



**Pró-Reitoria de Graduação
Curso de Nutrição
Trabalho de Conclusão de Curso**

**ANÁLISE DO CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES POR ADOLESCENTES DE
ESCOLAS PARTICULARES DO DISTRITO FEDERAL**

**Autora: Priscila Ribeiro Vieira Santos.
Orientadora: MsC. Iama Marta de Araújo Soares**

**Brasília - DF
2011**

PRISCILA RIBEIRO VIEIRA SANTOS

**ANÁLISE DO CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES POR
ADOLESCENTES DE ESCOLAS PARTICULARES DO DISTRITO FEDERAL**

Artigo apresentado ao curso de graduação em
Nutrição da Universidade Católica de Brasília,
como requisito parcial para obtenção do Título de
Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Msc. Iama Marta de Araújo
Soares.

**Brasília
2011**

ANÁLISE DO CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES POR ADOLESCENTES DE ESCOLAS PARTICULARES DO DISTRITO FEDERAL

PRISCILA RIBEIRO VIEIRA SANTOS

Resumo:

As relações entre nutrição, crescimento e desenvolvimento são essenciais na vida de todas as crianças e adolescentes, são fenômenos diferentes em sua concepção fisiológica que, no entanto, encontram-se interligados para expressar a potencialidade do ser humano. Na atualidade, tem sido significativa a prevalência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), cada vez mais precoces, cuja etiologia inclui maus hábitos alimentares. Neste sentido, a presente pesquisa buscou identificar o consumo de frutas, verduras e legumes, entre 299 estudantes, de escolas particulares, de ambos os sexos, compreendendo a faixa etária de 11 a 19 anos. Para tanto, foi utilizado um questionário adaptado do Guia da Pirâmide Alimentar, proposta pela Pirâmide de Philippi. Os resultados apresentaram ingestão insuficiente dos grupos alimentares estudados. Os dados são preocupantes, uma vez que apenas 14,39% do sexo masculino e 17,96% do sexo feminino consomem o mínimo de porções de frutas recomendadas pelo Guia Alimentar da Pirâmide. Os valores para verduras e legumes foram ainda menores, com apenas 7,57% do sexo masculino e 8,98% do sexo feminino fazendo o uso das porções/dia desejáveis. Conclui-se que se faz necessária a disseminação de informações sobre a ingestão de frutas, verduras e legumes, estimulando o seu consumo. A educação nutricional será mais eficaz com a parceria família/escola, na promoção de hábitos saudáveis desde a infância e que refletirão em todos os ciclos da vida.

Palavras-chave: Nutrição; adolescentes; hábitos alimentares; frutas e verduras.

INTRODUÇÃO

O avanço na ciência da alimentação e nutrição tem se tornado constante nos últimos anos, e estes estudos geram resultados que devem ser usados para a melhoria da qualidade de vida da população ¹.

As relações entre nutrição, crescimento e desenvolvimento são essenciais na vida de todas as crianças e adolescentes, são fenômenos diferentes em sua concepção fisiológica que, no entanto, encontram-se interligados para expressar a potencialidade do ser humano ².

Adolescentes são particularmente influenciáveis em seu estilo de vida. Tendem a viver o momento atual, não dando importância às consequências de seus hábitos alimentares, que podem ser prejudiciais ³.

O consumo alimentar adotado na adolescência tem sérias implicações no crescimento, na promoção de saúde, a longo prazo, e no desenvolvimento do comportamento alimentar durante a vida adulta, podendo ser um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e obesidade ⁴.

Um dos determinantes para que os indivíduos levem em consideração os comportamentos relacionados à saúde é a percepção da necessidade de praticar tal ação. Pode-se inferir, portanto, que reconhecer a necessidade de alteração dos hábitos alimentares é um requisito fundamental para iniciar uma mudança dietética ⁴.

