

## CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS ENTRE ADOLESCENTES MATRICULADOS NA OITAVA SÉRIE DO MUNICÍPIO DE NOVA HARTZ-RS.

JURACH, Gabriela de Almeida<sup>1</sup>; ZANINI, Roberta de Vargas<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Nutrição – UFPel

VIEIRA, Maria de Fátima Alves<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Nutrição – UFPel

### 1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a adolescência compreende a faixa etária entre 10 e 19 anos (WHO, 1995). Esta etapa do crescimento caracteriza-se por várias transformações psicológicas, sociais e somáticas, que ocasionam um aumento na demanda nutricional desses indivíduos (ALBANO; SOUZA, 2001).

O comportamento alimentar dos adolescentes pode ser caracterizado pelo consumo de alimentos de elevado conteúdo energético e pobre em nutrientes, omissão de refeições, ingestão precoce de bebidas alcoólicas e também, pela tendência a restrições dietéticas. Esse conjunto de comportamentos faz parte do estilo de vida dos adolescentes, podendo contribuir para alterações no estado nutricional desses indivíduos (FISBERG et al., 2000).

As frutas e as hortaliças são ricas em vitaminas, minerais e fibras, e devem fazer parte do hábito alimentar das pessoas, pois colaboram para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças. A OMS recomenda o consumo diário de pelo menos 400 gramas de frutas, legumes e verduras, para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Nesse sentido, o Ministério da Saúde do Brasil, através do Guia Alimentar para a População Brasileira, recomenda o consumo diário de três porções de frutas e três porções de legumes e verduras ao longo do dia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

No Brasil, o consumo de frutas e hortaliças corresponde somente a 2,3% das calorias totais da dieta, sendo que menos da metade dos brasileiros consome diariamente frutas e menos de um terço tem o hábito de ingerir hortaliças diariamente (LEVY-COSTA et al., 2005).

Diante do exposto, torna-se de extrema importância o conhecimento sobre o consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes, já que este associa-se positivamente à formação de hábitos alimentares saudáveis e à proteção contra doenças crônicas não transmissíveis. Assim, o presente estudo teve o objetivo de avaliar o consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes matriculados na oitava série de três escolas municipais da cidade de Nova Hartz-RS, relacionando com características demográficas e socioeconômicas.

### 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal descritivo, realizado com alunos matriculados na rede pública municipal de ensino da cidade de Nova Hartz-RS.

A amostra do estudo foi representada por 125 alunos matriculados na oitava série das três escolas pertencentes à rede pública municipal de ensino de

Nova Hartz-RS que possuíam oitava série, sendo elas: *Escola Municipal de Ensino Fundamental Bernardo Lemke*, *Escola Municipal de Ensino Fundamental Maria Almerinda Paz de Oliveira* e *Escola Municipal de Ensino Fundamental Primavera*. Como critérios de inclusão na amostra o participante deveria estar matriculado na oitava série do Ensino Fundamental e manifestar interesse em participar da pesquisa.

A coleta dos dados foi realizada nas escolas, durante os dias 25 e 26 de fevereiro de 2010. Utilizou-se um questionário pré-codificado para obtenção de informações demográficas e socioeconômicas, local em que realiza o maior consumo de frutas e hortaliças, e sobre a importância do consumo diário desses alimentos. As informações sobre o consumo de frutas e hortaliças foram obtidas através da aplicação de um Questionário de Frequência de Consumo Alimentar, que continha 27 alimentos do grupo das frutas e hortaliças. As opções de resposta foram oferecidas na forma de frequência (1 a 10) de acordo com o período (dia, semana, mês ou ano). O questionário foi preenchido pelos alunos em sala de aula com o acompanhamento da pesquisadora.

O consumo de frutas e hortaliças foi caracterizado conforme a frequência de ingestão desses alimentos, a qual foi dividida em quatro grupos: *diariamente*; *uma a três vezes/semana*; *quatro a seis vezes/semana*; e *nunca/raro*.

Para classificação da situação econômica, adotou-se o Critério de Classificação Econômica Brasil da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP) do ano de 2008. Com o intuito de melhor distribuir os indivíduos entre as categorias de renda, optou-se por agrupar as classes A e B, correspondendo aqueles que atingiram 23 a 46 pontos, e as classes C, D e E com famílias que somaram 0 a 22 pontos.

Os dados foram digitados duplamente no programa Epi Info 6.0 e para análise estatística utilizou-se o programa Stata versão 11.0.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dos 125 alunos matriculados na oitava série (das três escolas que possuíam oitava série), pertencentes à rede pública municipal de ensino da cidade de Nova Hartz, 109 participaram do estudo, totalizando 12,8% de perdas (todas devido à ausência dos adolescentes no dia da coleta dos dados). Nenhum aluno recusou-se a participar da pesquisa.

A maior parte da amostra (63,3%) foi composta por adolescentes do sexo feminino. A idade média observada foi de 14 anos ( $DP \pm 0,7$ ), variando de 13 a 16 anos. O grupo econômico mais prevalente foi aquele representado pelas classes C/D/E, representando 77,1% dos estudantes.

