

FREQUÊNCIA DO CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES EM ADOLESCENTES DE PELOTAS/RS

GEIGER, Júlia Martin¹; COUTO, Shanda de Freitas²; MADRUGA, Samanta Winck³; SILVA, Marcelo Cozzenza²; NEUTZLING, Marilda Borges²

¹Faculdade de Nutrição - Universidade Federal de Pelotas /UFPeI – julinha_jmg@hotmail.com

²Programa de Pós-graduação em Educação Física – ESEF/ UFPeI

³Programa de Pós-graduação em Epidemiologia / UFPeI

1 INTRODUÇÃO

A qualidade da alimentação está fortemente associada às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sendo essas as principais causas de morbi-mortalidade no mundo atualmente (WHO, 2003).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), apesar do consumo insuficiente de frutas e hortaliças ser considerado um dos cinco principais fatores na carga global das doenças, inadequação que ainda é elevada, tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento (WHO, 2003; WHO, 2002).

Alguns estudos têm demonstrado que uma alimentação inadequada na adolescência pode ser um fator de risco para enfermidades na vida adulta (SERRA MAJEM, 2003; POPKIN, 2004). Fato preocupante, pois cada vez mais observam-se dietas pobres em frutas/ vegetais e ricas em gorduras na população de adolescentes (ARANCETA et al. 2003; TORAL; SLATER; DA SILVA, 2007).

Diante das importantes evidências referentes ao consumo de frutas e vegetais para promoção da saúde e prevenção das DCNT, torna-se necessário um maior conhecimento sobre consumo desses alimentos e seus fatores associados.

Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi descrever a frequência de consumo de frutas, verduras e legumes de acordo com variáveis demográficas e sócio-econômicas, na população de adolescentes do ensino médio de Pelotas/ RS.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa transversal de base escolar entre os meses de junho e setembro de 2009, utilizando uma amostra representativa de adolescentes na faixa etária de 13 a 19 anos das escolas do ensino médio diurno das redes públicas e privadas de Pelotas/RS.

A amostra foi selecionada de forma estratificada conforme a rede de ensino (federal, estadual, municipal e particular) e proporcional ao tamanho da escola (pequena, média, e grande) de acordo com o número de alunos matriculados. Do total de 24 escolas de ensino médio existentes na zona urbana de Pelotas, com 9233 escolares, foram sorteadas 12 para participarem do estudo.

A coleta de dados foi realizada através de questões elaboradas especificamente para um questionário auto-aplicado sobre frequência de consumo de alimentos no período de um ano anterior a entrevista. Foi realizado previamente, um estudo piloto em uma escola não selecionada para a amostra, com o objetivo de testar o questionário.

Através desse questionário de freqüência de consumo de alimentos, os adolescentes relatavam o número de vezes em que consumiam o alimento e sua freqüência (se diário, semanal, mensal ou anual) para então ser verificado o consumo de frutas/ verduras/ legumes. O desfecho do presente estudo foi avaliar o consumo desses alimentos, de acordo com a seguinte classificação de consumo: diário; de 4 a 6 vezes por semana; de 1 a 3 vezes por semana; e um consumo raramente.

As variáveis independentes analisadas foram sexo, idade, cor da pele, e nível socioeconômico, conforme classificação da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2006).

A aplicação dos questionários foi previamente agendada com as escolas e o questionário respondido em sala de aula pelo adolescente. Após foram coletados medidas de peso e altura, utilizando balança digital marca SOEHNLE e estadiômetro tipo trena, ambos calibrados.

Os questionários foram revisados e codificados, e posteriormente duplamente digitados no programa Epi Info 6.0, para verificação de possíveis erros de digitação e análise de consistência. Para a análise dos dados utilizou-se o programa STATA 10.0.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. Foi utilizado termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos pais ou responsáveis dos adolescentes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra foi composta por 1233 adolescentes. O percentual de perdas e recusas foi de 8,7%. Entre os jovens entrevistados, 54% eram do sexo feminino e a maioria da cor branca (79%). A média de idade foi de 15,9 anos (DP=1,2), e cerca de 90% pertenciam às classes socioeconômicas B e C.

