

CONSUMO ALIMENTAR FORA DO DOMICÍLIO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

OUTSIDE FOOD CONSUMPTION: AN INTEGRATIVE REVIEW

Suellen Cristina Enes Valentim da Silva¹; Alanderson Alves Ramalho²

¹Instituto Federal do Acre (IFAC). *E-mail:* suellen.silva@ifac.edu.br,

²Universidade Federal do Acre (UFAC). *E-mail:* alandersonalves@hotmail.com

Artigo submetido em 09/03/2023 e aceito em 08/11/2023

Resumo

A alimentação é uma necessidade inerente à vida e abrange aspectos que atuam diretamente na qualidade de vida do indivíduo. As mudanças do cotidiano de muitos fazem com que o tempo reservado às refeições seja ajustado e encaixado às atividades diárias, mostrando que já não existe mais tempo para manipular e saborear os alimentos. Nesse aspecto, o objetivo deste trabalho foi pesquisar os motivos que impulsionam o consumo de refeições fora do domicílio, bem como identificar os fatores associados a essa prática. A metodologia da pesquisa consistiu em uma revisão integrativa de estudos que analisaram o consumo de refeições fora do domicílio, publicados entre 2000 a 2020. Foram utilizados os descritores em Ciências da Saúde/Medical Subject Headings: “eating out of home”, “consumer behavior”, “adult”, “obesity”, “nutritional status”, “portion size” e “feeding behavior” com os conectores booleanos “OR” e “AND”, gerando sete combinações, chegando ao total de 35 títulos que integram a presente revisão. Nos estudos a rapidez, acesso, sabor, dieta, humor e conveniência foram fatores para escolha para a alimentação fora do lar. Os homens mais jovens, foram os que mais consumiram alimento fora de casa. Os principais alimentos consumidos foram: hambúrguer, refrigerantes e frituras. E as variáveis idade, renda, gênero e escolaridade as mais relatadas nos diferentes estudos de alimentação fora do domicílio. Portanto, foi possível sistematizar os principais estudos realizados sobre a temática no mundo, de modo a proporcionar melhor entendimento do tema e quais lacunas ainda estão presentes nas pesquisas existentes.

Palavras-chave: Alimentação; Adultos; Estado nutricional.

Abstract

Food is an inherent need for life and encompasses aspects that directly affect an individual's quality of life. Changes in the daily lives of many people mean that the time set aside for meals is adjusted and fitted into daily activities, showing that there is no longer time to handle and taste food. In this aspect, the objective of this work was to research the reasons that drive the consumption of meals away from home, as well as to identify the factors associated with this practice.

The research methodology consisted of an integrative review of studies that analyzed the consumption of meals away from home, published between 2000 and 2020. The descriptors in Health Sciences/Medical Subject Headings were used: “eating out of home”, “consumer behavior”, “adult”, “obesity”, “nutritional status”, “portion size” and “feeding behavior” with the Boolean connectors “OR” and “AND”, generating seven combinations, reaching a total of 35 titles that are part of this revision. In studies, speed, access, flavor, diet, mood and convenience were factors in choosing to eat outside the home. Younger men were those who consumed the most food outside the home. The main foods consumed were: hamburgers, soft drinks and fried foods. And the variables age, income, gender and education are the most reported in different studies on eating outside the home. Therefore, it was possible to systematize the main studies carried out on the subject in the world, in order to provide a better understanding of the topic and which gaps are still present in existing research.

Keywords: Eating; Adults; Nutritional status.

1 INTRODUÇÃO

O ato de comer abrange uma prática de toda uma sociedade e que independe do avanço tecnológico, molda-se não somente às necessidades nutricionais de um grupo, mas principalmente ao conjunto de crenças, práticas e tradições firmemente enraizadas na vivência de indivíduos que são tanto racionais quanto emocionais e que transformam a alimentação em ritual (TOSCANO, 2012).

Em muitos casos, as mudanças no cotidiano de muitos fazem com que o tempo destinado à alimentação seja ajustado e encaixado às atividades e à agitação do dia-a-dia (SETUBAL; ARAUJO, 2012). A prática da refeição vem se alterando vigorosamente. Já não existe tempo para manipular e muito menos saborear os alimentos, assim, a ação agora é “mandá-los goela abaixo” o mais veloz e o menos refletidamente possível (GALLIAN, 2007).

No que diz respeito à definição de “alimentação fora do domicílio” não existe consenso por parte dos autores, uma vez que para alguns ela faz relação com o local de ingestão (sem considerar o local onde foi preparada) enquanto para outros ocorre o inverso: considera-se onde foi preparado e não onde será consumido (GORGULHO; FISBERG; MARCHIONI, 2014).

A pesquisa sobre a alimentação fora do domicílio, embora geralmente promovida com maior frequência em países desenvolvidos como Estados Unidos (EUA) e Europa tem recebido bastante atenção nos últimos anos, pois

aponta para o alto conteúdo de calorias, gorduras, açúcar e sódio presente nos alimentos vendidos (BEZERRA; SOUZA; PEREIRA; SICHIERI, 2013).

O processo de urbanização, alteração no estilo de vida da população e modificações na esfera demográfica e socioeconômica foram alguns dos fatores conhecidos que alavancaram o volume de gastos com consumo de alimentos fora do domicílio (SILVA, 2011). Sousa (2006) afirma que as mudanças relacionadas ao estilo de vida exibem como os hábitos alimentares mudaram. Essas mudanças trouxeram tanto consequências positivas como negativas, podendo-se listar como principais a praticidade e a busca da redução do tempo e da mão de obra necessária para o manuseio do alimento.

Desse modo, faz-se necessário conhecer sobre alimentação fora do domicílio, já que existe uma inquietação no sentido de que o aumento da ingestão alimentar não faz jus a qualidade ofertada nesta alimentação (CLARO, BARALDI, MARTINS, BANDONI, LEVY, 2014). Diante disso, o objetivo desse trabalho foi pesquisar na literatura científica os motivos que impulsionam o consumo produzido acerca dos motivos que impulsionam o consumo de refeições fora do domicílio, bem como identificar os fatores associados a essa prática.

