

CONHECIMENTO DOS ESCOLARES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO SUL DO BRASIL SOBRE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

ANDRÉIA COLEHO DOS SANTOS¹; BRUNA MENDONÇA LIMONS ²; DENISE PETRUCCI GIGANTE³

¹Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Curso de Nutrição –
andreiabida@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Programa de Pós-Graduação em
Nutrição e Alimentos –
brunamendoncalimons@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Departamento de Nutrição –
denisepgigante@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A alimentação escolar deve contribuir na melhoria das condições nutricionais de crianças e adolescentes, diminuindo deficiências nutricionais e agravos relacionados ao consumo alimentar (BRASIL, 2006). Além disso, deve ser planejada visando contribuir para a prevenção de problemas nutricionais, tais como o aumento da prevalência de DCNT (BRASIL, 2011). Em estudos conduzidos no Brasil desde 1974-1975 a 2008-2009, a prevalência de excesso de peso aumentou em quatro vezes entre os adolescentes de 10 a 19 anos, onde as prevalências passaram de 11,3% para 41,1% (IBGE, 2010). As altas taxas de excesso de peso, são problemas de grande relevância para a saúde pública no Brasil e estão fortemente associados às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Uma das metas nacionais propostas para o enfrentamento das DCNT é aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes. (BRASIL, 2011).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PENSE, conduzida pelo IBGE em 2012, um de cada cinco estudantes (21%) afirmaram não ter consumido frutas frescas em nenhum dos sete dias anteriores a entrevista. Por outro lado, um pouco mais de 30% deles relataram consumir cinco ou mais dias por semana, sendo que entre os escolares da Região Sul, essa proporção foi em torno de 28%. Em relação às hortaliças, 43,4% dos estudantes, relataram consumo de cinco dias ou mais na semana, 45,6% relataram consumir duas vezes ou menos na semana. Os resultados encontrados indicam um baixo consumo de frutas, verduras e legumes observados entre os estudantes visto que estes alimentos são aliados ao combate do excesso de peso, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2 (BRASIL, 2011; BRASIL, 2012).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), tem como principal objetivo suprir no mínimo 15% das necessidades nutricionais diárias de forma a, contribuir para uma melhor aprendizagem e favorecer a formação de bons hábitos alimentares, dentro do espírito de uma política de segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2006). Assim, torna-se de suma importância conhecer as preferências dos estudantes frente a alimentação oferecida pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), e do consumo em suas casas, a partir da identificação e consumo de frutas, verduras e legumes, com o objetivo de promover o aumento do consumo desses alimentos. O presente estudo tem o objetivo de avaliar o conhecimento e conhecer a frequência de consumo de frutas, verduras e legumes dos estudantes de uma escola de Pelotas.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo com delineamento transversal em uma escola de ensino fundamental, no município de Pelotas - RS, em setembro de



2016. O público alvo foram todos os estudantes matriculados na escola, que estivessem cursando o sexto ano do ensino fundamental.

O questionário padronizado e pré-codificado continha questões demográficas e comportamentais. O primeiro bloco incluiu as variáveis demográficas, gênero do entrevistado e a idade em anos completos). No segundo e terceiro blocos foram incluídas as variáveis comportamentais como o conhecimento, o consumo e a identificação da fruta, verdura ou legume. Para responder essas questões foram exibidas imagens de frutas, verduras e legumes existentes na região e a resposta foi obtida através de variáveis dicotômicas, do tipo sim e não para conhecimento e consumo e variável categórica com identificação do nome da fruta, verdura ou legume. Para o desfecho de conhecimento, de frutas, verduras e legumes, foi considerado o número e o percentual de estudantes que responderam afirmativamente. Para o desfecho de reconhecimento da fruta, verdura ou legume, foram considerados aqueles que relataram o nome correto do alimento exibido pela imagem, sendo também consideradas como respostas erradas para aqueles que não souberam referir o nome da fruta, legume ou verdura. Para consumo efetivo, o número e o percentual foram considerados com base nas respostas afirmativas sobre o conhecimento e consumo alguma vez na vida.

