

CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES POR ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA ESTADUAL NO MUNICÍPIO DE JUSCIMEIRA – MATO GROSSO

INGESTION OF FRUITS AND VEGETABLES BY STUDENTS OF A FUNDAMENTAL SCHOOL IN JUSCIMEIRA - MATO GROSSO

Cleidiane Cardoso dos Santos¹, Edimara Paes Dias¹, Kayena Delaix Zaqueo²

1. Licenciada em Ciências da Natureza pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso – IFMT, Campus São Vicente. Centro de Referência de Jaciara, Jaciara – MT, Brasil.
2. Pós-Doutora em Biotecnologia e Professora no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso – IFMT, Campus São Vicente. Centro de Referência de Jaciara, Jaciara – MT, Brasil.

*Autor correspondente: e-mail: kayena.zaqueo@svc.ifmt.edu.br

Recebido: 30/01/2018; Aceito: 08/03/2018

RESUMO:

Os frutos, verduras e legumes (FVL) são alimentos ricos em micronutrientes e que fornecem elevado valor nutricional, além de apresentarem quantidades relativamente reduzidas de calorias, sendo assim de grande importância para o bom funcionamento do organismo. No entanto, o consumo desses alimentos, frequentemente, está aquém do preconizado pela Organização Mundial de Saúde. O presente estudo objetivou a avaliação do consumo de FVL por um grupo de escolares matriculados em uma escola estadual do município de Juscimeira, Mato Grosso. Para tanto, foram aplicados questionários estruturados para avaliação do consumo e correlação entre os dados socioeconômicos. Foram investigados quarenta e um escolares dos 6º ao 9º ano que informaram não apresentar um consumo regular de FVL, além dos resultados da pesquisa de não demonstrarem correlação de baixo consumo de FVL com baixos níveis de renda familiar, como preconizado na literatura.

Palavras-chave: alimentação; escolares; FVL; saúde.

ABSTRACT:

Fruits and vegetables (FV) are important for the proper functioning of the body, because they are foods rich in micronutrients and has elevated nutritional value. However, the consumption of these foods often falls short of that recommended by the World Health Organization. The present study aimed to evaluate the consumption of FV by a group of municipal school students of Juscimeira, Mato Grosso, Brazil. Therefore, structured questionnaires were used to assess consumption and correlation between socioeconomic data. Forty-one students were interviewed, and they demonstrated not adequate consumption of FV according to WHO.

Keywords: food; school children; FL; health.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente é de ampla disseminação a necessidade de uma dieta variada, para o organismo humano, que conste com a ingestão de diferentes macros e micronutrientes. Porém, nem sempre a relação do consumo se dá de maneira a proporcionar a demanda metabólica do organismo. Diante do exposto, a presente investigação objetivou avaliar o consumo de frutas, verduras e legumes por um grupo de escolares matriculados em uma escola estadual do município de Juscimeira, Mato Grosso.

O consumo de frutas, verduras e legumes (FVL) é de suma importância, pois supre a demanda diária de vitaminas, aminoácidos e nutrientes que o organismo humano necessita para o bom desenvolvimento. Apesar de serem alimentos muito ricos em micronutrientes, os hortofrutícolas fornecem, geralmente, quantidades relativamente reduzidas de calorias, por isso dizem-se alimentos com elevado valor nutricional [1]. Alcântara e coautores [2] ressaltam que o consumo dos FVL é fundamental por apresentar benefícios ao organismo, pois uma alimentação saudável é a base para a manutenção da saúde dos indivíduos, além de proporcionar energia adequada e bem-estar físico ao longo do dia.

Levy-Costa e colaboradores [3] demonstraram que o consumo de FLV no Brasil, entre o período de 1974-2003,

corresponda a menos da metade das recomendações nutricionais, sendo ainda mais deficiente entre as famílias de baixa renda.

As alterações na estrutura familiar e no cotidiano dos brasileiros têm culminado com a mudança na alimentação desses, onde os indivíduos passaram a buscar alternativas para aliar saúde ao tempo. No entanto, o que vem ocorrendo é a redução no consumo de frutas e hortaliças, vinculado ao consequente aumento do consumo de alimentos industrializados, mais calóricos, com menores quantidades de fibras alimentares, elevado teor de lipídios, carboidratos, além de excesso de sódio, quando comparados aos alimentos sem ou com pouco processamento [4].

Os ensinamentos fundamentais e médios são marcados por momentos de transformações na vida dos indivíduos, a transição da adolescência para a vida adulta pode ser considerada o momento indicado para a construção da identidade do indivíduo, no qual se pode colocar em prática intervenções e medidas preventivas na área da saúde e nutrição [5].

Nesse contexto, o objetivo da presente investigação foi analisar a frequência de consumo de FVL por um grupo de escolares do município de Juscimeira (Mato Grosso) e correlacionar esses aos dados socioeconômicos. A referida pesquisa subsidiará informações para futuras intervenções pedagógicas na escola. Vale ainda ressaltar que, quarenta e um por cento

da produção agrícola nacional é oriunda da região Centro-Oeste, porém a produção de frutas ainda é incipiente nessa região [6].

2. MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal com 41 escolares do 6º ao 9º ano, devidamente matriculados em uma escola estadual do município de Juscimeira, Mato Grosso. Após os devidos esclarecimentos sobre a pesquisa foi solicitado que os responsáveis legais dos estudantes assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (anexo), segundo a Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos. Apenas os escolares autorizados pelos responsáveis formam convidados a assinar o Termo de Assentimento (TA) (anexo), e, somente, após a etapa prévia de assinatura dos termos, foi dado prosseguimento ao estudo.

Os estudantes foram estimulados a preencher um questionário estruturado sobre a frequência de consumo de FVL e outro sobre dados socioeconômicos. Antes do preenchimento, todas as dúvidas sobre o questionário foram sanadas a fim de minimizar os riscos de erros durante o preenchimento.

Os dados foram tabulados em planilhas do Excel 2016®, as análises realizadas no mesmo software e, posteriormente, deu-se a confecção das tabelas e gráficos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram investigados quarenta e um escolares dos 6º ao 9º ano do ensino fundamental de uma Escola Estadual do município de Juscimeira - MT, sendo 26 do sexo feminino (63,4 %) e 15 do sexo masculino (36,6 %), com idades entre 10 e 15 anos, distribuídos conforme a Tabela 1. Para análise dos resultados não foi realizada distinção do gênero.

Tabela 1: Número total e Porcentagem de participantes da pesquisa, com suas respectivas faixas de idade.

| IDADES | FEMININO | | MASCULINO | |
|--------------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| 10 - 11 ANOS | 08 | 19,5 % | 04 | 9,8 % |
| 12 - 13 ANOS | 07 | 17,1 % | 08 | 19,5 % |
| 14 - 15 ANOS | 11 | 26,8 % | 03 | 7,3 % |
| TOTAL | 26 | 63,4 % | 15 | 36,6 % |

Jovens entre 10 e 15 anos, considerados como adolescentes, estão em constante alterações hormonais em virtude das variações pubertárias e, com frequência, sentem-se insatisfeitos com seus corpos. Esse fato acomete, principalmente, mas não apenas, as meninas e resulta no aumento do desejo de reduzir a massa corpórea, com conseqüentemente realizações de restrições alimentares ou ainda, do uso de métodos compensatórios para perda de peso, o que pode predizer transtornos alimentares [7].

Serrano e colaboradores [8] demonstram que os jovens obesos entrevistados possuem consciência que a ausência de uma alimentação saudável, isto é, composta por uma dieta variada e com FVL, ocasiona o sobrepeso e, além disso, têm a percepção que a obesidade é uma doença que repercute negativamente sobre a saúde dos próprios adolescentes.

A alimentação saudável é uma ação prioritária para a promoção à saúde e o ambiente escolar é apontado como espaço fundamental para a criação de legislações e documentos nacionais [9]. A escola favorece a formação de cidadãos que possam ter uma visão reflexiva, transformadora e crítica a respeito de uma vida de qualidade. Através de realização de projetos relacionados à promoção da saúde, pode auxiliar na sensibilização na fase inicial e, principalmente, ajudar na manutenção de hábitos saudáveis na fase adulta [10,11].

Dentre os principais fatores indicativos de risco para doenças crônicas na idade adulta estão o sobrepeso e a obesidade em adolescentes [5]. O que reflete os maus hábitos alimentares, como: o consumo insuficiente de FVL; a ingestão exacerbada de produtos industrializados; além da persistência do consumo excessivo de açúcar; do aumento sistemático no teor da dieta em gorduras em geral e em gorduras saturadas [12].

No presente estudo verifica-se uma baixa prevalência no consumo diário de frutas, em contraste com o elevado número de escolares que afirmam não ingerir os diferentes tipos de frutas indagados na pesquisa (

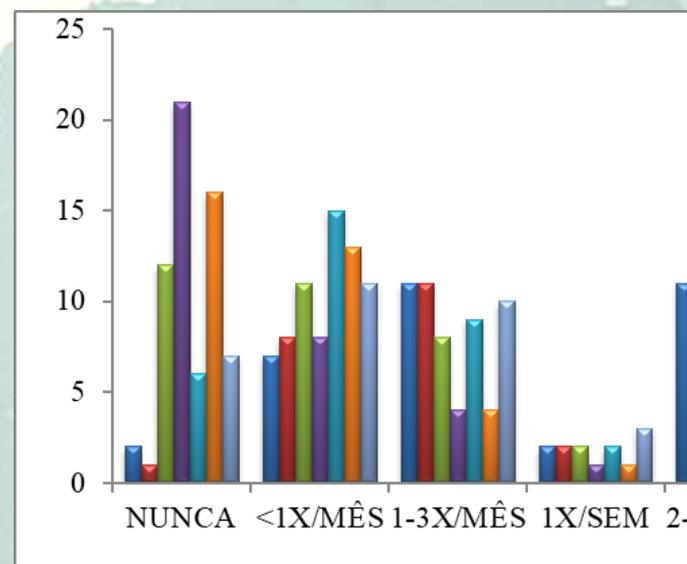


Figura 1). Sichert coautores [13], em seus estudos sobre recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira, recomendam a ingestão de 4 a 5 porções de frutas, na forma natural, todos os dias.

