

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS EM ACADÊMICOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO.

BECKER, Rafaela¹; RODRIGUES, Fernanda S. Abduch¹; MAKSUDE, Joseane da Rosa¹; **CIOCHETTO, Carla Ribeiro²**; VIEIRA, Maria de Fátima Alves¹

¹Universidade Federal de Pelotas / Faculdade de Nutrição;

²Universidade Federal de Pelotas / Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos.

Email: rafinha_sls@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

As frutas, verduras e legumes devem estar presentes todos os dias nas refeições. O ideal do consumo é de pelo menos três porções de verduras e legumes como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches para desta forma, juntamente com o consumo adequado dos outros grupos alimentares alcançar uma alimentação equilibrada e saudável (OMS, 2005).

De acordo com as evidências apresentadas pelo Relatório Mundial da Saúde 2003, a baixa ingestão de frutas, legumes e verduras está entre os 10 principais fatores de risco que contribuem para mortalidade no mundo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) existem evidências convincentes de que o consumo adequado de frutas e vegetais diminuem o risco de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, câncer e obesidade, doenças relacionadas com elevados índices de mortalidade (OMS, 2005).

Estima-se que até 2,7 milhões de vidas poderiam ser salvas anualmente em todo o mundo, se o consumo de frutas, verduras e legumes fosse adequado, pois a sua ingestão garante seguramente a maior parte dos micronutrientes, fibras e uma gama de fatores nutricionalmente essenciais. Além disso, o aumento do consumo de frutas, verduras e legumes podem ajudar a substituir alimentos que possuem altas concentrações de gorduras saturadas, açúcar e sal (GOMES, 2007), atuando na prevenção de carências nutricionais como a anemia e a hipovitaminose A.

Este estudo teve como objetivo analisar a frequência do consumo de frutas, verduras e legumes em acadêmicos do 1º e 3º ano da graduação do curso de nutrição.

2 METODOLOGIA

O estudo foi realizado com acadêmicos de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas, participaram os alunos do 1º semestre, cursando o primeiro ano de faculdade e os do 5º e 6º semestre, representando o terceiro ano de faculdade.

Foram aplicados questionários de frequência alimentar (QFA), com 33 perguntas que analisavam o consumo diário, semanal ou mensal de frutas, verduras, leite e derivados e bebidas açucaradas. Para o referido estudo só foi analisado os dados referentes ao consumo de frutas, vegetais e legumes que corresponde a 25 perguntas no questionário de frequência alimentar. As respostas obtidas do QFA foram digitadas para criação de um banco de dados no programa *Epi Info* 6.0, a análise dos dados foi realizada no programa SPSS.

Os entrevistados foram submetidos à avaliação antropométrica pela medida do peso corporal (kg) e altura (cm) em balança de plataforma marca *Filizola* com capacidade de 150 kg, precisão de 100 gramas e antropômetro já acoplado, estando os participantes sem sapatos e trajando roupas leves. A partir dos dados coletados,

foi possível avaliar o estado nutricional segundo o Índice de Massa Corporal (IMC), pelos critérios da OMS.

Também foi feito um agrupamento entre o 5º e o 6º semestre para realizar uma comparação com o primeiro e o terceiro ano, essa comparação foi feita considerando qualquer consumo durante a semana (diariamente, 2 a 3 vezes, 4 a 6 vezes na semana).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados no total 84 acadêmicos. Os resultados apresentados com relação ao consumo de frutas mostraram que as mais consumidas foram banana, bergamota e morango com percentuais de 20,2%, 10,7% e 7,1%, respectivamente. As menos consumidas foram o abacate e a manga que foram classificados como nunca ou raramente (Tabela 1).

Tabela 1: Consumo de frutas entre estudantes do curso de nutrição da UFPel.2010

Consumo de frutas	Diariamente	2 a 3x semana	4 a 6x semana	Nunca ou raramente
Banana	20,2%	13,1%	39,3%	27,4%
Bergamota	10,7%	7,1%	41,7%	40,5%
Morango	7,1%	6,0%	31,0%	56,0%
Pêssego	6,0%	6,0%	14,3%	73,8%
Maçã	4,8%	21,4%	40,5%	33,3%
Laranja	4,8%	15,5%	47,6%	32,1%
Pêra	2,4%	-	21,4%	76,2%
Mamão	2,4%	6,0%	33,3%	58,3%
Uva	2,4%	3,6%	22,6%	71,4%
Abacaxi	1,2%	6,0%	15,5%	77,4%
Goiaba	1,2%	1,2%	6,0%	91,7%
Manga	1,2%	-	17,9%	81,0%
Abacate	-	-	3,6%	96,4%

Em relação ao consumo de vegetais, a alface e a beterraba apresentaram as maiores porcentagens em comparação aos outros vegetais, com consumo diário de 27,4% e 11,9%, respectivamente. Mais da metade dos vegetais tiveram altas porcentagens na alternativa de “nunca ou raramente” (Tabela 2).

Tabela 2: Consumo de vegetais entre estudantes de Nutrição da UFPel. 2010

Consumo de vegetais	Diariamente	2 a 3 X semana	4 a 6 X semana	Nunca ou raramente
Alface	27,4%	26,2%	27,4%	19,0%
Beterraba	11,9%	4,8%	36,9%	46,4%
Cenoura	4,8%	13,1%	41,7%	40,5%
Repolho	1,2%	2,4%	36,9%	59,5%
Pepino	1,2%	2,4%	28,6%	67,9%
Vagem	1,2%	-	20,2%	78,6%
Couve	-	4,8%	46,4%	48,8%
Abobora	-	1,2%	40,5%	58,3%

Na análise comparativa entre o 1º e o 3º ano da graduação em relação ao consumo de frutas de pelo menos uma vez por semana, pode se observar que este consumo foi maior entre os acadêmicos do 3º ano, com exceção da goiaba e do abacate que foram mais consumidos pelos acadêmicos do 1º ano (Gráfico 1).

