3%) (Figura 6).

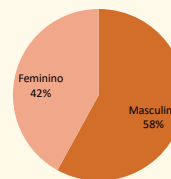


Figura 1 – Género do inquirido

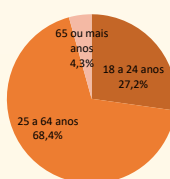


Figura 2 – Idade do consumidor

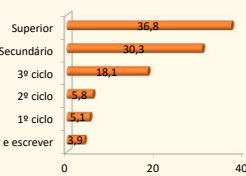


Figura 3 – Habilitações literárias



Figura 4 – Situação profissional

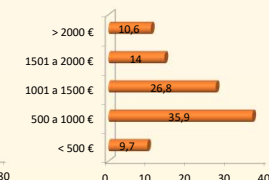


Figura 5 – Nível de rendimento do agregado familiar

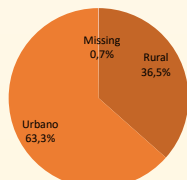


Figura 6 – Local de residência

Na opinião de 40 % dos inquiridos, a fruta desidratada desempenha um papel importante ou muito importante na prática de uma dieta alimentar equilibrada e saudável (Figura 7). As frutas desidratadas mais, frequentemente, consumidas são as uvas/passas apesar de 46% dos inquiridos referirem que a consomem poucas vezes por ano (Figura 8). Provavelmente, por se tratar de um consumo sazonal que ocorre, especialmente, na passagem de ano.

Referências

- Orrego, C.; Salgado, N. & Botero, C. (2014) Developments and Trends in Fruit Bar Production and Characterization. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 54:1, 84-97, DOI: 10.1080/10408398.2011.571798.
- Keast, D.; Carol E. O'Neill, C. & Jones, J. (2011). Dried fruit consumption is associated with improved diet quality and reduced obesity in US adults: National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2004. *Nutrition Research*, 31: 460-467.
- Rwabatshe, B.; Akubor, P. & Mugabo, E. (2014). *Journal of Environmental Science, Toxicology and Food Technology (IOSR-JESTFT)*, 8, (9): 52-56.

A ameixa e o figo seguem um padrão de consumo semelhante (Figura 8). De facto, cerca de 40% dos inquiridos referiram consumir estas frutas desidratadas poucas vezes por ano. Já, a maçã, a banana e o morango são consumidas de forma mais frequente (Figura 8).

Figura 7 – Importância da fruta desidratada na dieta alimentar

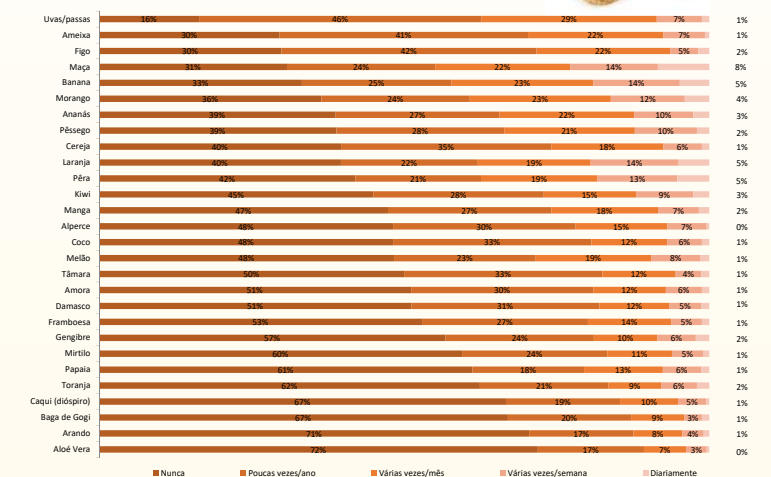


Figura 8 – Frequência de consumo de frutas desidratadas (N = 766)

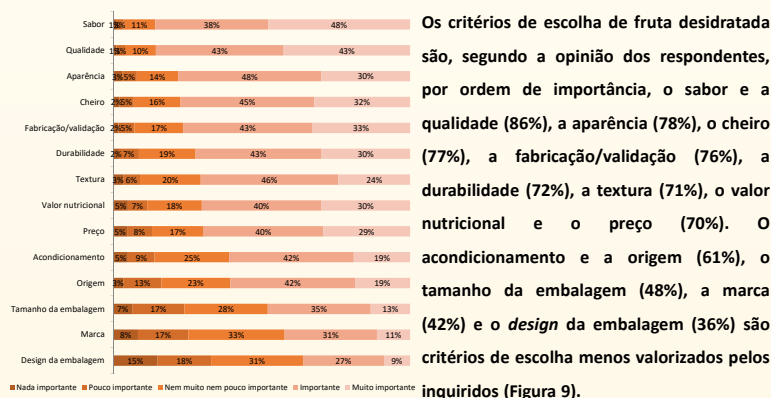


Figura 9 – Critérios de escolha de fruta desidratada (N = 690)



Figura 10 – Nível de satisfação com os locais de compra

Conclusão

Embora a preferência dos consumidores recaia sobre a fruta fresca em detrimento da fruta desidratada no que diz respeito ao gosto, saúde, preço, doçura e naturalidade (mais natural tem menos conservantes), a fruta desidratada pode ser um bom substituto da fruta fresca sobretudo quando há menos disponibilidade. A fruta desidratada pode ser, também, uma boa opção para consumir ao lanche uma vez que é mais saudável do que a maioria dos lanches convencionais.

Agradecimentos

Este trabalho foi financiado por: Fundos Europeus Estruturais e de Investimento, na sua componente FEDER, através do Programa Operacional Competitividade e Internacionalização (COMPETE 2020) [Projeto nº 006971 (UID/SOC/04011); Referência do Financiamento: POCI-01-0145-FEDER-006971]; e por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do projeto UID/SOC/04011/2013.