O fenômeno da globalização tem afetado sobremaneira os hábitos alimentares das populações de todo mundo. A pós-modernização interferiu tanto no paladar quanto nos aportes nutritivos das dietas, gerando diferentes padrões alimentares, novos costumes e hábitos⁵. Neste contexto, o consumo de lanches e *fast foods* se popularizou e pode ser justificado pela falta de tempo disponível para se dedicar a uma refeição, preferências individuais, modismo e por ser uma refeição que pode ser feita com os amigos, mas, em geral, apresentam alta quantidade de energia e baixa quantidade de minerais, vitaminas e fibras³.

As Pesquisas de Orçamento Familiar (POF), que analisam a disponibilidade domiciliar de alimentos adquiridos pelas famílias brasileiras, demonstram o aumento de produtos industrializados, na dieta da família brasileira. Em contrapartida ainda é pouco expressiva a ingestão de frutas e verduras, quando comparadas às quantidades ótimas sugeridas pelo Guia da Pirâmide Alimentar proposto pelo Ministério da Saúde⁶. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), considerando os dados do POF (2011), consumo diário de vários itens que constituem uma dieta saudável tem sido menor à medida que a renda familiar per capita aumenta⁷.

Apesar da disseminação de informações sobre alimentação saudável, ainda são escassos os trabalhos sobre as mudanças nos perfis demográfico, epidemiológico e nutricional de adolescentes. Sendo assim, este trabalho teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares de indivíduos nesta fase da vida, com ênfase para o consumo de frutas e verduras; a fins de gerar subsídios para a promoção da saúde e qualidade de vida.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória, cujo objetivo foi o de conhecer os hábitos alimentares de estudantes, cuja faixa etária compreendeu de 11 a 19 anos de idade.

Inicialmente foi realizada extensa pesquisa bibliográfica, utilizando como base de dados os termos hábitos alimentares; escolares; pirâmide alimentar; Nutrição e doenças crônicas não transmissíveis, na busca por informações sobre o atual perfil da população brasileira quanto a aspectos nutricionais, tomando por base o guia internacional da Pirâmide Alimentar, proposta por Philippi⁶.

Foram contactadas 4 escolas particulares do Distrito Federal, com o propósito de solicitar a autorização para a realização da pesquisa. No entanto, apenas 02 instituições de ensino se propuseram a colaborar. Na ocasião, foi explicada a natureza científica do estudo, além de esclarecido que a participação dos alunos seria voluntária e sem remuneração, sendo garantida a privacidade das identidades dos sujeitos.

Para a obtenção de informações foi utilizado um questionário, elaborado pela orientadora deste trabalho, a partir da proposição da Pirâmide de Philippi, com a participação de estudantes de graduação em Nutrição. O protocolo contou com dados demográficos, referentes à idade e sexo dos participantes; além de IX itens fechados, para a avaliação da frequência do consumo alimentar, segundo grupo de alimentos, em escala de 05 pontos (variando de “Nunca” a “ 04 ou mais vezes/dia”); sendo: a) Grupo I (açúcar, doces e refrigerantes); Grupo II (leite e derivados); Grupo III (Frutas); Grupo IV (carne, aves, pescados e ovos); Grupo V (óleos e gorduras); Grupo VI (verduras e legumes); Grupo VII (pães, batatas e massas); Grupo VIII (leguminosas) e Grupo IX (cereais); (apêndice). No entanto, para o objetivo do presente estudo, serão analisados e discutidos apenas os grupos **III** e **VI**.

Foi realizado estudo piloto, com a colaboração de 15 voluntários, segundo o perfil da amostra, no intuito de verificar possíveis dificuldades quanto à interpretação dos itens. A partir deste estudo preliminar, não houve a necessidade de modificação do protocolo, cujo tempo médio para o preenchimento foi de 5 minutos.

A coleta de dados foi realizada nos dias 16 de setembro e 06 de outubro de 2011 e contou com a participação de 300 indivíduos. Como critério de exclusão, seriam descartados os instrumentos com respostas dúbias ou itens em aberto, sendo a amostra final composta por 299 participantes.