2 METODOLOGIA

Para o presente trabalho foi realizada uma revisão integrativa a partir dos seguintes descritores: “eating out of home”, “consumer behavior”, “adult”, “obesity”, “nutritional status”, “portion size” e “feeding behavior” com conectores booleanos “OR” e “AND”, de modo a maximizar a busca, gerando as sete combinações expostas no Quadro 1. Todos os descritores utilizados estão descritos nas bases dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subjects Headings (MeSH).

Quadro 1 – Lista de combinações utilizadas para revisão e a quantidade de títulos encontrados em cada combinação.

Combinação 1	(food habits OR consumer behavior) AND (obesity)	21.749 títulos
---------------------	---	-----------------------

Combinação 2	(life style OR food habits OR portion size) AND (nutritional status)	9.680 títulos
Combinação 3	(life style OR feeding behavior OR portion size) AND (obesity)	33.803 títulos
Combinação 4	(eating out of home OR food habits OR portion size) AND (obesity)	21.625 títulos
Combinação 5	(eating out of home OR feeding behavior OR portion size) AND (nutritional status)	5.496 títulos
Combinação 6	(eating out of home OR fast food OR feeding behavior) AND (nutritional status)	5.757 títulos
Combinação 7	(eating out of home OR fast food OR feeding behavior) AND (obesity)	17.335 títulos

Utilizou-se a plataforma Biblioteca Virtual em Saúde on-line (BVS) e o PubMed, (ferramenta do National Library of Medicine (NLM)), onde foram selecionados artigos nos idiomas português, inglês e espanhol, sendo utilizados como critérios de inclusão: população adulta (visto que são financeiramente independente quanto às escolhas). Foram selecionados os artigos que relacionavam a alimentação fora do lar e o sobrepeso, sendo utilizado publicações do interstício de 2000 a 2020. Os critérios de exclusão foram: artigos de revisão; população não adulta (crianças e adolescentes) e publicações duplicadas, resultando em 115.445 títulos disponíveis.

A partir daí, realizou-se seleção por meio de análise qualitativa, com o auxílio de um instrumento padronizado de triagem chamado Critical Appraisal Skills Programme (CASP), presente no manual que orienta sobre os procedimentos da revisão sistemática integrativa⁹. Este instrumento contém perguntas que orientam sobre a sistematização do estudo, que envolvem as temáticas objetivo e tipo de estudo, banco de dados, qualidade dos resultados, entre outros.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a pesquisa realizada, obteve-se à quantidade de 35 títulos que foram utilizados para os resultados, sendo vinte e sete com desenho de

Revista Conexão na Amazônia, v. 5, n. 1, Ano, 2024

estudo transversal, dois caso-controle e seis de coorte. Foi realizada ainda pesquisa ativa nas referências bibliográficas dos artigos anteriormente selecionados, utilizando os mesmos critérios preestabelecidos, de modo a compor a discussão dos resultados apresentados.

Os estudos selecionados após esse processo de filtragem, foram sintetizados no Quadro 2 contendo as informações: autor e ano, continente e país, desenho do estudo, enfoque nutricional e conclusão.

Quadro 2 – Estudos que indicam características da alimentação fora do lar.

Autor, ano	Continente	Localidade	Desenho de estudo	Amostra	Enfoque Nutricional do método	Conclusão
Steyn; Labadarios; Nel, 2011	África	África do Sul	Transversal	3.287	Entrevista em 11 línguas oficiais envolvendo questões sobre o consumo de alimentos de rua e fast food comprados.	A maior ingestão de fast foods foi na classe alta e quanto à compra de refrigerantes foi maior entre os negros.
Anderson et al., 2011		EUA	Transversal	4.311	Questionário com 12 perguntas sobre o consumo de fast food.	Os indivíduos que mais comiam fora do lar eram os homens jovens que buscam a conveniência dos tipos de comida existentes neste contexto.
Bezerra; Sichieri, 2009	América	Brasil	Transversal	56.178	Foi aferido peso e altura. Aplicado diário para registrar alimentos consumidos fora de casa.	Ser homem, possuir maior renda e consumo de refrigerante são variáveis associadas a comer fora de casa.
Bezerra et al., 2014		Brasil	Transversal	13.736	Foram utilizados registros alimentares sobre o consumo de alimentos fora de casa e o status de IMC.	Indivíduos que consumiram alimentos fora de casa consumiram mais açúcar e calorias.
Bhutani et al., 2018		EUA	Transversal	1.418	Frequência de comer em fast-food, restaurantes e IMC.	Da população estudada, 39% estavam em quadro de obesidade, realizando refeição/semana em estabelecimento de fast-food.
Chung et al., 2007		EUA	Coorte	12.600	Como as decisões de aposentadoria dos americanos mais velhos influenciam os padrões de consumo de alimentos e o impacto da mudança no consumo de alimentos no peso.	A diminuição nos gastos em comer fora após a aposentadoria foi maior entre as mulheres.
Jiao et al., 2015		EUA	Coorte	2.001	Associações entre fast food frequente ou rápido, uso de restaurante e o estado de saúde.	Comer 2 vezes por semana em um fast food, foi associado com percepção de mau estado de saúde, sobrepeso e obesidade.
Just; Wansink, 2015	América	EUA	Transversal	5.000	A relação epidemiológica entre a frequência de consumo de alimentos e o IMC.	A incidência de consumo de fast food, refrigerantes ou doces não foi relacionado com alterações nas medidas do IMC.
Kant et al., 2014		EUA	Transversal	8.314	Informações sobre a frequência semanal de alimentos fora de casa por meio de questionário, medidas	É comum a frequência de alimentação fora do lar entre os americanos, em uma média