Dentre os entrevistados, o consumo mais expressivo deu-se em relação a laranja, sendo que apenas 14,6% dos escolares afirmaram consumir o fruto duas vezes ou mais ao dia (

Figura 1).

O que está muito aquém do preconizado pela Organização Mundial da Saúde [12]. Com os resultados não foi possível correlacionar se o mesmo estudante realiza o consumo de outras frutas mais vezes ao dia.

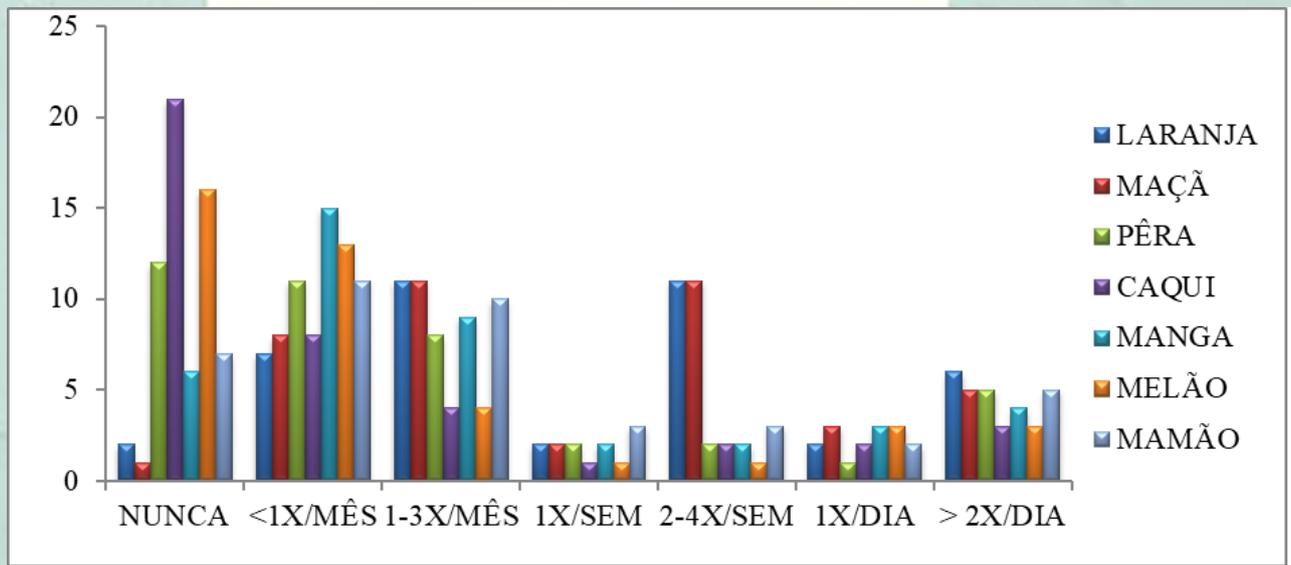
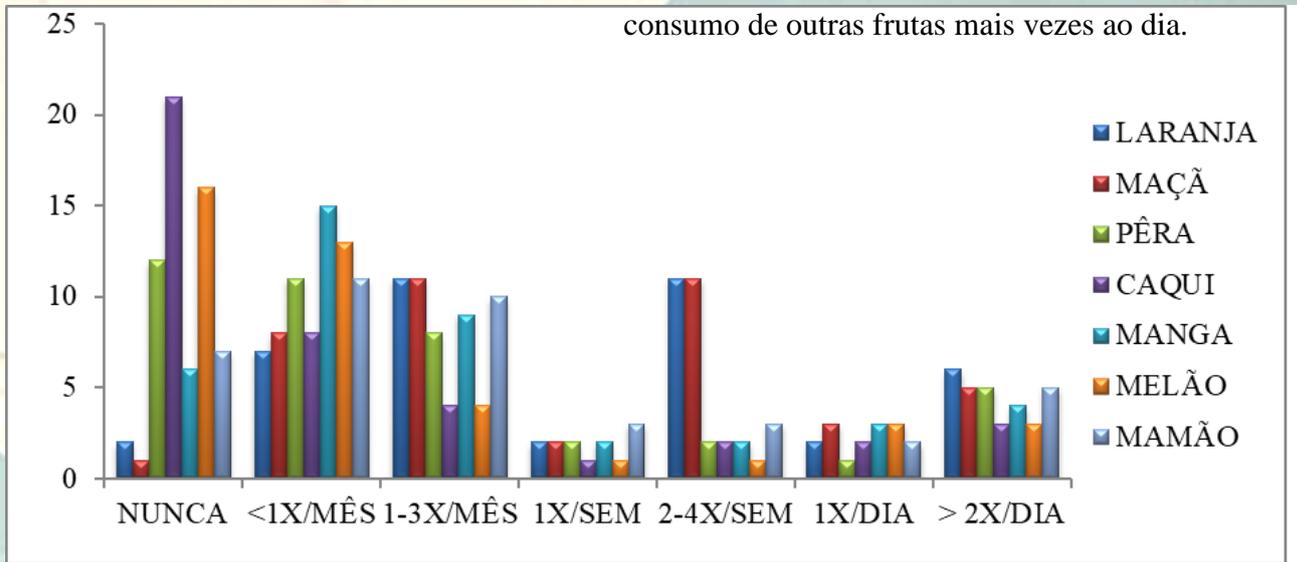


Figura 1: Frequência do consumo de frutas por escolares do 6º a 9º ano de Ensino Fundamental de Escola Estadual no Município de Juscimeira-MT.