Ao analisar a frequência de consumo diário de frutas e hortaliças, as frutas (88,1%) mostraram-se mais prevalentes em relação às hortaliças (80,7%). Em relação ao sexo, as meninas apresentaram maior frequência de consumo, tanto de frutas quanto de hortaliças. Quanto à idade, foi possível observar que os adolescentes mais jovens (13/14 anos) consomem mais frutas e hortaliças que os mais velhos (15/16 anos). De acordo com o nível econômico o consumo de frutas e hortaliças foi maior entre os adolescentes pertencentes às classes A/B (Tabela 1).

**Tabela 1.** Frequência de consumo diário de frutas e hortaliças na amostra estudada de acordo com características demográficas e socioeconômicas (n=109). Nova Hartz-RS, 2010.

Variáveis	Frequência de consumo diário			
	Frutas		Hortaliças	
	N	%	N	%
<b>Sexo</b>				
Masculino	33	82,5	28	70,0
Feminino	63	91,2	60	86,9
<b>Idade</b>				
13 / 14	83	88,3	77	81,9
15 / 16	13	86,7	11	73,3
<b>Nível Econômico (ABEP)*</b>				
A / B	24	96,0	22	88,0
C / D / E	72	85,7	66	78,6

\*Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa

Os resultados encontrados no presente estudo estão de acordo com outros trabalhos. Carvalho *et. al.*, (2001) estudou o consumo alimentar de adolescentes de 10 a 19 anos de uma escola privada do município de Teresina-PI, e constatou que o consumo semanal de frutas foi maior entre as meninas (87,3%). Em relação às hortaliças, a mesma distribuição foi observada, ou seja, o consumo destes alimentos também foi maior entre adolescentes do sexo feminino (56,6%).

Dentre as frutas e hortaliças mais consumidas diariamente, destacaram-se: cebola (38,5%), laranja/bergamota (34,9%), banana (33,0%), alho (29,4%), tomate (23,9%), suco de fruta/polpa (23,9%), maçã (18,4%), alface (14,7%), morango (12,8%) e uva (10,1%). Mais de 80% dos adolescentes nunca ou raramente consumiram vagem, couve-flor, chuchu, abóbora, abacate e pera, demonstrando que estes alimentos não fazem parte do hábito alimentar destes escolares. Grande parcela dos alunos estudados (95,4%) considerou importante o consumo diário de frutas e hortaliças.

Tais resultados mostram-se semelhantes a um estudo realizado com adolescentes de 14 a 19 anos matriculados no ensino médio de escolas públicas e particulares do município de Toledo-PR, onde, observou-se que as frutas mais consumidas diariamente pelos estudantes também foram, laranja (28,7%), banana (29,3%) e maçã (22,5%). Em relação às hortaliças os resultados foram semelhantes em relação à alface (31,7%) e o tomate (28,2%) (DALLA COSTA, 2007). Estes resultados podem ser explicados, talvez, pelo fato destes alimentos estarem disponíveis durante o ano todo para o consumo desta população.

Quanto à influência da condição socioeconômica familiar sobre o consumo diário de frutas e hortaliças, o mesmo pôde ser observado por Levy-Costa *et al.* (2005) que utilizando os dados da Pesquisa de Orçamento Familiar de 2002-2003, verificou que o consumo de frutas, legumes e verduras aumentou de forma uniforme com o nível de rendimentos familiares.

#### 4 CONCLUSÕES

A maioria dos adolescentes avaliados no presente estudo consumiu frutas e hortaliças diariamente, e apenas uma minoria não considerou importante o consumo diário desses alimentos. Sendo assim, conclui-se que os adolescentes

matriculados na oitava série das escolas municipais da cidade de Nova Hartz-RS possuem hábitos alimentares adequados em relação ao consumo desses alimentos, o que pode colaborar para proteção à saúde e consequente diminuição do risco de ocorrência de várias doenças nesta população.

## 5 REFERÊNCIAS

ALBANO, Renata D.; SOUZA, Sônia B. Ingestão de energia e nutrientes por adolescentes de uma escola pública. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.77, n.6, p.512-516, jul. 2001.

CARVALHO, Cecília M. R. G.; NOGUEIRA, Apolonia M. T.; TELES, João B. M.; PAZ Suzana M. R.; SOUSA Rosângela M. L. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um Colégio Particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.14, n.2, p.85-93, maio/ago. 2001.

DALLA COSTA, Márcia C.; CORDONI JÚNIOR, Luiz; MATSUO, Tiemi. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.20, n.5, p.461-471, set./out. 2007.

FISBERG, Mauro; BANDEIRA, Claudete R. S.; BONILHA, Eliana de A.; HALPERN, Gabriela; HIRSCHBRUCH, Márcia D. Hábitos alimentares na adolescência. **Revista de Pediatria Moderna**, Rio de Janeiro, v.36, n.11, p.374-34, nov. 2000.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

LEVY-COSTA, Renata B.; SICHIERI, Rosely; PONTES, Nézio dos S.; MONTEIRO, Carlos A. Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.39, n.4, p.530-40, abr.2005.

TORAL, Natacha; SLATER, Betzabeth; SILVA, Marina V. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.20, n.5, p.449-459, set./out. 2007.

WHO (World Health Organization). **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Geneva, WHO, (Technical report Series n. 854), 1995.