				antropométricas e coleta de amostras de sangue e urina.	superior a 4 vezes, sendo o fast food uma das principais escolhas.
Kim; Lee; Han, 2014	EUA	Transversal	16.403	Associação de frequência da alimentação fora de casa e o IMC.	O consumo pesado de alimentação fora de casa, especificamente em restaurantes de serviço completo, foi significativamente associado com maior IMC.
Krishnan et al., 2010	EUA	Coorte	44.072	Relação entre o consumo de refeições em restaurantes e a incidência de diabetes tipo 2.	O consumo de refeições em restaurantes de hambúrgueres, frango frito, peixe frito e comida chinesa foi associado a um aumento do risco de diabetes tipo 2 nas mulheres.
Larson et al., 2011	EUA	Transversal	2.287	Altura, peso e consumo alimentar habitual autorreferido.	O uso frequente de lanchonetes que serviam hambúrgueres e batatas fritas estava associado ao maior risco de sobrepeso/obesidade; maior consumo de energia total, bebidas adoçadas com açúcar e gordura; e com menor consumo de nutrientes essenciais.
Li et al., 2009	EUA	Transversal	1.221	Peso e altura, cálculo de IMC, aplicação de questionário sobre consumo em restaurantes fast food.	Frequência de visita à fast food é maior quando localizados próximos do lar, em residentes negros não-hispânicos, associando ao sobrepeso.
Lima; Borges, 2020	Brasil	Transversal	100	Peso e altura, aplicação de questionário sobre consumo alimentar.	A maioria do público são jovens em busca de locais com maior higiene, qualidade de serviço, conforto e praticidade
Rodrigues et al., 2012	Brasil	Transversal	675	Peso, altura, cálculo de IMC. Foi aplicado questionário sobre características comportamentais e frequência alimentar. Registro fotográfico das porções escolhidas.	As variáveis sexo, idade e estado civil, com baixo consumo de arroz e feijão foram associadas ao risco de sobrepeso.
Rydell et al., 2008	EUA	Transversal	605	Peso e altura foram autorrelatados para cálculo de IMC.	Os principais motivos de comer fora do lar foram a rapidez, fácil acesso e o sabor.
Satia; Galanko;	EUA	Transversal	658	Questionário sobre a alimentação em restaurantes, fatores psicossociais demográficos, comportamentais e	Comer em restaurantes fast food está associado a maior consumo de gordura e

América

Revista Conexão na Amazônia, v. 5, n. 1, Ano, 2024

Siega-Riz, 2004					relacionados à dieta e consumo alimentar.	menor consumo de vegetais em afro-americanos.
Seguin et al., 2016		EUA	Transversal	2.001	Consumo de alimentos preparados fora de casa, o IMC e consumo de frutos e vegetais.	A maior frequência de alimentação fora de casa foi associada com maior IMC. Houve uma associação negativa entre o consumo de alimentação fora de casa e consumo de frutas e vegetais maior entre mulheres.
Wilcox et al., 2013	América	EUA	Caso Controle	196	Foram aplicados 3 recordatórios de 24 horas. Aferição de altura e peso. Treinamento para instruir sobre porções e utensílios.	A idade foi a variável mais associada à frequência de comer fora do lar.
Zagorsky; Smith, 2017		EUA	Coorte	8.136	Testar se o consumo de fast food em adultos nos Estados Unidos diminui à medida que os recursos monetários aumentam.	Indivíduos com maior renda comeram menos em fast food comparados aos com baixa renda.
Choi; Kim; Yoon, 2011		Coréia	Transversal	1.070	Foi utilizado um questionário de frequência alimentar dos alimentos consumidos fora de casa.	A escolha de refeições saudáveis longe de casa é mais importante para as donas de casa do que se abster de comer fora.
Hu, Ping et al., 2017		China	Transversal	4.236	Medição de peso e estatura, IMC, aplicação de questionário sobre comportamento alimentar de universitários.	Alimentar-se fora do lar é mais frequente entre as estudantes do sexo feminino durante a semana quando comparado ao sexo masculino. Identificou, também, que quanto maior são as despesas mensais mais se come fora.
Huang; Lin; Lin; Lin, 2017	Ásia	Taiwan	Transversal	1.140	IMC, circunferência da cintura, recordatório 24h.	Comer fora foi mais frequente entre os homens do que em mulheres, caracterizando-se pelos participantes solteiros e com maior nível de escolaridade ou renda pessoal. Percebeu-se também, que o consumo diminuiu com o avançar da idade.
Kobayashi et al., 2017		Japão	Transversal	4.017	Questionário de histórico alimentar.	Quanto mais o indivíduo se alimenta fora do seu domicílio, maior a possibilidade de não ingerir os nutrientes diários necessário para sua dieta.

Mandoura et al., 2017	Ásia	Arábia Saudita	Transversal	400	Questionário de frequência alimentar.	Consumo de junk food foi igual entre os gêneros, sem diferença quanto à escolaridade, e em indivíduos com tempo limitado e mudança de rotina/gosto.
Naidoo et al., 2017		Singapura	Transversal	1.647	Questionário de frequência alimentar.	Mais da metade dos participantes almoçam fora, adquirindo as refeições de vendedores ambulantes, em espaços de trabalho e/ou cantinas.
Patel et al., 2018		Índia	Transversal	5.364	Densidade de restaurante de fast food com a ingestão dietética e sobrepeso/obesidade.	Os restaurantes de fast food e de serviço completo mais comuns foram os restaurantes de salgados indianos e as confeitarias indianas.
Bes-Rastrollo et al., 2009	Europa	Espanha	Coorte	9.182	Foi aplicado Questionário de frequência alimentar (QFA) semi-quantitativo previamente validado.	Comer fora de casa causa maior ingestão de gordura trans e álcool, nos homens fumantes que saíam, pelo menos, na frequência de 2x na semana.
Buscemi et al., 2011		Itália	Caso controle	687/315	Altura autorreferida e aferição de peso para cálculo de IMC. Questionário sobre patologias (diabetes mellitus, hipertensão arterial e acidente vascular cerebral).	O grupo que fez sua alimentação na rua teve um aumento no IMC quando comparados ao que se alimentava em outros locais, tendo a cerveja e o refrigerante como bebidas mais escolhidas.
Gorgulho et al., 2017	Europa	Brasil e Reino Unido	Transversal	1.000	Foi aplicado o Índice de Qualidade de Refeição para estimar a qualidade da refeição principal.	Alimentos combinados com arroz e feijão foram o principal prato brasileiro, enquanto as combinações com fast food, como batatas fritas, sanduíches e bebidas açucaradas, foram classificados como refeições principais do Reino Unido.
Méjean et al., 2018		França	Coorte	12.851	Estatutura, peso e cálculo de IMC.	Preparar refeições do zero foi associado com a diminuição do risco de obesidade em mulheres.
Naska et al., 2015		Europa	Transversal	23.126	Aplicado recordatório de 24 horas.	Alimentos ricos em açúcar, consumo elevado de sobremesas, doces e produtos de padaria foram mais frequentes em indivíduos, independente do gênero, que realizam refeições fora do lar.