De acordo com o gráfico é possível perceber que a menor frequência de consumo dentre as frutas relacionadas na pesquisa é de caqui, 51,22% dos entrevistados afirmaram

que não possuem habito de comer o supracitado fruto “nunca”, de outra maneira, 7,32% asseguram que consomem o fruto duas vezes ou mais ao dia.

Os resultados demonstram que a frequência do consumo de legumes e verduras pelos escolares entrevistados (

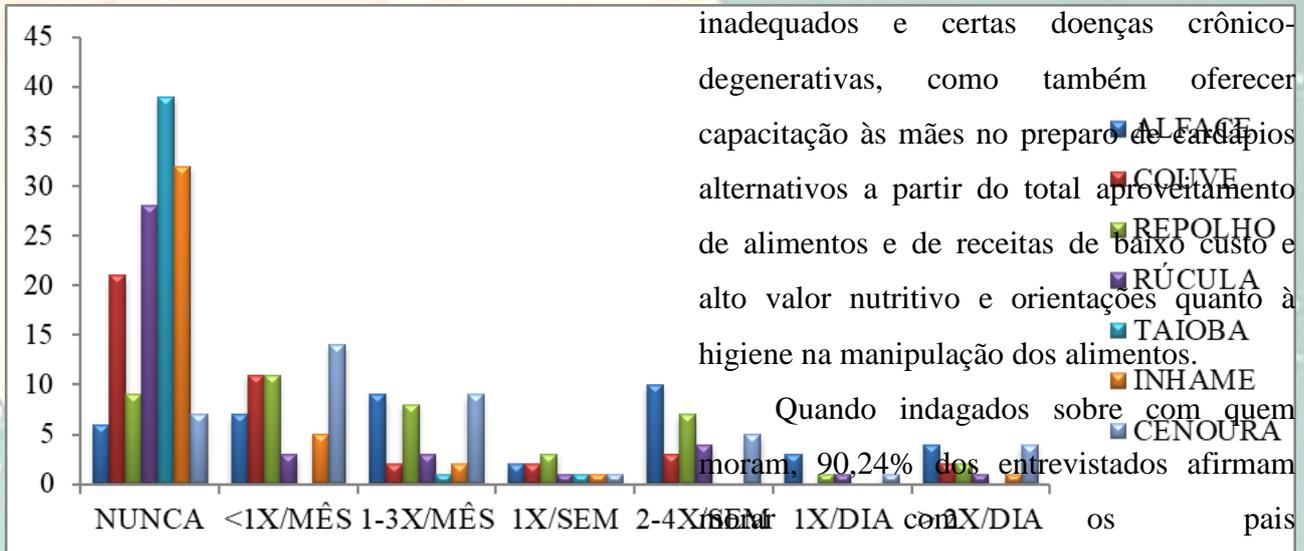


Figura 2) ainda chega a ser inferior quando comparado ao consumo de frutas pelos mesmos entrevistados. Resultados esses, extremamente, preocupantes, dada a importância da variedade de nutrientes na alimentação. Dados similares foram constatados por Damiani, Pereira e Ferreira [14], quando avaliaram o consumo de FVL por adultos na Região Centro-Oeste do Brasil. Os resultados das autoras demonstram que cerca de 3/4 da população analisada não atendem à recomendação mínima de consumo diário de FVL. As autoras ressaltam ainda que homens e mulheres com maior nível de escolaridade apresentaram maior frequência de consumo recomendado de frutas, legumes e verduras.

Para que a educação alimentar atinja seus objetivos é necessário, um trabalho

conjunto entre pais/responsáveis, educadores e os profissionais da saúde que vise ações educativas que deem conta de esclarecer qual a relação entre hábitos alimentares inadequados e certas doenças crônico-degenerativas, como também oferecer capacitação às mães no preparo de cardápios alternativos a partir do total aproveitamento de alimentos e de receitas de baixo custo e alto valor nutritivo e orientações quanto à higiene na manipulação dos alimentos.

Quando indagados sobre com quem moram, 90,24% dos entrevistados afirmam

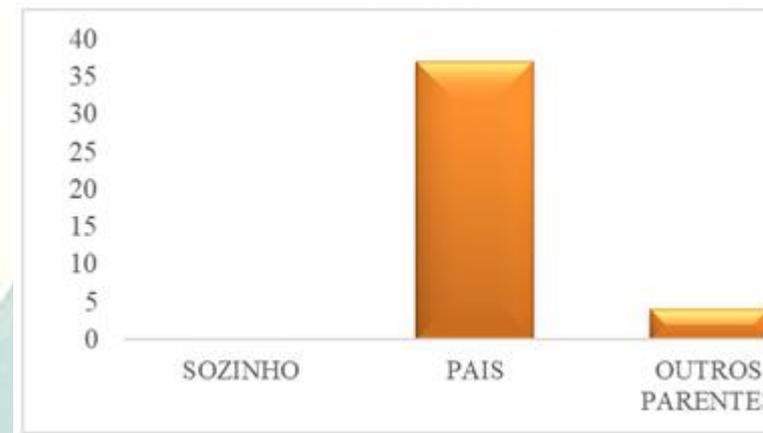


Figura 3), sendo esses os grandes responsáveis pela criação de bons hábitos alimentares destes estudantes.