Para a digitação dos dados foi utilizado o programa estatístico EpiData 3.1 e após checagem de inconsistências e correções obteve-se o banco de dados para análise estatística, conduzida no programa Stata 12.0. Esta pesquisa é referente ao Trabalho de Conclusão de Curso, cujo projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pelotas, a partir da Plataforma Brasil.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 76 estudantes, sendo a maioria do sexo feminino 59,2% (45) e 86% tinham entre 11 e 15 anos de idade. Embora houvesse 85 alunos matriculados no sexto ano dessa escola, nove estudantes não devolveram os termos assinados pelos pais e/ou responsáveis, em um período de duas semanas, o que resultou em um percentual de perdas e recusas de 10,6%.

A Tabela 1 apresenta os resultados em relação à identificação, conhecimento e consumo dos escolares com relação aos alimentos questionados. A fruta menos identificada pelos estudantes foi a nectarina, apenas 25% (n=19) afirmou conhecer essa fruta e apenas quatro estudantes (5,3%) acertou o nome correto da fruta. Seguida pelo araçá que foi identificado por 25 estudantes (32,9%) e apenas cinco (6,6%) conheciam o nome correto. Cabe destacar que essas frutas, embora possam ser encontradas na região, são consideradas frutas silvestres e são pouco comercializadas. Em relação as verduras e legumes, na Tabela 1 é possível observar que foram o espinafre, a vagem e a berinjela os menos reconhecidos, com identificação correta do nome. Naves, (2014) em estudo com 52 escolares do 3º, 4º e 5º ano de uma escola pública de Brasília, encontraram resultados similares, onde 44,2% (n=23) reconheceram a berinjela, 36,5% (n=19) a carambola e apenas 21,2% (n=11) o tamarindo, alimentos esses, regionais na população estudada. Como critério para reconhecimento as respostas foram classificadas em dois grupos: aqueles que reconheceram os alimentos corretamente e o outro grupo em que os estudantes não reconheceram os alimentos ou disseram reconhecer, mas responderam de maneira incorreta, diferente do presente estudo, onde foram divididos os estudantes que não conheciam o alimento, admitindo-se que também não saberiam o nome, dos que afirmaram identificar o alimento, porém erraram o nome.



Tabela 1. Conhecimento, identificação e consumo de frutas, verduras e legumes por estudantes de uma escola de Pelotas (N=76).

Alimento	Conhece		Identificou o alimento		Já consumiu alguma vez	
	N	%	N	%	N	%
Frutas						
Morango	76	100,0	73	96,1	75	98,7
Maça	76	100,0	75	98,7	75	98,7
Bergamota	76	100,0	73	96,1	75	98,7
Uva	76	100,0	76	100,0	74	97,4
Melancia	76	100,0	75	98,7	73	96,1
Pêssego	76	100,0	73	96,1	75	98,7
Limão	75	98,7	72	94,7	64	84,2
Laranja	74	97,4	72	94,7	74	97,4
Pera	74	97,4	68	90,8	69	90,8
Goiaba	67	88,2	58	76,3	65	85,3
Amora	61	80,3	48	63,2	53	69,7
Kiwi	55	72,4	43	56,6	43	56,6
Ameixa	50	65,8	42	55,3	50	65,8
Caqui	49	64,5	25	32,9	46	60,5
Melão	42	55,3	19	25,0	41	54,0
Butiá	37	48,7	20	26,3	34	44,7
Araçá	25	32,9	5	6,6	24	31,6
Nectarina	19	25,0	4	5,3	19	25,0
Verduras						
Alface	72	94,7	64	84,2	70	92,1
Brócolis	70	92,1	51	67,1	61	80,3
Repolho	69	90,8	55	72,4	66	86,8
Couve-flor	67	88,2	45	59,2	63	82,9
Couve	66	86,8	40	52,6	64	84,2
Espinafre	34	44,7	11	14,5	34	44,7
Legumes						
Cenoura	76	100,0	73	96,1	73	96,1
Abóbora	73	96,1	67	88,2	72	94,7
Pepino	71	93,4	63	82,9	66	86,8
Beterraba	63	82,9	44	57,9	58	76,3
Berinjela	53	69,7	42	55,3	37	48,7
Vagem	50	65,8	33	43,4	46	60,5