Penney; Burgoine; Monsivais, 2018		Inglaterra	Transversal	24.047	Densidade de estabelecimentos alimentares fora de casa e gastos domésticos com alimentos fora de casa.	Quem se alimentou fora de casa teve uma probabilidade 16% maior de alocar mais de 25% dos gastos domésticos com alimentos fora de fontes alimentares domésticas.
Penney et al., 2017	Europa	Reino Unido	Transversal	2.083	Consumo alimentar medido em um diário alimentar de 4 dias, altura e peso.	As pessoas que consomem uma maior proporção de energia de qualquer estabelecimento alimentício fora de casa apresentaram menor chance de concordância com a abordagem dietética para impedir a hipertensão e aumento da chance de obesidade.
Miura; Giskes; Turrell, 2011	Oceania	Austrália	Transversal	859	Foi aplicado Questionário de Frequência Alimentar.	Os participantes relataram se alimentar ao menos 4 vezes por semana fora de casa, sendo refrigerante e batatas fritas os alimentos mais consumidos.

De acordo com a pesquisa, foi verificado que o brasileiro prefere pratos tipicamente culturais com alimentos combinados com arroz e feijão, enquanto no Reino Unido as escolhas são de fast food como batatas fritas, sanduíches e bebidas açucaradas (GORGULHO; POT; SARTI; MARCHIONI, 2017).

Rydell et al. (2008) encontrou como as principais razões pelas quais os indivíduos buscam se alimentar fora do domicílio o fato dos restaurantes serem rápidos (92%), de fácil acesso (80%) e apresentarem alto sabor na comida (69%).

Miura et al. (2011) relaciona em seu estudo que entre os alimentos consumidos com maior frequência “para viagem” são as batatas fritas (14,6%) e refrigerantes (15,9%), resultado semelhante foi encontrado na Itália onde a cerveja e o álcool eram as bebidas preferidas para aqueles denominados “comedores de rua” (BARILE; MANIACI; BATSIS; MATTINA, 2011).

Buscemi (2011), Rodrigues (2012), Bezerra (2009), Anderson (2011) e Bes-Rastrollo (2009) associaram o ato de se alimentar fora do domicílio com o aumento significativo no índice de massa corporal (IMC) resultado que diverge para Bezerra (2009) que considera não existir uma associação entre comer fora do domicílio com o processo de obesidade. Todavia, os alimentos consumidos fora de casa tendem a ser mais elevados no aporte calórico, bem como no tamanho das porções apresentadas.

Em média, comer fora do domicílio entre 1 a 2 vezes na semana pode influenciar na alteração do IMC, como observado nos indivíduos estudados por Bes-Rastrollo (2009) e Li (2009). Especificamente em restaurantes de serviço completo, foi significativamente associado com maior IMC dos indivíduos.

Em uma pesquisa com americanos, mais de 50% relataram uma média de 3 ou mais alimentação fora de casa por semana e o consumo de fast food 2 ou mais vezes por semana (KANT; WHITLEY; GRAUBARD, 2014). Em Michigan (EUA) as chances ajustadas dos indivíduos que consumiam fast food serem obesos foram maiores entre aqueles que consumiam fast food de 2 a 3 vezes na semana (60%); de 81% entre os que frequentavam 3 ou mais vezes por semana quando comparados as pessoas que consumiram menos de uma vez por semana (ANDERSON; RAFFERTY; LYON; FUSSMAN; IMES, 2011).

A ida frequente em lanchonetes que serviam hambúrgueres e batatas fritas está associado ao maior risco de sobrepeso e obesidade; maior ingestão de energia total, além do uso de bebidas adoçadas com açúcar e gordura e com menor consumo de nutrientes essenciais (LARSON; NEUMARK. LASKA; STORY, 2011).

Li (2009) constatou que cerca de 36% dos indivíduos que comem fora de seus domicílios não têm um ritmo de atividade física que satisfaça as recomendações necessárias, e tendem a consumir frituras entre 1 a 2 vezes na semana. Observa-se que se alimentar fora de casa tem a tendência de diminuir, ou até mesmo excluir, a ingestão de vegetais, frutas, legumes e produtos lácteos com baixo teor de gordura (BES-RASTROLLO; BASTERRA; SÁNCHEZ; MARTI; MARTÍNEZ, 2009). Um estudo com afro-americanos reafirmou essa ideia, demonstrando que comer em restaurantes de fast food está associado a maior consumo de gordura e menor consumo de vegetais (SATIA; GALANKO; SIEGA, 2004).

Todavia, esse hábito diminui com o avançar da idade segundo estudos de Naska (2015), Anderson (2011), Wilcox (2013) e Bes-Rastrollo (2009). Os gastos para comer fora são menores entre pessoas mais velhas. Há uma tendência em diminuição os gastos com a alimentação fora de casa principalmente após a aposentadoria, sendo essa tendência maior entre as mulheres (CHUNG; POPKIN; DOMINO; STEARNS, 2007). A explicação para isso é que conforme aumenta a idade ocorre uma dificuldade de locomoção e as restrições alimentares aumentam devido a morbidades associadas a idade (AVELAR; REZENDE, 2013).

