

PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE FRUTAS E PREPARAÇÕES DOCES POR ALUNOS DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO DA CIDADE DE PELOTAS, RIO GRANDE DO SUL, BRASIL

CAROLINE NICKEL ÁVILA¹; ANDRÉIA CASTRO MAINO²; KAROLINE SAMPAIO BARROS³; RAQUEL MACHADO MARTINS⁴; JÉSSICA SILVEIRA VITÓRIA⁵; SIMONE PIENIZ⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – oi.caroline@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – andreia.maino@yahoo.com.br*

³*Universidade Federal de Pelotas – karol-sb@hotmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – raquelmartins993@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – jessicasilveiravitoria@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – nutrisimone@yahoo.com.br*

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, os brasileiros vêm vivenciando importantes transições, dentre elas, a transição nutricional caracterizada pelo aumento significativo do excesso de peso, e a epidemiológica com o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) juntamente com as carências de vitaminas e minerais (BRASIL, 2014). Além disso, o consumo de frutas tornou-se muito abaixo do ideal pela população brasileira em geral (COSTA, VASCONCELOS, CORSO, 2012).

O consumo insuficiente de frutas aumenta o risco de DCNT, como as cardiovasculares e alguns tipos de câncer (WHO, 2002). Estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que o consumo inadequado de frutas está entre os 10 principais fatores de risco que mais causam mortes e doenças em todo o mundo (WHO, 2002). Tais agravos à saúde vêm crescendo na população mundial, especialmente entre os mais jovens (WHO, 2005; IBGE, 2006).

No que tange a população estudantil em geral, a realidade do baixo consumo de frutas pode ser mais facilmente modificada tendo em vista que em instituições educacionais há maior possibilidade de realizar ações de incentivo à alimentação saudável (COSTA, VASCONCELOS, CORSO, 2012). Para auxiliar este processo, foi criado o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que visa atender as necessidades nutricionais de estudantes da educação básica (BRASIL, 2013).

A alimentação e a nutrição são condições fundamentais para a promoção e proteção da saúde, favorecendo o crescimento e o desenvolvimento humano com uma maior probabilidade de se atingir os níveis adequados de qualidade de vida (BRASIL, 2003; PEREIRA; SANTOS, 2008).

Desse modo, considerando o impacto do consumo de frutas na condição de saúde da população de jovens-adultos o presente estudo teve por objetivo avaliar a prevalência do consumo de frutas dos alunos de uma Instituição Federal de Ensino da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.

2. METODOLOGIA

O presente estudo foi caracterizado como transversal, realizado em uma Instituição de Ensino da cidade de Pelotas, com alunos do ensino médio, técnico e superior, que recebiam auxílio alimentação e consumiam as refeições na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) localizada junto a Instituição, sendo a

verba do auxílio proveniente do Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAE) e do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). A Instituição de Ensino atende alunos de níveis de escolaridade acima do ensino médio, porém, utiliza os critérios do PNAE como base para a oferta de frutas e preparações doces na UAN.

A coleta de dados procedeu em dois dias, um dia durante o almoço e o outro durante o horário da janta. Para a coleta de dados foi elaborado um questionário sobre aceitabilidade dos serviços da UAN. O questionário continha 11 questões de abordagem quantitativa e qualitativa, contudo, para o presente resumo foram utilizadas somente as questões quantitativas e, as demais questões, serviram apenas como critério de avaliação da qualidade dos serviços prestados pela UAN da Instituição de Ensino, sendo de interesse dos responsáveis locais. As questões utilizadas para o presente resumo tratam-se de variáveis categóricas nominais sobre o consumo de frutas e de preparações doces na UAN local. Os alunos deveriam referir suas respostas de acordo com as perguntas: “Em relação à sobremesa, você consome mais: () frutas () demais preparações doces () não costumo consumir as sobremesas” e “Das frutas oferecidas, qual/quais você mais consome: () Banana () Bergamota () Laranja () Maçã () Outra () Não consumo as frutas oferecidas no local.

Os questionários de auto-aplicação, foram entregues aos estudantes na entrada do refeitório e, após o término da refeição, os questionários eram devolvidos aos pesquisadores. O questionário não exigia identificação e foi dada total liberdade para os alunos aceitarem participar ou não da pesquisa, portanto, a identidade e a autonomia dos alunos foram preservadas.

Concomitantemente ao questionário, foi realizado durante os meses de junho a agosto de 2016, o controle sobre o consumo de frutas oferecidas no local. O controle foi realizado por meio do cálculo entre a quantidade de frutas oferecida, menos a quantidade consumida. As frutas eram oferecidas no mínimo três vezes por semana e as mais ofertadas foram banana, bergamota, laranja e maçã, sendo o motivo da escolha destas integrar o questionário. Nos demais dias da semana, as opções de sobremesa foram preparações doces (arroz com leite, creme de banana com canela e gelatina).

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Excel®. Os dados foram apresentados a partir da respectiva frequência absoluta (n) e relativa (%). Posterior à análise e a obtenção dos resultados, foi realizada uma ação de educação alimentar e nutricional, com o intuito de incentivar o aumento do consumo de frutas pelos estudantes da instituição, por meio da elaboração de materiais informativos fixados sobre o balcão de distribuição dos alimentos, juntamente com as frutas. Os materiais continham informações sobre a importância e os benefícios referentes à fruta oferecida no dia.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 420 estudantes avaliados no estudo, 338 aceitaram participar da pesquisa e responderam o questionário.

De acordo com os dados obtidos observou-se que 26,6% (n=90) relataram consumir frutas; 58,9% (n=199), ou seja, mais da metade dos alunos consumiam demais preparações doces; 9,5% (n=32) relataram consumir frutas e demais preparações doces; 3,8% (n=13) relataram não consumir sobremesas e, 1,2% (n=4) não respondeu ao questionário.