Os entrevistados informaram que a minoria das mães/responsáveis e pais/responsáveis não são alfabetizados, 9,8% e 17,1%, respectivamente. Ademais, 39% dos pais e 26,8% das mães, possuem ensino fundamental; 29,3% e 34,1% dos pais e mães, respectivamente, concluíram o ensino médio e

14,6% dos pais e 29,3% das mães possuem nível superior (Figura 4).

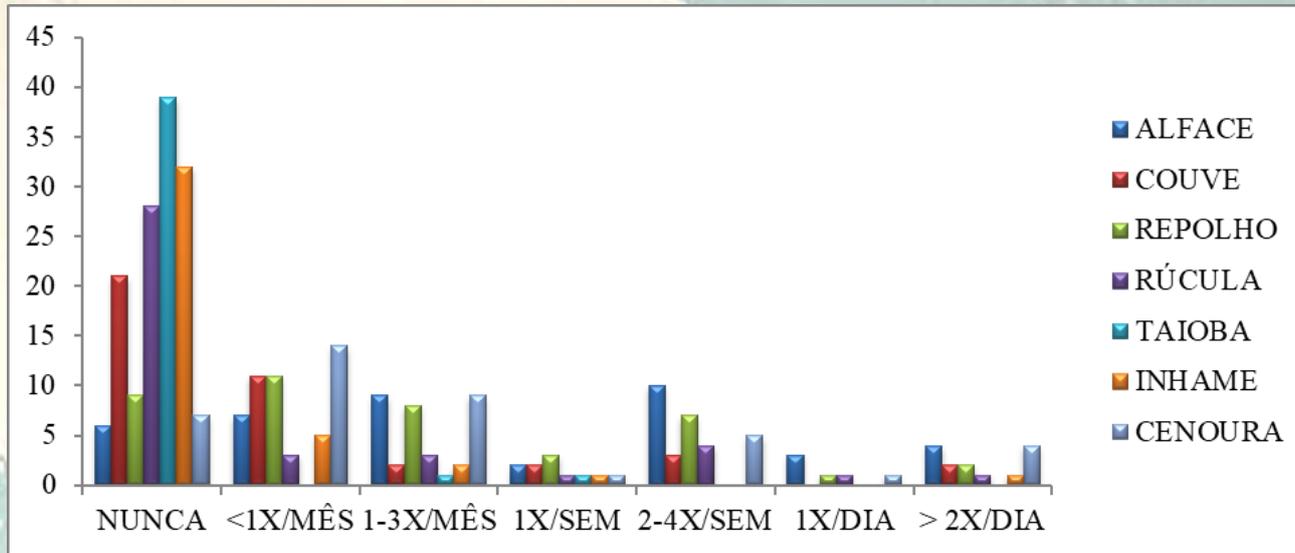


Figura 2: Frequência do consumo de legumes e verduras por escolares do 6º a 9º ano de Ensino Fundamental de Escola Estadual no Município de Juscimeira-MT.



Figura 3: Resposta do questionário socioeconômico sobre com quem o escolar moram os escolares do 6º a 9º ano do Ensino Fundamental de uma Escola Estadual no Município de Juscimeira-MT.