Quanto à associação entre comer fora do domicílio e as características demográficas, observou-se em um estudo com universitários chineses, que a frequência era semanal, sem diferença entre os gêneros. Elencou-se, ainda, as razões para esta escolha na ordem de prioridades: oportunidade de conhecer amigos, melhorar a dieta e por estarem fora de casa no momento da refeição. Vale ressaltar que pessoas mais expostas a estabelecimentos de comida tem 16% de probabilidade de alocar mais de 25% dos gastos com alimentos fora de fontes alimentares domésticas.

Quando se trata de alimentação fora de casa, as possibilidades são inúmeras, e por muitas vezes os comensais ficam à mercê da chamada junk food, característica dos ambientes de fast food. Mandoura et al., (2017) em uma pesquisa nos centros de atenção primária a saúde, concluíram que houve alimentação de junk food por 86,5% dos participantes, independentes do gênero. O aumento desse consumo ocorria quando os indivíduos estavam felizes, com raiva ou sob estresse, em uma frequência superior a 4 vezes na semana.

Deve-se atentar também aos potenciais prejuízos que a alimentação fora do lar pode desenvolver. A alimentação em restaurantes foi considerada um fator de risco para diabetes tipo 2 em uma coorte de mulheres, das quais 2.873 desenvolveram a doença. Comer hambúrgueres, frango frito, peixe frito e comida chinesa foi associado a um aumento do risco de diabetes tipo 2.

Mejéan et al. (2018) observou que mulheres francesas que consomem alimentos produzidos fora de casa (produzidos por outros) tendem a comer menos frutas e vegetais, produtos integrais, além de ingerir mais bebidas alcoólicas e açucaradas. Um estudo com americanas confirma esse resultado, no qual a maior frequência de alimentação fora de casa foi associada com maior IMC e menor consumo de frutas e vegetais.

Em uma pesquisa em Singapura, Naidoo et al. (2017) percebeu que o almoço é a principal refeição realizada por aqueles que optam por comer fora de suas casas, e que estes indivíduos buscam a conveniência através da compra de alimentos por vendedores ambulantes, ou as fazem no seu local de trabalho e/ou cantinas, em contraste com os restaurantes de fast food, por exemplo. Na Índia, os restaurantes de fast food e de serviço completo preferidos são os de salgados e confeitarias indianas. Na África do Sul o consumo alimentar de fast food é maior em indivíduos com classe alta. A compra de refrigerantes varia entre raças, sendo de 4,8% em brancos a 16,4% em pretos (STEYN; LABADARIOS; NEL, 2011).

Com a proposta de identificar as características da alimentação fora do lar, é possível verificar que a transição da alimentação caseira diminuiu enquanto houve o aumento do consumo de alimentos preparados externamente, recorrendo-se comumente ao chamado fast food (YUN; AHMAD; QUEE, 2018).

Um estudo que reuniu informações de onze países da Europa observou que dentre ambos os sexos, o açúcar, sobremesas, produtos de padaria (doces e salgados) e bebidas eram geralmente consumidos mais fora de casa do que quando dentro de seus respectivos lares (KATSOULIS; LACHT, 2015). Fato que corrobora com os achados de Souza (2013) no qual foi identificado a diminuição do consumo de açúcar refinado e cristal e em contrapartida o aumento substancial do consumo na forma de produtos industrializados como balas, gomas, confeitos, sucos, refrigerantes, massas secas, molhos e, principalmente, doces e conservas.

É importante ressaltar que em muitos estudos, os comensais que se alimentam fora do domicílio percebem as implicações quanto a este hábito, destacando que se tornam mais propícios a comer alimentos prejudiciais à saúde, falta de higienização para com os alimentos ou consumir de maneira elevada alimentos fritos e ou picantes (HU; WU; ZHANG; LU; ZENG, 2011).

No Brasil, ao longo de seis anos da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), no período de 2002 a 2009, a contribuição urbana em gastos com a alimentação fora do lar subiu de um quarto para um terço, respectivamente, 25% para 33,1%. Baseado no POF foi possível mensurar que, a cada aumento de 10% na renda do brasileiro, é acrescido 3,5% nas despesas com alimentação fora do domicílio (CLARO; BARALDI; MARTINS, BANDONI, LEVY, 2014).

Uma pesquisa realizada em Lavras (MG) identificou que a alimentação fora do domicílio tem como principal benefício para os consumidores entrevistados a economia de tempo e a comodidade (AVELAR; REZENDE, 2013), pois grande parte dos entrevistados afirmaram não ter habilidade ou não gostar de cozinhar. Além disso, outro fator importante é o aumento da distância entre o local de trabalho e a residência tornando-se mais prático comer fora de casa.

Ao analisar os principais tipos de alimentos consumidos fora do domicílio Bezerra e Sichieri (2010) observaram uma participação representativa do grupo dos refrigerantes em todas as regiões do Brasil, refletindo os resultados encontrados nos países da Europa investigados por Bes-Rastrollo (2009) e Naska (2015). No entanto, aparentemente este consumo gera mais resultados negativos na alteração de peso dos homens, uma vez que ficou

demonstrado uma associação positiva para obesidade nos homens e negativa para mulheres. Esse dado ratifica com os achados de Silva et al. (2017) em um município brasileiro, onde os homens apresentaram maior risco para as doenças crônicas devido o consumo habitual de carne com gordura visível e a ingestão de refrigerantes por cinco ou mais dias da semana.

Avelar (2013) identificou que, em relação ao sexo, os homens apresentam maior tendência a comer fora de casa motivado pela frequência de viagens ao trabalho, fato também observado por Naska (2015). Resultado semelhante também foi observado na POF (2008-2009), onde o consumo feito fora do lar foi relatado com mais frequência nas áreas urbanas e entre consumidores do sexo masculino. Esses dados podem ser justificados pela conveniência de indivíduos que trabalham longe de casa, quando comparados aos que possuem rotina de trabalho domiciliar. Embora Burns (2002) tenha encontrado resultado contrário em uma amostra da população australiana com idade superior a 18 anos, onde a maior ingestão calórica foi observada nas mulheres.

