

CONSUMO DIÁRIO DE ARROZ, DE ARROZ E FEIJÃO COMBINADOS E DE CEREAIS POR ADOLESCENTES DO SUL DO BRASIL

CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI¹; ELISA DOS SANTOS PEREIRA¹; TAIANE MOTA CAMARGO²; VANESSA FERNANDES ARAÚJO³; MAURÍCIO DE OLIVEIRA⁴.

¹*Universidade Federal de Pelotas – chirleraphaelli@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – lisaspereira@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – taianemcamargo@gmail.com*

Embrapa Clima Temperado- vagroufpel@hotmail.com

⁴*Universidade Federal de Pelotas – mauricio@labgraos.com*

1. INTRODUÇÃO

O arroz branco (*Oryza sativa L.*) é considerado um alimento básico para a maioria das populações mundiais (IZADI & AZADBAKHT, 2015). É um alimento rico em amido, fonte de energia, possui alta digestibilidade, contribui para a síntese proteica e é livre de glúten, sendo indicados para portadores de doença celíaca (PINHEIRO, 2007).

O consumo de arroz na dieta dos brasileiros poderia ter maior relevância, em virtude do país ser um dos principais produtores mundiais deste grão. Sabe-se que seu maior consumo tem sido na forma de grão inteiro e uma pequena quantidade de arroz é consumida como ingrediente de produtos processados. Este cereal tem importante papel na dieta do brasileiro, pois é rico em energia, além de fornecer proteínas, vitaminas, minerais e baixo teor de lipídios, grande teor de por amido (WALTER et al., 2008) e apresenta metionina e cistina, os principais aminoácidos limitantes do aproveitamento biológico (PINHEIRO, 2007).

Exemplos de combinações de alimentos de origem vegetal que se complementam do ponto de vista nutricional são encontrados na mistura de cereais com leguminosas, como por exemplo, entre o arroz e o feijão (BRASIL, 2014). Essa mistura traz benefícios para a saúde, uma vez que a proteína do arroz é deficiente no aminoácido lisina, mas é compensada pela lisina do feijão e este, por sua vez, é deficiente do aminoácido metionina, que é compensado pela metionina do arroz (ARAÚJO, 2008).

O consumo diário de arroz com feijão parece se aliar a outros comportamentos positivos de hábitos alimentares como o consumo maior de frutas, legumes e verduras (MUNIZ et al., 2013). Em meninas, o consumo de cereais se associa positivamente a marcadores de risco cardiovascular, quanto maior o consumo de cereais, menores são os índices de cintura para altura ($P < 0,005$) e o colesterol sanguíneo (FRANKO et al., 2011).

Com base no exposto, objetivou-se investigar o consumo diário de arroz, de outros cereais e da combinação entre arroz e feijão entre adolescentes escolares residentes em município predominantemente rural do Rio Grande do Sul.

2. METODOLOGIA

Estudo transversal realizado em Barão do Triunfo, RS entre março e setembro de 2010. Conforme o Censo Escolar de 2009 haviam 385 alunos de 5º a 8º anos

distribuídos nas escolas com ensino fundamental completo (INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA, 2009). A amostra incluiu todos os escolares entre 10 e 19 anos matriculados nos anos referidos em três das escolas municipais localizadas na zona rural que continham as séries elencadas para a pesquisa.

O desfecho investigado foi o consumo diário de arroz, independente do número de vezes no dia e do tipo de arroz consumido. As variáveis independentes foram sexo (masculino ou feminino), idade (10 a 13 ou ≥ 14 anos), série do escolar (5º, 6º, 7º e 8º), cor da pele (branca ou não branca), excesso de peso (sim, não) classificado a partir do Índice de Massa Corporal para idade (IMC/I) conforme a idade e sexo do adolescente por meio do software *Anthro Plus* e posteriormente dicotomizado com ponto de corte no percentil percentil > 85 e consumo diário de outros cereais (massa, aipim ou tubérculos, pão, biscoito salgado ou cereais integrais) e consumo diário de arroz combinado com feijão.

As variáveis de consumo alimentar foram coletadas, em sala de aula, a partir de um questionário de frequência alimentar onde se questionou o número de vezes de consumo de determinado alimento por dia, por semana, por mês ou quando consumiam menos ou não consumiam (raramente ou nunca) determinado alimento. As questões deste instrumento permitiram verificar a frequência de consumo dos alimentos no período de um ano anterior à entrevista.

A coleta de medidas aconteceu posteriormente a aplicação do questionário em sala reservada para tal com adolescentes portando roupas leves, sem calçados e em posição ortostática. Medidas de peso foram aferidas em balança digital da marca Plenna (capacidade de 150kg e precisão de 100g), e de estatura, em estadiômetro portátil da marca Sanny (medida até 210cm e precisão de 1mm), previamente e periodicamente calibrados.