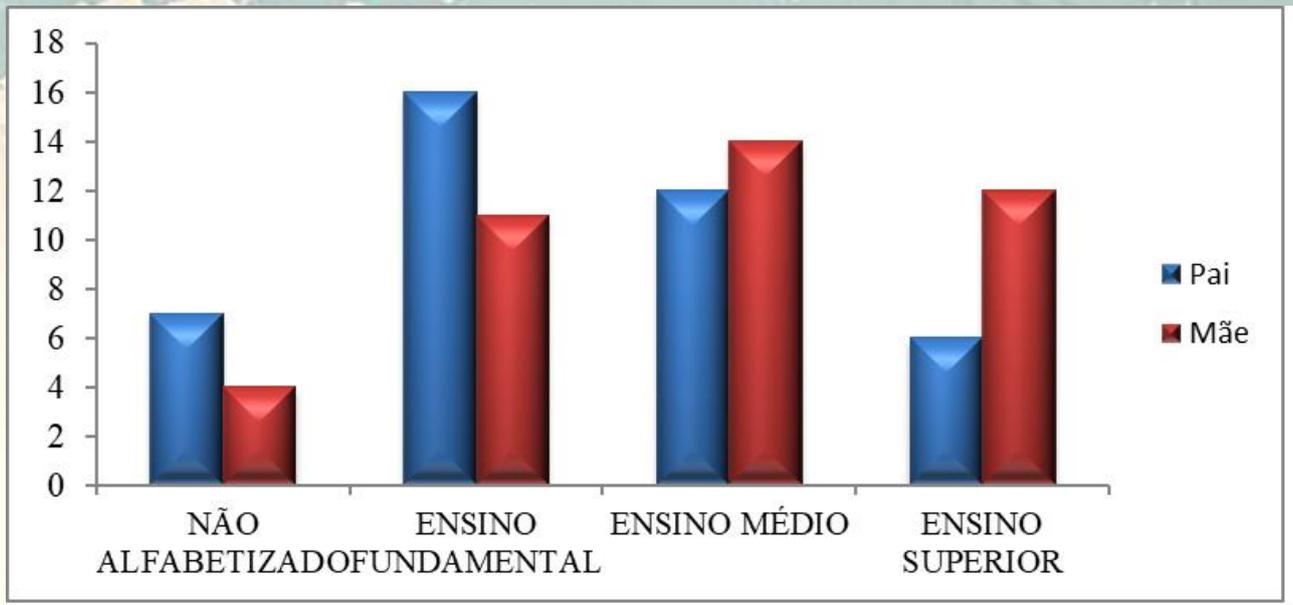


Figura 4: Grau de escolaridade dos pais e/ou responsáveis pelos escolares do 6º a 9º ano do Ensino Fundamental de uma Escola Estadual no Município de Juscimeira-MT.

Jaime e colaboradores [15] realizando estudo sobre a prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, constataram correlação entre o nível de instrução mais elevado e o consumo de comidas marcadoras de alimentação saudável, tais como FVL e perceberam, ainda, uma conexão estatisticamente significativa de maior consumo entre mulheres e indivíduos com 60 anos ou mais.

Mais de sessenta e cinco por cento dos entrevistados (65,85%) informaram ainda que dividem a residência com duas ou três pessoas e, apenas 7,32% afirmam que mora com cinco ou mais pessoas (

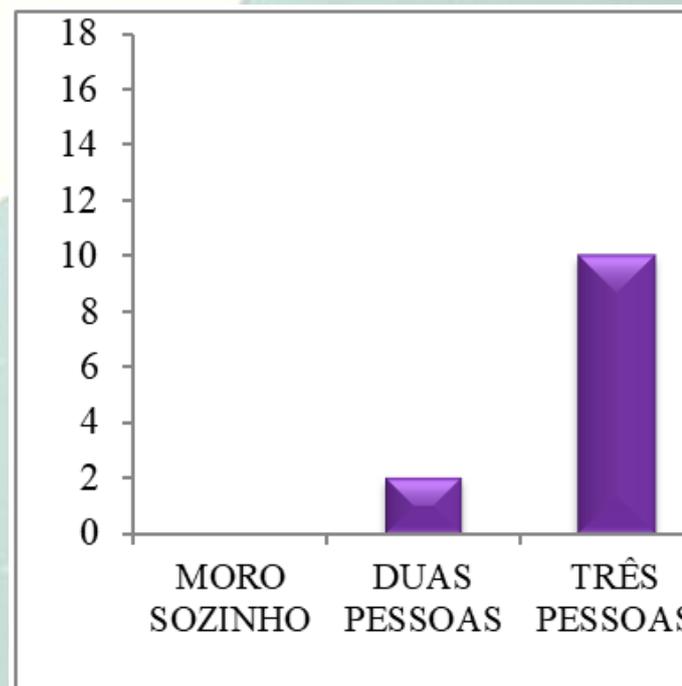


Figura 5). Quando indagados sobre a renda familiar, 39,02% dos adolescentes informaram que a família apresenta renda de dois a três salários; 41,46% afirmam que a renda familiar se encontra entre quatro a seis salários e 7,32% dizem manterem-se com renda de um salário mínimo por mês, o

salário vigente na data da pesquisa é de

R\$937,00.