A alimentação fora de casa esteve associada ao aumento do IMC nos indivíduos, principalmente quando se consumiu fast food, sendo um fator predisponente para o sobrepeso e obesidade. Christofolletti (2018) em uma amostra com a população de capitais brasileiras identificaram que aqueles com IMC elevado tiveram diagnóstico mais frequente de hipertensão arterial sistêmica (24,1%), seguido de dislipidemia (20,3%) e diabetes (6,9%). Esse é um fato preocupante, pois segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) as doenças crônicas não transmissíveis, dentre as quais se enquadram a hipertensão e o diabetes, que matam mais de 41 milhões de pessoas por ano no mundo.

Anderson (2011) e Wilcox (2013) sugerem que, em geral, pessoas mais novas são o público alvo da alimentação fora do domicílio. Essa informação corrobora com dados encontrados no município de Campinas, onde, consumidores com idade entre 18 a 24 (21,6%) e 25 a 39 anos (34%), realizavam a refeição “almoço” com maior frequência em estabelecimentos tipo fast food quando comparados aos de maior faixa etária (SANCHES, SALAY, 2011).

A POF de 2008/09 observou que o consumo médio de energia fora do domicílio correspondeu a aproximadamente 16% da ingestão calórica total daquele ano e foi maior entre os indivíduos da faixa de renda familiar per capita mais elevada (BRASIL, 2010). Dado divergente foi identificado nos EUA, no qual pessoas enquadradas no quintil populacional mais rico comeu em média uma refeição a menos que aqueles pertencentes à classe mais baixa. (ZAGORSKY; SMITH, 2017).

Entretanto, a proporção de energia fornecida pelo consumo de alimentos fora do domicílio foi maior para os indivíduos adultos quando comparados aos adolescentes e idosos (POF 2008-2009). Outro estudo, analisando dados coletados pelo Inquérito Nacional de Nutrição observou que há uma diminuição do consumo de fibras e micronutrientes (ferro, cálcio, zinco, vitamina C) nos alimentos preparados fora de casa (BURNS; JACKSON; GIBBONS; STONEY, 2002). Em compensação eleva-se a ingestão de calorias, tornando esses indivíduos com sobrepeso e ou obesidade e anêmicos (BATISTA-FILHO; SOUZA; MIGLIOLI; SANTOS, 2008).

O fato de mulheres americanas e francesas ao consumirem alimentos fora de casa terem uma tendência a comer menos frutas, vegetais e produtos integrais conforme constataram alguns estudos as enquadrando dentro de um grupo de risco para doenças crônicas (MEJÉAN et al., 2018; SEGUIN et al., 2016). Segundo Silva et al. (2017) esses alimentos exercem efeito protetor para esse grupo de doenças.

Ao compararmos com resultados anteriores da POF (2008-2009) sobre a temática alimentação fora do lar houve redução da prevalência de consumo no Brasil, com valores significativos na região Norte (na publicação 2008-2009 representava 42,6%, caindo para 30,5% nesta edição) (Brasil, 2020).

4 CONCLUSÕES

De acordo com os referenciais elencados para a pesquisa foi possível sistematizar os principais estudos realizados sobre a temática no mundo, de modo a proporcionar melhor entendimento do tema e quais lacunas ainda estão presentes nas pesquisas existentes.

Revista Conexão na Amazônia, v. 5, n. 1, Ano, 2024

A alimentação fora do lar influencia na alteração do peso de seus respectivos comensais. Características relacionadas à idade (principalmente a população mais jovem), gênero (mulheres) e escolaridade foram algumas das variáveis mais relatadas nos estudos de alimentação fora do domicílio.

Entre os motivos que justificam a saída de casa para alimentar-se estão a rapidez, conveniência, diversidade e acesso a diversidade de alimentos.

Faz-se necessário, ainda, o desenvolvimento de mais estudos do tipo longitudinal, principalmente com o público adulto, quanto ao enfoque nutricional dessa prática. Embora esse tipo de estudo seja mais caro e demande tempo ainda há muito sobre o que se pesquisar, tentando fornecer relações mais diretas sobre os efeitos (positivos ou negativos) da alimentação fora do lar nos indivíduos e como propor políticas de saúde voltadas para o público em questão.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, Beth; RAFFERTY, Ann; LYON-CALLO, Sarah; FUSSMAN, Christopher; IMES, Gwendoline. Fast-Food Consumption and Obesity Among Michigan Adults. **Prev Chronic Dis**, 2011; 8 (4): 1-7.

AVELAR, Ana Elisa; REZENDE, Daniel Carvalho. Hábitos alimentares fora do lar: um estudo de caso em lavras – MG. **Organizações Rurais & Agroindustriais**, 2013; 15 (1): 137-52.

BATISTA-FILHO, Malaquias; SOUZA, Ariani Impieri; MIGLIOLI, Teresa Cristina; SANTOS, Marcela Carvalho dos. Anemia e obesidade: um paradoxo da transição nutricional brasileira. **Cad. Saúde Pública**, 2008; 24 Suppl 2: S247-257.

BES-RASTROLLO, Maira et al. A prospective study of eating away-from-home meals and weight gain in a Mediterranean population: the SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) cohort. **Public Health Nutr.**, 2009; 13 (9): 1356-63.

BEZERRA, Ilana Nogueira; SICHIERI, Rosely. Características e gastos com alimentação fora do domicílio no Brasil. **Rev. Saúde Públ.**, 2010; 44 (2): 221-29.

BEZERRA, Ilana Nogueira; SICHIERI, Rosely. Eating out of home and obesity: a Brazilian nationwide survey. **Public Health Nutr.**, 2009; 12 (11): 2037-43.

Revista Conexão na Amazônia, v. 5, n. 1, Ano, 2024

BEZERRA, Ilana Nogueira; SOUZA, Amanda de Moura; PEREIRA, Rosangela Alves; SICHIERI, Rosely. Consumo de alimentos fora do domicílio no Brasil. **Ver. Saúde Publ**, 2013; 47: Suppl 1: S200-11.