Vale ressaltar que as frutas são fornecidas com maior frequência do que as demais preparações doces (3 vezes na semana versus 2 vezes na semana,

respectivamente, e estas demonstraram consumo cerca de 50% menor quando comparado ao consumo de demais preparações doces de forma isolada.

Estudos têm mostrado que a incidência do consumo de frutas vem diminuindo gradualmente por adultos e por adolescentes. Em contrapartida, o consumo de preparações doces tem aumentado cada vez mais, o que corrobora com os resultados encontrados na presente pesquisa (NEUTZLING et al., 2009; COSTA, VASCONCELOS, CORSO, 2012).

Sugere-se que o esgotamento de reservas orgânicas de diversos micronutrientes associa-se à prolongada redução no consumo de frutas, trazendo como consequência o retardamento no desenvolvimento de adolescentes, com diminuição da capacidade de aprendizagem, baixa resistência e maior suscetibilidade a infecções e doenças de modo geral (ILSI, 2000; IBGE, 2004).

Frente a essa situação, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que tem por objetivo contribuir para o desenvolvimento, rendimento escolar e incentivo de práticas alimentares saudáveis, por meio da oferta de refeições e ações que busquem garantir a Segurança Alimentar e Nutricional desses indivíduos, prevê a oferta de no mínimo três porções de frutas na semana. Já a oferta de doces e/ou preparações doces fica limitada a duas porções (BRASIL, 2013).

Das frutas oferecidas, a mais consumida pelos alunos foi a bergamota (21,3%), seguido da maçã (18,6%), banana (13,9%) e laranja (5,3%). Pouco mais de um terço dos alunos (34,3%) marcaram mais de uma opção de fruta. Os demais referiram não consumir as frutas oferecidas (5,9%), 0,3% não responderam ou responderam a opção “outra” (0,4%). Dos estudantes que marcaram mais de uma opção de resposta, elegeram a bergamota como a fruta mais consumida.

No Estado do Rio Grande do Sul, a época de colheita dos diferentes tipos da fruta bergamota se inicia no final do mês de março com término no final do mês de junho (OLIVEIRA, NAKASU, SCIVITTARO, 2008). Por esse motivo, essa fruta foi a mais ofertada na UAN no período avaliado, pois é uma fruta regional e sazonal e durante esse período a fruta pode ser obtida por menor custo. O fato da bergamota ter sido a fruta mais consumida pelos estudantes da Instituição, pode ser explicado pelo fato das características organolépticas desse fruto estarem globalmente mais aceitáveis nas estações do outono e do inverno (RIBOLDI et al., 2013). Desta forma, visto que a prevalência do consumo de bergamota é maior do que a prevalência do consumo das demais frutas oferecidas, sugere-se que em períodos não propícios para a plantação, manutenção e colheita desta fruta, o consumo de frutas pelos alunos da Instituição tenha uma redução relevante.

4. CONCLUSÕES

O ambiente estudantil é considerado um local bastante propício para adquirir hábitos alimentares saudáveis. Porém, foi possível observar que mesmo com a oferta adequada de alimentos saudáveis, a prevalência de consumo de frutas pelos estudantes não foram satisfatórias.

Deste modo, a partir do observado em relação ao baixo consumo de frutas, considera-se relevante o incentivo ao consumo das mesmas por meio de outras estratégias, como educação alimentar e nutricional, por exemplo, pois o estudo observou que apenas a oferta de livre demanda não foi suficientemente eficaz. Assim, com a reeducação alimentar poderá ser possível garantir a ingestão adequada de alimentos e nutrientes para os estudantes que realizam suas refeições na Instituição de Ensino.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2003.

BRASIL, Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Conselho Deliberativo. **Resolução nº 26 de 17 de junho de 2013**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

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

COSTA L.C.F., VASCONCELOS F.A.G., CORSO A.C.T. Fatores associados ao consumo adequado de frutas e hortaliças em escolares de Santa Catarina, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 28(6):1133-1142, jun, 2012.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares. 2002-2003. **Análise da Disponibilidade Domiciliar de Alimentos e do Estado Nutricional no Brasil**. Ministério da Saúde. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. 2004.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003: Antropometria e Análise do Estado Nutricional de Crianças e Adolescentes**. Brasília: Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. 2006.

INTERNATIONAL LIFE SCIENCES INSTITUTE (ILSI). Overweight and obesity in european children and adolescents: causes and consequences – prevention and treatment. **ILSI Europe Report Series**. 2000.

NEUTZLING M.B, ROMBALDI A.J., AZEVEDO M.R *et al.* Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos de uma cidade no Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(11):2365-2374, nov, 2009.

OLIVEIRA R.P., NAKASU B.H., SCIVITTARO W.B. Cultivares Apirênicas de Citros Recomendadas para o Rio Grande do Sul. Pelotas: **Embrapa Clima Temperado**. 39p. 2008.

PEREIRA, R.A.; SANTOS, L.M.P. A dimensão da insegurança alimentar. **Rev Nutr.** 21 Supl:S7-13, 2008.

RIBOLDI B.P., STRASBURG V.J., GERBER K.P *et al.* Interferência do clima no consumo de opções alimentares em uma Unidade de Alimentação e Nutrição. **Revista HCPA**. 33(3/4):212-216. 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The world report 2002: reducing risks, promoting healthy life**. Geneva: World Health Organization; 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Nutrition In Adolescence: Issues and Challenges for the Health Sector**: Issues in Adolescent Health and Development. Geneva: World Health Organization. 2005.