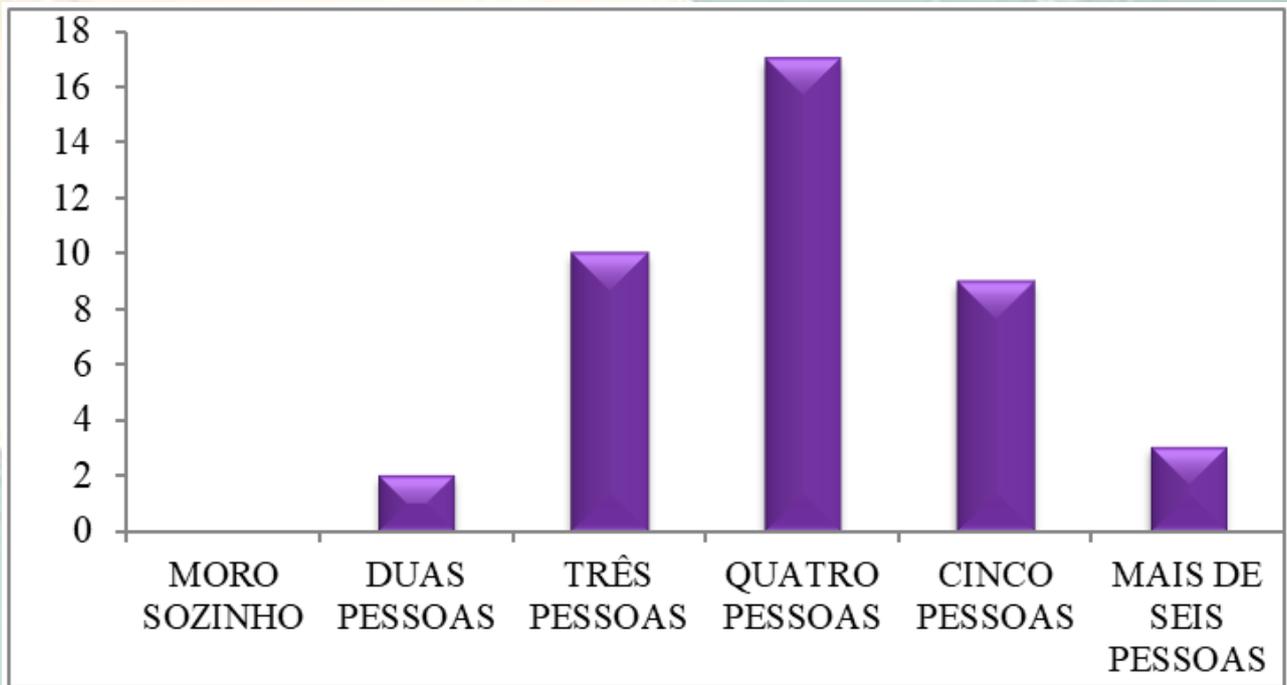


Figura 5: Resposta do questionário socioeconômico sobre quantas pessoas residem na mesma residência que os escolares do 6º a 9º ano do Ensino Fundamental de uma Escola Estadual no Município de Juscimeira-MT.

Correlacionando os resultados do obtidos pelo questionário de frequência do consumo de FVL ao dos dados socioeconômicos, pode-se perceber que não há uma relação evidente entre os índices de consumo e a classificação socioeconômica, como preconizado por Souza e colaboradores [16] em um estudo sobre os alimentos mais consumidos no Brasil entre 2008-2009 onde os autores verificaram que os entrevistados de

baixa renda apresentavam um menor consumo de frutas e hortaliças quando comparados aos de maior renda, além disso perceberam que há variações, de acordo com a região, na seleção dos frutos consumidos, fato que pode ser explicado devido as diferenças entre as disponibilidades dos frutos nas regiões, mas ainda assim, o fruto com maior consumo é a banana, fruto este não esteve listado no inquérito da pesquisa.

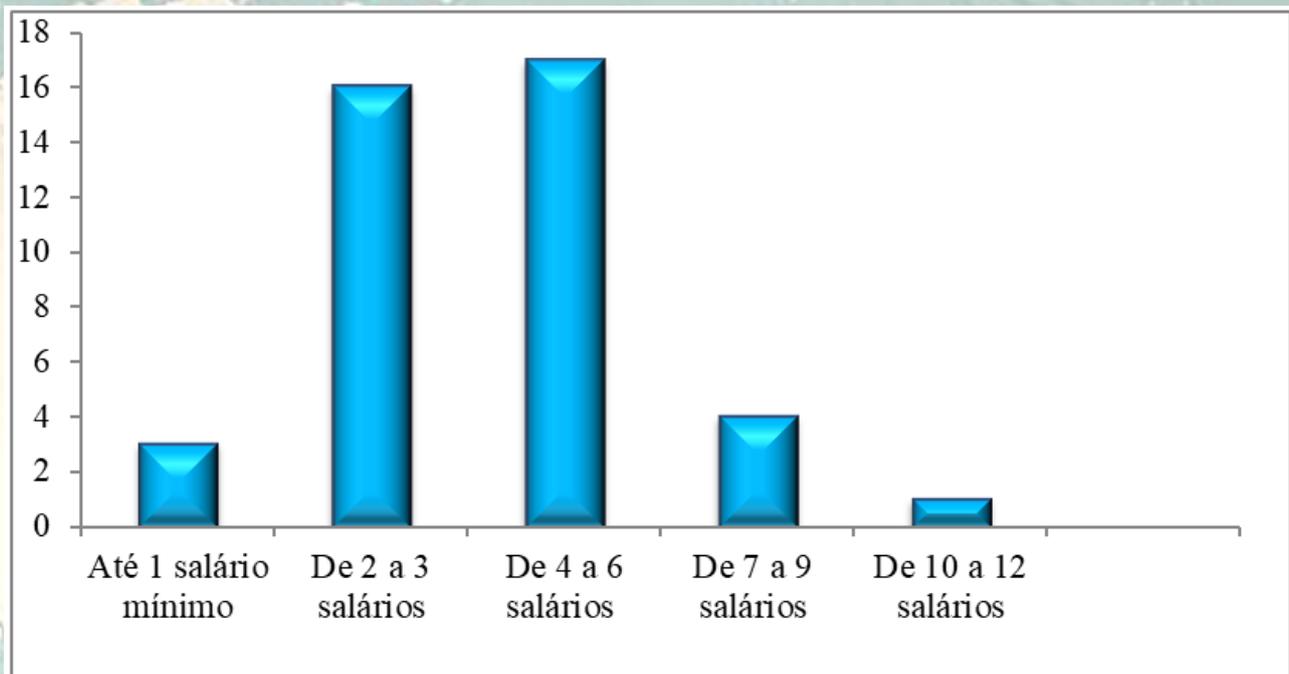


Figura 6: Resposta do questionário socioeconômico sobre a renda mensal familiar dos escolares do 6º a 9º ano do Ensino Fundamental de uma Escola Estadual no Município de Juscimeira-MT.