Foi realizada uma análise estatística descritiva comparativa e os resultados obtidos foram apresentados na forma de frequência percentual e análise gráfica utilizando o programa *Microsoft Excel*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a verificação dos hábitos alimentares dos estudantes, foram consultados 299 indivíduos, de ambos os sexos, sendo 55,85% (n= 167) do sexo feminino e 44,15% (n= 132) do sexo masculino, com idade entre 11 e 19 anos (Figura 1).

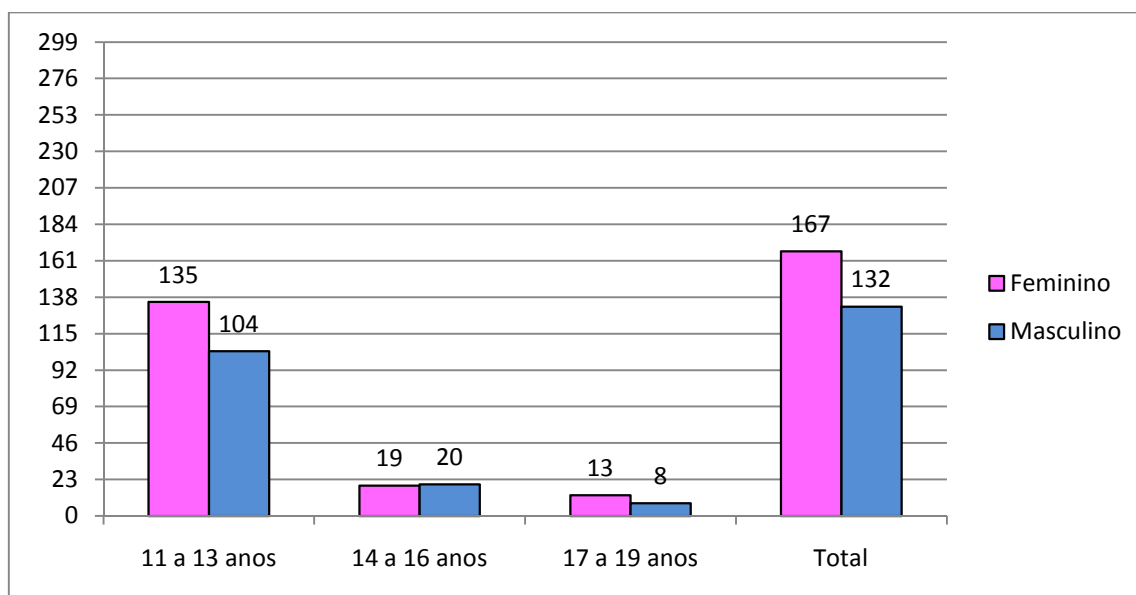


Figura 1. Faixa etária x sexo

Quando questionados a respeito da ingestão de frutas, pôde-se verificar um consumo inadequado, para ambos os sexos; não sendo apresentadas diferenças significativas entre as faixas etárias. Apenas 14,39% (n= 19) do sexo masculino e 17,96% (n= 30) do sexo feminino ingeriam este grupo de alimentos segundo as recomendações da Pirâmide Alimentar de Philippi, ou seja, três vezes ou mais/dia. Sendo que, foi bastante expressiva a quantidade de jovens que afirmaram **nunca** incluir estes alimentos na sua alimentação cotidiana; dos quais 14,39% (n=19) do sexo masculino e 9,58% (n=16) do sexo feminino (Figura 2).