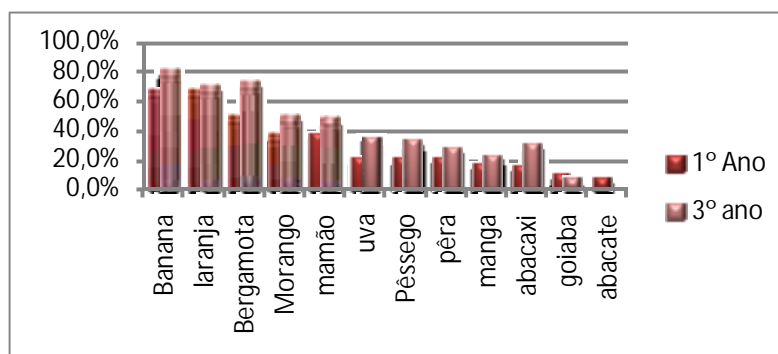


Gráfico 1: Comparação do consumo de frutas entre os acadêmicos do 1º e 3º ano da graduação

Quanto ao consumo de vegetais praticamente não há diferenças no consumo entre os alunos do 1º e 3º ano, exceto a beterraba e a couve que foram mais consumidas pelos acadêmicos do 3º ano da graduação.

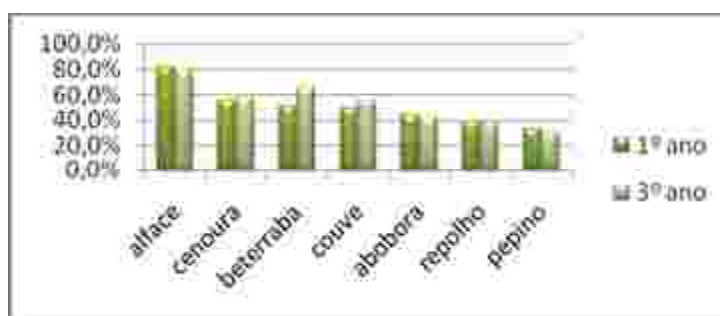


Gráfico 2: Comparação do consumo de vegetais entre os acadêmicos do 1º e 3º ano da graduação

Os resultados do presente estudo mostram uma ingestão inadequada para o grupo alimentar de frutas, verduras e legumes. Este baixo consumo favorece o desenvolvimento de DCNT as quais estão, cada vez mais, se tornando a causa de morbidade e mortalidade, tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento e em transição (DAVID; ERN, 2006).

Os dados encontrados estão de acordo com os resultados de David e Ern (2006), o qual encontrou um baixo consumo de frutas, verduras e legumes, através da utilização do Índice de Alimentação Saudável segundo as Diretrizes Dietéticas para americanos.

Da mesma forma, Monteiro et al, 2005, analisando dados da Pesquisa Mundial de Saúde no Brasil, observaram que a freqüência de consumo diário de frutas, legumes e verduras ocorriam em apenas 20,4% dos entrevistados e que a ingestão adequada (cinco ou mais porções de frutas, legumes e verduras ao dia) era relatada por apenas 13,5% dos adultos.

O baixo consumo de frutas, verduras e legumes pode não só estar ligado aos maus hábitos alimentares, mas também ao cotidiano dos universitários, que apresentam muitas atividades e não dispõem de muito tempo para o preparo de suas refeições.

4 CONCLUSÃO

Neste estudo foi possível concluir, que o consumo de frutas, verduras e legumes foi inadequado entre os acadêmicos do Curso de Nutrição. Principalmente em relação às frutas se tratando dos estudantes do 1º ano, e também ao consumo diário de frutas e verduras no geral que foi menor comparado aos outros.

Sabendo que o baixo consumo destes grupos de alimentos contribui para o desenvolvimento de uma série de doenças, acredita-se ser indispensável uma conscientização dos seus inúmeros benefícios, a fim de aumentar seu consumo diário e porções, com o objetivo de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida. É recomendado o consumo de frutas, verduras e legumes de consumo prático, ou seja, que possam ser consumidos *in natura* e de fácil preparação, tornando mais viável o aumento na ingestão destes alimentos nas condições de rotina do grupo estudado.

5 REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Coordenação geral de política de alimentação e nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília, 2005.

DAVID, I. M. B., ERN, E. Qualidade da dieta de profissionais da área da saúde: ingestão semanal de alimentos recomendados para Prevenção de Doenças Crônicas não-transmissíveis. **Arquivos Catarinenses de Medicina.** Volume 35, nº 2. 2006.

GOMES, F. S. Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas *versus* constructos sociais. **Revista de Nutrição.** Campinas, novembro/ dezembro. 2007.

MONTEIRO, C. A., JAIME, P. C., WETPHAL, M. F., MACHADO, F. M. S. Padrões de consumo alimentar no Brasil: tendências, determinantes e proposição de ações de promoção de segurança alimentar do país. São Paulo; 2005. (Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo) (NUPENS/USP). **Relatório de projeto de pesquisa – Projetos de pesquisa, desenvolvimento e inovação em Segurança Alimentar - Edital MCT/MESA/CNPq/CT Agronegócio 01/2003.** 2003.