A Prefeitura Municipal autorizou a realização do estudo e o projeto foi aprovado no Comitê de Ética da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (068/2009) e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido enviado aos pais e/ou responsáveis dos escolares para autorização e assinatura. Os dados coletados foram duplamente digitados no Epi-Info 6.04 e para análise estatística foi utilizado o teste de Qui-quadrado ($p < 0,05$) no STATA 13.0.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A adoção de práticas alimentares saudáveis desde a infância é um comportamento que contribui para a promoção da saúde na vida adulta. O consumo alimentar dos adolescentes escolares de Barão do Triunfo, RS, apresentou aspectos favoráveis devido ao elevado consumo de cereais, como o arroz, e também como o arroz e o feijão juntos. O consumo de alimentos ricos em nutrientes deve ser estimulado, visto os benefícios fornecidos à saúde.

Dentre os 412 escolares elegíveis para o estudo, 375 adolescentes aceitaram participar do estudo, sendo 53% meninos. A tabela 1 demonstra as variáveis sociodemográficas de adolescentes escolares.

Tabela 1. Informações sociodemográficas de adolescentes escolares da zona rural de Barão do Triunfo, RS. 2017. n=377

Variável	n	%
Sexo		
Masculino	200	53,1
Feminino	177	46,9
Idade		
10 à 13 anos	229	75,8
≥14 anos	73	24,2
Ano de estudo		
Quinto	104	27,7
Sexto	105	28,0
Sétimo	99	26,4
Oitavo	67	17,9
Cor da Pele		
Branca	205	55,6
Não branca	164	44,4
Excesso de peso		
Não	282	75,2
Sim	93	24,8

Tabela 2. Frequência de consumo semanal de arroz, cereais e de arroz e feijão combinados por escolares da zona rural de Barão do Triunfo, RS. 2017. n=377

Consumo diário	Frequência	
	n	%
Arroz	291	89,9
Massa	63	20,5
Aipim ou tubérculos	84	29,3
Pão	265	80,3
Biscoito salgado	91	36,7
Cereais integrais	82	30,5
Arroz e feijão combinados	292	89,0

No presente estudo, a frequencia do consumo diário de arroz foi elevado. Quase a totalidade de adolescentes consumiu diariamente arroz, assim como o arroz e o feijão juntos. Essa combinação de ingestão traz inúmeros benefícios para a saúde do escolar (Tabela 2).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares realizada com adolescentes brasileiros demonstrou a prevalência de 83,6% de consumo de arroz, 72% de feijão, 14,5% de

aipim ou tubérculos e 3,6% arroz integral (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2011). No atual estudo as prevalências foram superiores à Pesquisa Nacional.

Adolescentes de escolas públicas de um município da Bahia também foram avaliados quanto à ingestão alimentar e foi possível identificar que o arroz foi o alimento mais consumido, seguido pelo feijão (SANTOS et al., 2005). Em outro estudo realizado na Índia, a grande maioria de adolescentes (quase 80%) consumiam regularmente o arroz (KOTECHA et al., 2013), o que evidencia a popularidade do arroz em todo mundo.

4. CONCLUSÕES

O consumo diário de arroz e de arroz e feijão combinados foi elevado entre adolescentes escolares residentes em município predominantemente rural do Rio Grande do Sul. Alimentos básicos da dieta do brasileiro como arroz e feijão e práticas alimentares saudáveis devem ser incentivados.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAUJO, WILMA MARIA COELHO et al. Alquimia dos alimentos. Senac, 2008.
- BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília – 2. ed., 1. reimpr., p. 156, 2014.
- FRANKO, Debra L. et al. Cereal consumption and indicators of cardiovascular risk in adolescent girls. **Public health nutrition**, v. 14, n. 4, p. 584, 2011.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>> Acesso em: 26 maio. 2017.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. Censo Escolar 2009.
- IZADI, V.; AZADBAKHT, L. Is there any association between rice consumption and some of the cardiovascular diseases risk factors? A systematic review. **ARYA atherosclerosis**, v. 11, n. Suppl 1, p. 109, 2015.
- KOTECHA, P. V. et al. Dietary pattern of schoolgoing adolescents in urban Baroda, India. **Journal of Health, Population and Nutrition**, v. 31, n. 4, p. 490, 2013.
- MUNIZ, L. C. et al. Prevalência e fatores associados ao 'consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de escolas públicas de Caruaru, PE. **Ciência saúde coletiva**, v. 18, n. 2, p. 393-404, 2013.
- PINHEIRO, B. S. Arroz e feijão: o par perfeito. **Embrapa Arroz e Feijão**, 2007.
- SANTOS, J.S. et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas – Bahia. **Rev. Nutr.** V. 18, n. 5, p. 623-632, 2005.
- WALTER, M.; MARCHEZAN, E.; AVILA, L.A. Arroz: composição e características nutricionais. **Ciência Rural**. v. 38, n. 4, 2008.