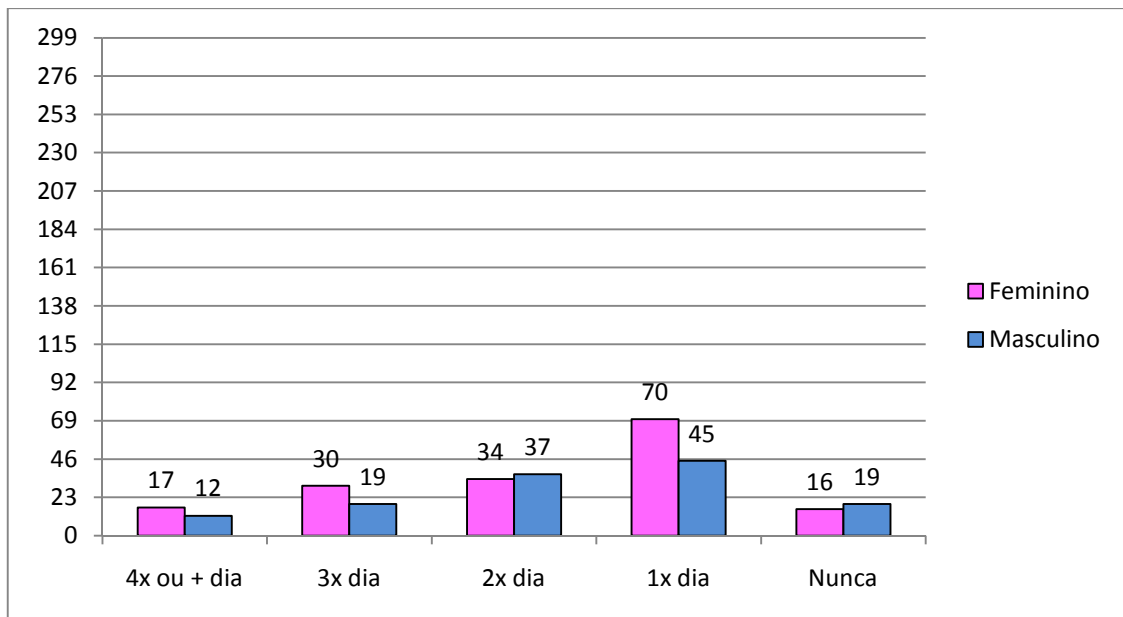


Figura 2. Número de adolescentes x sexo

A análise referente ao consumo de verduras e legumes foi ainda mais preocupante, uma vez que apenas 7,57% (n=10) do sexo masculino e 8,98% (n=15) do sexo feminino consomem as quantidades desejáveis por dia proposta pela Pirâmide Alimentar de Philippi, quatro vezes ou mais/dia ; sendo considerável o número de respondentes que afirmaram **nunca** ingerir este grupo alimentar; 21,96% (n= 29) do sexo masculino e 18,56% (n= 31) do sexo feminino (Figura 3).

