

CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS EM ADULTOS DE ÁREAS RURAIS DE PELOTAS/RS

LUÍSA BORGES TORTELLI¹; MARINA SOARES VALENÇA¹; NATHALIA BRANDÃO PETER¹; LUDMILA CORREA MUNIZ²; SAMANTA WINCK MADRUGA³

¹*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos – luisa.tortelli@hotmail.com, mvalenca.epi@gmail.com, nathaliabpeter@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Departamento de Nutrição – judmuniz@yahoo.com.br*

³*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Departamento de Nutrição – samantamadruga@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O Brasil está passando pelo processo de transição alimentar e nutricional, caracterizada pela redução da prevalência de déficits nutricionais e pelo aumento na incidência de sobrepeso e obesidade em todas as fases do ciclo da vida (BATISTA FILHO E RISSIN, 2003). Segundo Triches e Giugliani (2005) essa transição se deve em grande parte às mudanças nos hábitos alimentares, como o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e diminuição do consumo de frutas, legumes e verduras (FLV).

Este último tem se tornado um fator preocupante do ponto de vista nutricional, visto que as FLV possuem propriedades funcionais importantes para o perfeito desenvolvimento do organismo humano, sendo excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos, além de apresentarem alta densidade de nutrientes e baixos valores calóricos, fatores importantes para os processos fisiológicos do indivíduo, na melhora do sistema imunológico, crescimento e desenvolvimento de tecidos, bom funcionamento de órgãos e prevenção de doenças (BRASIL, 2014).

Esta transição já está presente também no meio rural. Evidencia-se na literatura que algumas populações residentes nessas áreas apresentam uma visão diferenciada sobre as FLV. Segundo Schneider, Machado, Menasche (2010), ao contrário do que se imagina, os moradores de áreas rurais, muitas vezes produtores de FLV ou residentes em proximidade a plantações destes alimentos, não as assimilam como alimentos importantes, fonte de nutrientes vitais para o organismo, mas sim como produto que possui a finalidade de garantir o sustento da família. Outros ainda compreendem as FLV por alimentos fracos, que não sustentam o corpo em dias de trabalho.

Assim, o objetivo deste estudo foi verificar a frequência de consumo das FLV em adultos, pais/responsáveis de alunos matriculados em escolas rurais da cidade de Pelotas/RS.

2. METODOLOGIA

Estudo transversal, realizado com pais/responsáveis de alunos matriculados do 1º ao 9º ano do ensino fundamental em 21 escolas municipais localizadas em áreas rurais da cidade de Pelotas/RS

A coleta de dados foi desenvolvida no projeto “Censo Rural da Rede Municipal de Ensino, Pelotas/Rio Grande do Sul”, durante o ano de 2015. Realizou-se uma reunião com os pais/responsáveis dos alunos para o conhecimento do estudo e consentimento a participar da pesquisa através de assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para os participantes foi entregue um questionário auto aplicado contendo variáveis sociodemográficas como sexo (masculino ou feminino), idade (em anos completos), cor da pele (branca ou não branca), escolaridade, situação conjugal (casado ou solteiro) e consumo alimentar.

O consumo alimentar foi mensurado através do questionário de frequência alimentar (QFA) do Sistema de vigilância alimentar e nutricional (SISVAN), com perguntas sobre o consumo de salada crua e FLV referentes aos últimos 7 dias, a partir da data de preenchimento do instrumento (BRASIL, 2004). Este foi dividido em consumo regular e não regular, sendo o consumo não regular a utilização dos alimentos no período de zero a três dias na semana, e o consumo regular de quatro a sete dias na semana.

Os dados foram duplamente digitados no programa EpiData 3.1 e analisados no programa Stata 12.1.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas, sob parecer 950.128.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 110 indivíduos, com predominância do sexo feminino (76,3%), cor da pele branca (85,4%), casados ou morando com companheiro (88,1%), com media de escolaridade de 7,4 anos de estudo e média de idade de 44 anos.

Com relação ao consumo alimentar, 66,9% dos indivíduos consumiam salada crua regularmente, contra 33,0% que não faziam uso desses alimentos em sua rotina alimentar. O consumo de legumes e verduras apresentou um maior percentual de não regularidade (55,9%) versus 44% que apresentavam consumo regular. As frutas apresentaram consumo regular maior que o não regular, sendo 60,5% e 39,4% respectivamente.

Boog et al., (2008) realizaram estudo com 420 moradores de áreas rurais, utilizando recordatórios de 24hs e QFA para avaliar o consumo de frutas, legumes e verduras, o qual mostrou que 59,5% dos entrevistados não referiram consumo de frutas em sua rotina alimentar, 70,9% de verduras e 53,2% de legumes, além disso, apenas 3,8% consumiam frutas, 2,5% verduras e 3,8% legumes pelo menos duas vezes no dia, resultados que diferem do presente estudo uma vez que apenas os legumes foram consumidos em menor quantidade.

Carvalho;Rocha, (2011) utilizando um QFA para avaliar o consumo habitual de alimentos em uma população adulta, compreendida por 150 sujeitos, residentes em áreas rurais de Ibatiba no Espírito Santo, constatou que alimentos como chuchu, cenoura, beterraba, abóbora, suco de frutas, banana, laranja, goiaba, manga, tangerina, limão e abacate, não apresentavam consumo habitual (quatro ou mais dias na semana) nesta população.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF, 2011) revela que, apesar de as pessoas da área rural consumirem as FLV, este consumo ainda se encontra muito baixo nesta população.

4. CONCLUSÕES

O consumo de frutas e salada crua apresentaram uma maior regularidade no consumo diário, enquanto os legumes ficaram muito abaixo do esperado. Através desses resultados é possível inferir que, estar em proximidade com a terra, não garante completamente o consumo das FLV na prática, ao passo que, apesar desta população apresentar um maior consumo de FLV em comparação a outras rurais, o percentual de não consumo foi alto nessa população. Ainda, desmistifica-se a idéia de que estas pessoas consomem em maior quantidade esses alimentos.

Novas pesquisas se fazem necessárias para o entendimento dos hábitos de consumo destas populações, bem como o diagnóstico para o planejamento de intervenções visando a melhora da qualidade de vida destes, ao passo que ainda são tímidas as ações e pesquisas realizadas em áreas rurais.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da saúde, Secretaria de Atenção a saúde, Departamento de Atenção Básica , Coordenação geral de Alimentação e Nutrição (CGAN), Série A.Normas e Manuais Técnicos, **Orientações básicas para a coleta, o processamento, a análise de dados, e a informação em serviços de saúde**. Brasília, 2004. Disponível em <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_basicas_sisvan.pdf>

BOOG, M.C.F.; FONSECA, M.C.P.; ALVES, H.J.; VOORPOSTEL, C.R. Agricultores Consomem Frutas, Verduras e Legumes? Bases para Ações Educativas. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v.15, n2, p.85-97, 2008

CARVALHO, E.O.; ROCHA, E.F. Consumo alimentar de população adulta residente em área rural da cidade de Ibatiba (ES, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v.16, n.1, p. 179-185, 2011

FILHO, M.B.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Caderno de Saúde Pública**, v.1, n.19, p. 181-191, 2003.

POF. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

SCHNEIDER, M.D.; MACHADO, C.J.B.; MENASCHE,R.A comida na colônia e as percepções do rural: notas de pesquisa. In: **VIII Colóquio Ibérico de estudos rurais**, 2010.

TRICHES, R.M.; GIUGLIANI, E.R.J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista de saúde Pública**, n. 39, v.4, p. 541-547, 2005.