4. CONCLUSÃO

É possível constatar que os escolares entrevistados não consomem o mínimo de FVL preconizado pela OMS. E que, provavelmente, a ausência no consumo desses alimentos de grande importância não está relacionada a fatores financeiros, podendo, possivelmente, ser atribuído a processos culturais, no entanto, há necessidade de estudos adicionais para corroborar essa hipótese.

5. AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem a todos os professores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso – IFMT

do Campus São Vicente e especialmente aos do Centro de Referência de Jaciara. Bem como ao docentes e escolares da Escola Estadual do Município de Juscimeira.

6. REFERÊNCIAS

- [1] SILVA, S. C. G., PINHO, J. P., BORGES, C., SANTOS, C. T., SANTOS, A., GRAÇA P. Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável. **Programa Nac. para a Promoção da Aliment. Saudável**. ISBN 978-972-675-228-8. 2015.
- [2] ALCÂNTARA A. O., CORRÊA, L. A. T., BITTENCOURT, M. D., MARTINS, P. C. Alimentação Saudável. **Secr. Munic. Belo Horizonte**. v.1: p. 1–28. 2008.
- [3] LEVY-COSTA, R. B., SICHIERI, R., DOS-SANTOS-PONTES, N., MONTEIRO, C. A. Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: Distribuição e evolução (1974-2003). **Rev. Saude Publica**. v.39: p. 530–40. 2005.

[4] AZEVEDO, E. Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável. **Rev. Nutr.** v.21: p. 717–23. 2008.

[5] ANDRADE, R. G., PEREIRA, R. A., SICHIERI, R. Consumo alimentar de adolescentes com e sem sobrepeso do Município do Rio de Janeiro. **Cad. Saude Publica.** p. 1485–95. 2003.

[6] MAPA MDAPEA. Plano Agrícola e Pecuário 2013/2014. Plano Agrícola e Pecuária 2013/2014.126. 2014.

[7] SOUZA, A. C., PISCIOLARO, F., POLACOW, V. O., CORDÁS, T. A., ALVARENGA, M. S. Atitudes em relação ao corpo e à alimentação de pacientes com anorexia e bulimia nervosa. **J. Bras. Psiquiatr.** [Internet].63:1–7. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852014000100001&lng=pt&tlng=pt. 2014.

[8] SERRANO, S. Q., VASCONCELOS, M. G. L., SILVA, G. A. P., CERQUEIRA, M. M. O., PONTES, C. M. Percepção do adolescente obeso sobre as repercussões da obesidade em sua saúde. **Rev. Assoc. Med. Bras.** [Internet]. v.44: p. 25–31. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342010000100004&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. 2010.

[9] BRASIL. Ministério da Saúde. Programa nacional para a promoção da alimentação saudável - orientações programáticas. Direção Geral de Saúde [Internet]. 1–6. Available from: www.dgs.pt. 2012.

[10] COELHO, D. E. P., BÓGUS, C. M. Vivências de plantar e comer: A horta escolar como prática educativa, sob a perspectiva dos educadores. **Saude e Soc.** v.25: p.761–71. 2016.

[11] ENO, E. G. D. J., LUNA, R. R. L.. Horta na escola : incentivo ao cultivo e a interação com o meio ambiente. **Rev. Eletrônica em Gestão, Educ. e Tecnol. Ambient. - Rev. do Cent. Ciências Nat. e Exatas – UFSM.** v.19: p. 248–53. 2015.

[12] WHO. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. **World Health Organ. Tech. Rep. Ser.** [Internet].

916:i–viii-1-149-backcover. Available from: <http://eutils.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/eutils/elink.fcgi?dbfrom=pubmed&id=12768890&retmode=ref&cmd=prlinks%5Cnpapers3://publication/uuid/734F6B31-260B-4545-A8E4-57F7D35DDEB8>. 2003.

[13] SICHIERI R., COITINHO. D. C., MONTEIRO, J. B., COUTINHO, W. F.. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arq. Bras. Endocrinol. Metabol.** [Internet]. v.44: p. 227–32. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302000000300007&lng=pt&tlng=pt. 2000.

[14] DAMIANI, T. F., PEREIRA, L. P., FERREIRA, M. G. Consumo de frutas, legumes e verduras na Região Centro-Oeste do Brasil: prevalência e fatores associados. **Cien. Saude Colet.** [Internet]. v.22: p. 369–82. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232017000200369&lng=pt&nrm=iso&tlng=en. 2017.

[15] JAIME, P.C., STOPA, S. R., OLIVEIRA, T. P., VIEIRA, M. L., SZWARCOWALD, C. L., MALTA, D. C. Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013. **Epidemiol. e Serviços Saúde** [Internet]. v.24: p. 267–76. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222015000200267&lng=en&nrm=iso. 2015.

[16] SOUZA, A. D. M., PEREIRA, R. A., YOKOO, E. M., LEVY, R. B., SICHIERI, R. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Rev. Saúde Pública.** v.47: p. 190–9. 2013.