BEZERRA, Ilana Nogueira; VERLY JR, Eliseu; PEREIRA, Rosangela Alves; SICHIERI, Rosely. Away-from-home eating: nutritional status and dietary intake among Brazilian adults. **Public. Health Nutr.**, 2014; 18 (6): 1011–17.

BHUTANI, Surabhi; SCHOELLER, Dale; WALSH, Matthew; MCWILLIAMS, Christine. Frequency of Eating Out at Both Fast-Food and Sit-Down Restaurants Was Associated With High Body Mass Index in Non-Large Metropolitan Communities in Midwest. **Am J Health Promotion**, 2018; 32 (1): 75-83.

Brasil. IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009** – POF. Rio de Janeiro, 2010.

Brasil. IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018** – POF. Rio de Janeiro, 2019.

BURNS, Cate; JACKSON, Michelle; GIBBONS, Carl; STONEY, Rachel. Foods prepared outside the home: association with selected nutrients and body mass index in adult Australians. **Public Health Nutr.**, 2002; 5 (3): 441–48.

BUSCEMI, Silvio et al. Characterization of street food consumption in palermo: possible effects on health. **Nutri J.** 2011, 10 (119): 1-9.

CHOI, Mi Kyung; KIM, Tae Yoon; YOON, Jin-Sook. Does Frequent Eating Out Cause Undesirable Food Choices? Association of Food Away from Home with Food Consumption Frequencies and Obesity among Korean Housewives. **Ecol Food Nutr.**, 2011; 50: 263–80.

CHRISTOFOLETTI, Marina; STREB, Anne Ribeiro; DUCA, Giovani Firpo Del. Body Mass Index as a predictor of multimorbidity in the Brazilian population. **Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum.**, 2018; 20 (6): 555-65.

CHUNG, Sukyung; POPKIN, Barry; DOMINO, Marisa; STEARNS, Sally. Effect of Retirement on Eating Out and Weight Change: An Analysis of Gender Differences. **Obesity**, 2007; 15 (4): 1053-60.

CLARO, Rafael Moreira; BARALDI, Larissa Galastri; MARTINS, Ana Paula Bortello; BANDONI, Daniel Henrique; LEVY, Renata Bertazzi. Trends in spending on eating away from home in Brazil, 2002-2003 to 2008-2009. **Cad Saúde Pública**, 2014; 30 (7): 1418-26.

GALLIAN, Dante Marcello Claramonte. A desumanização do comer. **Estud av.**, 2007; 21 (60): 179-184.

Revista Conexão na Amazônia, v. 5, n. 1, Ano, 2024

GORGULHO, Bartira Mendes; FISBERG, Regina Mara; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo. Away-from-home meals: Prevalence and characteristics in a metropolis. **Rev Nutr.**, 2014; 27 (6): 703-13.

GORGULHO, Bartira Mendes; POT, Gerda Karolien; SARTI, Flavia Mori; MARCHIONI, Dirce Maria. Main meal quality in Brazil and United Kingdom: Similarities and differences. **Appetite**, 2017.

Grupo anima educação (GAE). **Manual Revisão Bibliográfica Sistemática Integrativa: a pesquisa baseada em evidências**. 2014. [citado em 05 jul. 2019]. Disponível em: http://disciplinas.nucleoad.com.br/pdf/anima_tcc/gerais/manuais/manual_revisao.pdf.

HECK, Marina de Camargo. Comer como atividade de lazer. **Estud hist Rio J.**, 2004; 33: 136-46.

HU, Ping et al. Association between Eating Out and Socio-Demographic Factors of University Students in Chongqing, China. **Int J Environ Res Public Health**, 2017; 14 (1322): 1-11.

HUANG, Yu-Hung; LIN, Chao-Cheng; LIN, Ching-I; LIN, Shyh-Hsiang. Association of eating out with bone density in Taiwan. **Public Health Nutr.**, 2017; 1-5.

Jiao J, Moudon AV, Kim SY, Hurvitz PM, Drewnowski A. Health Implications of Adults Eating at and Living near Fast Food or Quick Service Restaurants. **Nutr Diabetes**, 2015; 5 (171): 1–6.

JUST, David; WANSINK, Brian. Fast food, soft drink and candy intake is unrelated to body mass index for 95% of American adults. **Obesity Science & Practice**, 2015; 127-30.

Kant AK, Whitley MI, Graubard BI. Away from home meals: associations with biomarkers of chronic disease and dietary intake in American adults, NHANES 2005–2010. **Int J Obes**, 2014; 1–8.

Kim TH, Lee E-K, Han E. Food away from home and body mass outcomes: taking heterogeneity into account enhances quality of results. **Nutrition**, 2014.

KOBAYASHI, Satomi; ASAKURA, Keiko; SUGA, Hitomi; SASAKI, Satoshi. Living status and frequency of eating out-of-home foods in relation to nutritional adequacy in 4,017 Japanese female dietetic students aged 18 e 20 years: A multicenter cross-sectional study. **J Epidemiol**. 2017; 1-7.

KRISHNAN, Supriya; COOGAN, Patricia; BOGGS, Deborah; ROSENBERG, Lynn; PALMER, Julie. Consumption of restaurant foods and incidence of type 2 diabetes in African American women. **Am J Clin Nutr.**, 2010; 91: 465–71.

LARSON, Nicole; NEUMARK-SZTAINER; Dianne; LASKA, Melissa Nelson; STORY, Mary. Young Adults and Eating Away from Home: Associations with Dietary Intake Patterns and Weight Status Differ by Choice of Restaurant. **J Am Diet Assoc.**, 2011; 111 (11): 1696-1703.

LI, Fuzhong; HARMER, Peter; CARDINAL, Bradley; BOSWORTH, Mark; JOHNSON-SHELTON, Deb. Obesity and the Built Environment: Does the Density of Neighborhood Fast-Food Outlets Matter?. **Am J Health Promot.** 2009, 23 (3): 203-209.

LIMA, Bruna Teodoro Alves Nunes; BORGES, Alex Fernando. Alimentação fora do lar: fatores que influenciam consumidores a optarem por um restaurante fast-food. **Caderno Profissional de Marketing-UNIMEP**, v. 8, n. 1, p. 1-18, 2020.