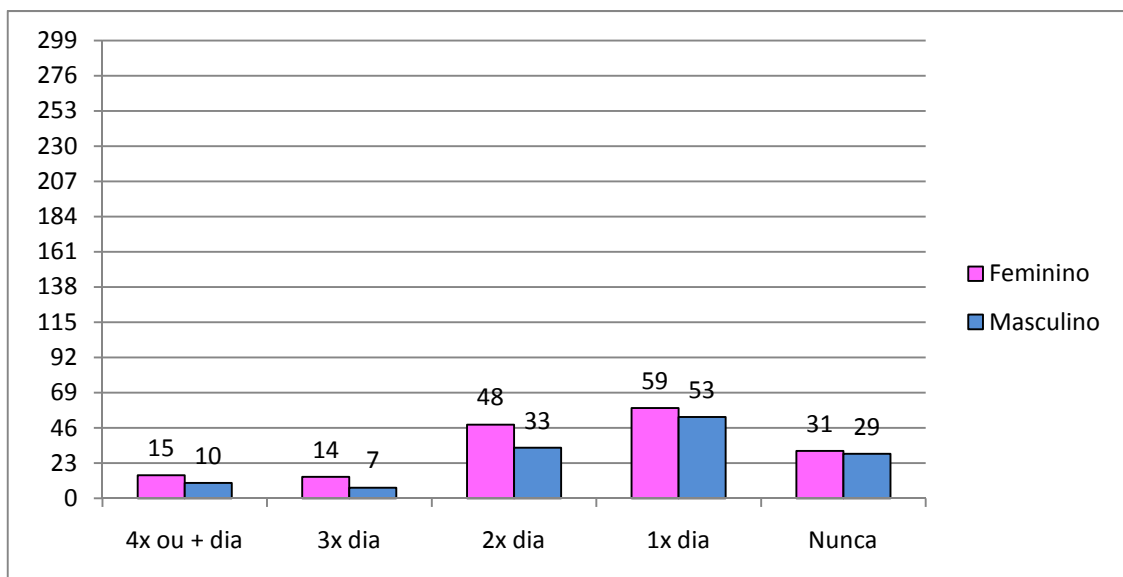


Figura 3. Número de adolescentes x sexo

Os dados apresentados reforçam os achados de estudos recentes que revelam que as dietas adotadas, na atualidade, pelos adolescentes, têm levado à ingestão excessiva de gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças. Estas práticas alimentares são relacionadas às manifestações cada vez mais precoces de DCNT junto a este

grupo etário, especialmente à obesidade e o diabetes, o que envolve um grande impacto em saúde pública^{8,9,10}.

Em um estudo, realizado por Enes, 2009, com adolescentes (n = 105), em Piedade-SP, verificou-se que, nos sujeitos com excesso de peso, a ingestão de fibras foi menor quando comparados com indivíduos eutróficos¹¹.

Jaime & Monteiro, 2003, ao analisarem o comportamento alimentar de adultos, em diferentes regiões demográficas do Brasil, 2003, observaram que apenas 40% dos entrevistados consumiam frutas e 30% ingeriam vegetais, nas quantidades adequadas¹². Evidenciaram que esses grupos de alimentos devem ser analisados sob diferentes abordagens em atividades educativas que promovam mudanças no comportamento alimentar.

Importante ressaltar que o consumo de frutas e vegetais, em quantidades ótimas, não está unicamente associada às fibras e à energia. Neste ciclo da vida (adolescência) as necessidades de vitaminas e minerais são maiores, devido ao aumento do anabolismo e do gasto energético na puberdade. As recomendações das vitaminas A, C e D, e do complexo B são progressivamente maiores durante o estirão puberal, com as diferenciações celulares e a mineralização óssea. Adolescentes com deficiências vitamínicas são mais frequentes quando não têm o hábito de ingestão diária principalmente de frutas e vegetais².

Jorge *et al.*, 2008, em estudo realizado com 311 mulheres, com diferentes níveis socioeconômicos, em Cotia/SP, encontrou baixo consumo de frutas e verduras em todos os grupos estudados, sendo as diferenças associadas mais à cultura alimentar do que à pobreza. Dado relevante foi que as mulheres mais jovens apresentaram chances sensivelmente maiores de baixo consumo de verduras¹³.

Os resultados apresentados na atual pesquisa reforçam os dados da *World Health Survey* cujas evidências apontam para uma cultura alimentar com pouca presença de frutas e hortaliças na dieta brasileira, com maior tendência para o baixo consumo entre indivíduos jovens¹⁴.

Em estudo realizado por Campos, 2010, quanto ao consumo de frutas e vegetais, com pessoas de ambos os sexos, foram encontrados dados divergentes desta pesquisa, uma vez que houve maior prevalência do consumo adequado de frutas, legumes e verduras em mulheres (25,0%) do que em homens (18,7%)¹⁵.

A amostra estudada, a médio e longo prazos, encontra-se no grupo de risco para o desenvolvimento de doença cardiovascular, determinados tipos de câncer, excesso de peso e diabetes; isto porque, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) existem evidências convincentes indicando a necessidade de ingestão de 400 g/dia de frutas e verduras (equivalente a cinco porções/dia) para a prevenção de enfermidades. Esta recomendação baseia-se no aumento do risco de doenças cardiovasculares com ingestão de frutas e verduras inferiores a 200 g/dia, bem como nos benefícios provenientes do consumo de quantidades superiores a 400 g/dia destes alimentos¹⁶.