No presente estudo foi observado que as frutas menos reconhecidas foram também menos consumidas, como seria esperado. Assim, as menos consumidas foram: a nectarina 25% (n=19), o araçá 32% (n=24) e o butiá 45% (n=34). Cabe destacar que essas frutas não costumam ser oferecidas na alimentação escolar. Da mesma forma, o espinafre e a berinjela foram os menos consumidos pelos escolares. Chama atenção que a vagem embora pouco reconhecida, foi mais consumida que a berinjela. E esse aspecto deve ser considerado como a limitação do presente estudo com relação as imagens das frutas, verduras e legumes. E essa limitação deve ser considerada para todos os alimentos em que o consumo foi relatado com maior frequência que a correta identificação da fruta, legume ou verdura. Com tudo, a maioria das frutas, verduras e legumes, já havia sido consumida pelos estudantes, por pelo menos uma vez na vida.

Em estudo de Muniz et. al. (2012), realizado com 600 adolescentes, os resultados mostraram que 10% dos entrevistados não consumiram frutas e 31% não consumiram verduras e legumes. Além disso, apenas 6,5% afirmaram



consumir esses alimentos diariamente. Dados preocupantes, visto que a quantidade ideal diária recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é de 400 gramas de frutas e hortaliças, o que equivale, aproximadamente, ao consumo diário de cinco porções desses alimentos. Vale ressaltar que, para que se aumente o consumo de alimentos in natura, como frutas, verduras e legumes, é necessário que se conheça o alimento, como e onde comprar, safra e época de colheita, modo de preparo, contribuindo assim para uma alimentação adequada e saudável e estimulando a autonomia de cada indivíduo (BRASIL, 2014).

4. CONCLUSÕES

Os alimentos que compunham o questionário fazem parte da vida dos escolares. Alguns deles, são plantados em grande quantidade no município e região e outros ofertados semanalmente na alimentação escolar. O consumo e reconhecimento das frutas, verduras e legumes questionados, assim como de outros alimentos in natura, tem como resultado o natural estímulo da agricultura familiar e da economia local, favorece hábitos alimentares saudáveis entre a população, produz e contribui para promoção da biodiversidade e reduz o impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos. Assim, é imprescindível que os estudantes conheçam os alimentos da sua região, para que assim possam mudar seus hábitos e crenças alimentares.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv64436.pdf>. Acesso em: 09 de out. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf. Acesso em: 09 de out. 2017.
- BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008, 2009. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf>. Acesso em: 09 de out. 2017.
- BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução CD nº 32, de 10 de agosto de 2006. Estabelece as normas para a execução do Programa Nacional da Alimentação Escolar. Diário Oficial da União. 2006 25 ago [acesso em 2017 out 09]; n 154; Seção I.
- MUNIZ, L. C.; ZANINI, R. V.; SCHNEIDER, B. C.; TASSITANO, R. M.; FEITOSA, W. M. N.; GONZALEZ-CHICA, D. A. Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de escolas públicas de Caruaru, PE. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n2/11.pdf>. Acesso em: 09 de out. 2017.
- NAVES, M. L. A. O impacto da educação alimentar e nutricional no reconhecimento e consumo de frutas e hortaliças entre alunos de uma escola pública do Distrito Federal. 2014. 16 [f]. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Universidade de Brasília, Brasília, 2014.
- 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.