MANDOURA, Najlaa et al. Factors associated with consuming junk food among Saudi adults in Jeddah City. **Cureus**, 2017; 9 (12): 1-11.

MEJÉAN, Caroline et al. Influence of food preparation behaviors on 5-year weight change and obesity risk in a French prospective cohort. **Int J Behav Nutr Phys Act.**, 2018; 5 (120): 1-15.

MIURA, Kyoko; GISKES, Katrina; TURRELL, Gavin. Socio-economic differences in takeaway food consumption among adults. **Public Health Nutr.**, 2011; 15 (2): 218-26.

NAIDOO, Nasheen; DAM, Rob Van; NG, Sheryl; TAN, Chuen Seng; CHEN, Shiqi; LIM, Jia Yin. Determinants of eating at local and western fast-food venues in an urban Asian population: a mixed methods approach. **Int J Behav Nutr Phys Act.**, 2017; 14 (69): 1-12.

NASKA, Androniki et al. Eating out is different from eating at home among individuals who occasionally eat out. A cross-sectional study among middle-aged adults from eleven European countries. **Br J Nutr.**, 2015; 113 (12): 1951-64.

PATEL, Opal et al. Association between full service and fast food restaurant density, dietary intake and overweight/obesity among adults in Delhi, India. **BMC Public Health**, 2018; 18 (36): 1-11.

PENNEY, Tarra et al. Utilization of Away-From-Home Food Establishments, Dietary Approaches to Stop Hypertension Dietary Pattern, and Obesity. **Am J Prev Med**, 2017; 1-9.

PENNEY, Tarra; BURGOINE, Thomas; MONSIVAIS, Pablo. Relative Density of Away from Home Food Establishments and Food Spend for 24, 047 Households in England: A Cross-Sectional Study. **Int J Environ Res Public Health**, 2018; 15 (2821): 1-13.

RODRIGUES, Aline Gouvea Martins; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa; CALVO, Maria Cristina Marino; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk. Overweight/obesity is associated with food choices related to rice and beans, colors of salads, and portion size among consumers at a restaurant serving buffet-by-weight in Brazil. **Appetite**, 2012; 59 (2): 305-11.

RYDELL, Sarah; HARNACK, Lisa; OAKES, Michael; STORY, Mary; JEFFERY, Robert; FRENCH, Simone. Why Eat at Fast-Food Restaurants: Reported Reasons among Frequent Consumers. **J Am Diet Assoc.**, 2008; 108 (12): 2066-70.

SANCHES, Michele; SALAY, Elisabete. Alimentação fora do domicílio de consumidores do município de Campinas, São Paulo. **Ver. Nutr.**, 2011; 24 (2): 295-304.

SATIA, Jessie; GALANKO, Joseph; SIEGA-RIZ, Anna Maria. Eating at fast-food restaurants is associated with dietary intake, demographic, psychosocial and behavioural factors among African Americans in North Carolina. **Public Health Nutr.**, 2004; 7 (8): 1089-96.

SEGUIN, Rebecca; AGGARWAL, Anju; VERMEYLEN, Françoise; DREWNOWSKI, Adam. Consumption Frequency of Foods Away from Home Linked with Higher Body Mass Index and Lower Fruit and Vegetable Intake among Adults: A Cross-Sectional Study. **J Environ Res Public Health**, 2016; 1-12.

Setubal FMR, Araujo GA. Consumo e hábitos alimentares fora do lar: um estudo na secretaria municipal de cidadania e direitos humanos. 2. Encontro de GTs - Comunicon; 15 e 16 outubro de 2012; Brasil. São Paulo; 2012.

SILVA, Danielle Cristina Guimarães, et al. Risk and protective factors for chronic diseases in adults: a population-based study. **Ciênc. saúde coletiva**, 2017; 22 (12): 4041-50.

SILVA, Matheus Alberto Rodrigues. **Alimentação fora do lar como um fenômeno de consumo pós-moderno: um estudo etnográfico** [Dissertação]. Mestrado em Administração. Universidade Federal de Lavras; 2011.

SOUSA, Adriana Alvarenga; BUENO, Miriam Pinheiro; ARAÚJO, Geraldino Carneiro; LIMA-FILHO, Dário de Oliveira. Fatores motivacionais determinantes na compra de produtos alimentícios. **XIII SIMPEP - Simpósio de Engenharia de Produção**; 06 a 08 de novembro de 2006; Brasil. São Paulo: Bauru; 2006.

SOUZA, Mauricio Jorge Pinto; OLIVEIRA, Pedro Rodrigues; BURNIQUIST, Heloisa Lee. Lar "Doce" Lar: uma análise do consumo de açúcar e de produtos relacionados no Brasil. **Rev. Econ. Sociol Rural**, 2013; 51 (4): 785-96.

STEYN, Nelia; LABADARIOS, Demetre; NEL, Johanna. Factors which influence the consumption of street foods and fast foods in South Africa-a national survey. **J Nutri.**, 2011; 10 (104): 1-10.

TOSCANO, Frederico Oliveira. Alimentação e Cultura: caminhos para o estudo da gastronomia. **Centro Universitário Senac.**, 2012; 1 (2): 15-27.

WILCOX, Sara; SHARPE, Patricia; TURNER-MCGRIEVEY, Gabrielle; GRANNER, Michelle; BARUTH, Meghan. Frequency of consumption at fast-food restaurants is associated with dietary intake in overweight and obese women recruited from financially disadvantaged neighborhoods. **Nutr Res.** 2013; 33 (8): 636-46.

World health organization (WHO). World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. **Geneva**, 2018.

YUN, Tok Chen; AHMAD, Siti Rohaiza; QUEE, David Koh Soo. Dietary habits and lifestyle practices among university students in Universiti Brunei Darussalam. **Malays J Med Sci.** 2018; 25 (3): 56-66.

ZAGORSKY, Jay; SMITH, Patricia. The Association between Socioeconomic Status and Adult Fast-Food Consumption in the U.S. **Econ Hum Biol**, 2017; 1-27.