CONCLUSÃO

Os resultados apontaram consumo insuficiente dos grupos alimentares pesquisados; sendo os dados preocupantes, uma vez que apenas 14,39% do sexo masculino e 17,96% do sexo feminino consomem o mínimo de porções de frutas recomendadas pelo Guia Alimentar da Pirâmide. Os valores para verduras e legumes foram ainda menores, com apenas 7,57% do sexo masculino e 8,98% fazendo o uso das porções/dia desejáveis.

Ressalta-se a importância na ingestão de frutas, verduras e legumes para a manutenção de uma boa saúde e prevenção de DCNT, alguns tipos de cânceres e doenças carenciais.

Conclui-se que, mesmo sendo o assunto “hábitos alimentares saudáveis” muito discutido, a população adolescente ainda não se conscientizou do quão importante é ter uma alimentação saudável e equilibrada, para a redução de deficiências nutricionais e prevenção de diversas doenças, dentre as quais a obesidade e as dislipidemias que são problemas de saúde pública na atualidade.

Neste sentido, é de extrema importância a implementação de programas de educação nutricional direcionado a esta população, considerando os diferentes estágios de mudança comportamental, visando que cada um desenvolva diferentes atitudes e percepções perante a nutrição e a saúde, no intuito de prevenir as DCNTs. O nutricionista, junto à equipe multidisciplinar, poderá facilitar a formação de opiniões, reforçando as ações de saúde em uma parceria que envolva a escola e a família.

Sugere-se, para trabalhos futuros, a replicação deste ensaio em um número maior de escolas, tanto da rede pública quanto privada, no sentido de gerar subsídios que possibilitem estratégias adequadas e medidas eficazes na promoção da longevidade e qualidade de vida, desde a infância.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. PHILIPPI, Sonia Tucunduva; LATTERZA, Andréa Romero; CRUZ, Ana Tereza Rodrigues; RIBEIRO, Luciana Cisotto. **Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos**. Rev. Nutr. Campinas, vol. 12 no.1, p.65 -80, jan./abr., 1999.
2. EISENSTEIN, Evelyn; COELHO, Karla Santa Cruz; COELHO, Simone Cortes; COELHO, Maria Auxiliadora Santa Cruz. **Nutrição na Adolescência**. Jornal de pediatria. vol. 76, supl. 3, 2000.
3. GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí; FRANCH, Claudia. **Prática alimentar de adolescentes**. Rev. Nutr. Campinas, vol. 12 no.1, p.5 -19, 1999.
4. TORAL, Natacha; SLATER, Betzabeth; CINTRA, Isa de Pádua; FISBERG, Mauro. **Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras**. Rev. Nutr. vol.19 no.3 Campinas May/June. 2006.
5. SANTOS *apud* SILVA, DC. *et al.* **Os Direitos Humanos diante das globalizações hegemônica e contra-hegemônica: o papel da Universidade Popular dos Movimentos Sociais enquanto instrumento de emancipação social**. Anais do III Seminário Nacional e I Seminário Internacional Movimentos Sociais Participação e Democracia 11 a 13 de agosto de 2010, UFSC, Florianópolis, Brasil.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar Para a População Brasileira**. 1ª Ed., Brasília, 210p, 2008.
7. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Pesquisa de Orçamento Familiar/2011. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home>. Acesso em outubro de 2011.
8. PEREZ, J; ARANCETA, C.; **Frutas, Verduras Y Salud**. Editor Masson. Edição/reimpressão: 2006, 288p.
9. CARMO, I. et al. **Prevalence of obesity in Portugal**. Obesity Reviews. 7:3, 2006.
10. TORAL, Natacha; CONTI, Maria Aparecida and SLATER, Betzabeth. **A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos**. Cad. Saúde Pública [online]. 2009, vol.25, n.11, pp. 2386-2394.
11. ENES, C.C.; SLATER, B. **Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes**. Rev Bras Epidemiol. 2010; 13(1): 163-71.
12. JAIME, PC; MONTEIRO, CA. **Fruit and vegetable intake by Brazilian adults, 2003**. Cad Saúde Publica 2005; 21(S): 19-24.

13. JORGE, Monica Inez Elias; MARTINS, Ignez Salas; DE ARAUJO, Eutália Aparecida Cândido. **Diferenciais socioeconômicos e comportamentais no consumo de hortaliças e frutas em mulheres residentes em município da região metropolitana de São Paulo.** Rev. Nutr. vol.21 no.6 Campinas Nov./Dec. 2008.

14.PANAGASSI, VPG; SEGALL-CORREA, AM; MARIN-LEON, L.; ESCAMILLA, R; MARANHA, LK; SAMPAIO,MFA. **Insegurança alimentar intrafamiliar e perfil de consumo de alimentos.** Rev Nutr.; 21(Supl): 135-144, 2008.

15.CAMPOS, Caroline; BASTOS, João Luiz; GAUCHE, Heide; BOING, Antonio Fernando Boing; DE ASSIS, Maria Alice Altenburg. **Fatores associados ao consumo adequado de frutas, legumes e verduras em adultos de Florianópolis.** Rev. bras. epidemiol. vol.13 no.2 São Paulo June, 2010.

16.WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva; 2004.

ANALYSYS OF THE CONSUMPTION OF FRUITS AND VEGETABLES BY TEENAGERS FROM PRIVATE SCHOOLS IN THE FEDERAL DISTRICT

PRISCILA RIBEIRO VIEIRA SANTOS

Abstract:

The relations between nutrition, growth and development are essential in the life of every child and teenager. They are different phenomena in its physiological conception that are, however, interconnected and express the potential of the human being. Nowadays, non-transmissible chronic diseases occur before the expected time and its causes are mainly bad eating habits. Due to this, the present research has tried to identify the consumption of fruits and vegetables among 299 students from private schools, both male and female, with ages ranging from 11 to 19 years old. To achieve this goal, a questionnaire which was adapted from the Food Pyramid Guide written by the Philippi Pyramid was used. The results showed that insufficient intake of the food groups studied. The data is worrisome, for just 14,39% of male students and 17,96% of female students ingest the minimum of fruit portions recommended by the Food Pyramid Guide. The numbers related to vegetable intake were even lower, only 7,57% of male students and 8,98% of female students ingest the recommended daily portions. Therefore it's necessary to make available information about the daily intake of fruits and vegetables and to stimulate their consumption. Nutritional education will be more effective with the partnership between family and school, with the aim of promoting healthy habits that start in the early years of a child and which will reflect in all stages of life.

Keywords: Nutrition; teenagers; eating habits; fruits and vegetables.

APÊNDICE



**UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO – CURSO DE NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Idade: () 11 a 13 anos () 14 a 16 anos () 17 a 19 anos

Sexo: Fem () Mas ()

Assinale com um X a alternativa que melhor atende ao seu consumo diário para os respectivos alimentos. Evite deixar itens em aberto e marque apenas 01 (uma) alternativa para cada grupo.

ALIMENTO – CONSUMO DIÁRIO	Nunca	01 x dia	02 x dia	03 x dia	04 x ou mais/dia
Grupo I - Açúcar; doces; refrigerante					
Grupo II - Leite e derivados (iogurte; vitamina; queijo...)					
Grupo III – Frutas (unidade/fatia/pedaço)					
Grupo IV – Carne; aves; pescados e ovos					
Grupo V - Óleos e gorduras (manteiga; margarina; azeite; frituras)					
Grupo VI - Verduras e legumes					
Grupo VII – Pães, batatas e massas					
Grupo VIII - Leguminosas (feijão; lentilha; ervilha; grão de bico)					
Grupo IX – Cereais (arroz; milho; cereal matinal)					