Na Tabela 1, observa-se a freqüência de consumo alimentar de frutas, verduras e legumes.

Tabela 1. Freqüência (%) do consumo de frutas, verduras e legumes de adolescentes do ensino médio diurno da cidade de Pelotas/ RS (n=1233).

<i>Alimentos</i>	<i>Diariamente</i>	<i>4 – 6 vezes por semana</i>	<i>1 – 3 vezes por semana</i>	<i>Raramente ou nunca</i>
Frutas	40,1	13,6	33,6	12,7
Verduras	28,0	9,8	34,8	27,4
Legumes	33,4	13,4	32,9	20,3

Verificou-se que entre os adolescentes a maioria refere consumir frutas e legumes diariamente, enquanto que para as verduras o consumo relatado foi de 1 a 3 vezes por semana.

Em relação à freqüência de consumo de acordo com as variáveis independentes, não foram observadas diferenças quanto ao sexo e cor da pele para os grupos alimentares analisados. Porém, verificou-se maior consumo diário de

frutas, verduras e legumes entre os adolescentes mais jovens e os pertencentes às classes econômicas mais abastadas.

Os resultados do presente estudo indicam um baixo consumo de frutas, verduras e legumes pela população estudada. Similarmente, uma pesquisa, sobre hábitos alimentares de estudantes de escolas públicas, com idades entre 11 a 14 anos, encontrou consumo diário abaixo do recomendado de porções desses alimentos (ROSEMAN; YEUNG; NICKELSEN, 2007). Savige e colaboradores (2007) estudando a adesão de adolescentes ao Guia de Alimentação Saudável Australiano verificaram que mais de um terço relatou ingerir frutas "raramente ou nunca". Em Pelotas, Neutzling e colaboradores (2010, no prelo), verificaram uma baixa frequência diária de consumo de frutas (29,9%), vegetais (11,8%) e salada verde (11,8%) em adolescentes com 13 anos de idade.

Embora, não tenha sido encontradas diferenças do consumo de frutas, verduras, legumes entre os sexos, outros estudos têm evidenciado padrão alimentar mais saudável entre as meninas, com uma tendência em alcançar as recomendações para o consumo de frutas e vegetais (SAVIGE, et al. 2007; XIE, et al. 2003; SERRA MAJEM, et al. 2003).

Em relação ao nível socioeconômico, os resultados corroboram com os de outros estudos os quais verificaram uma associação positiva com o consumo de frutas e verduras/legumes (SERRA MAJEM, et al. 2003; GISKES, et al. 2002) . Na pesquisa realizada por Neutzling e colegas, o consumo de frutas, vegetais e salada verde foi pouco frequente em todos os subgrupos populacionais, mas particularmente entre os mais pobres.

Outro estudo também encontrou diferenças significativas entre o consumo de frutas e vegetais em relação à idade, no qual adolescentes mais jovens teriam maior consumo desses alimentos e hábitos alimentares mais saudáveis (SAVIGE, et al.).

Os resultados analisados podem sugerir que esse consumo aquém das recomendações não é apenas uma questão demográfica ou socioeconômica, mas também uma questão cultural, de hábitos inseridos na cultura alimentar da população.

4 CONCLUSÕES

Os resultados sugerem que, apesar de haver uma parcela considerável dos adolescentes estudados relatando consumir diariamente frutas, verduras e legumes, a grande maioria ainda apresenta um consumo considerado inadequado. Dessa forma se faz necessário maior incentivo ao consumo desse grupo alimentar, além da adoção de hábitos alimentares saudáveis, através de ações de educação nutricional e de medidas que possibilitem um maior acesso a estes alimentos pela população.

5 REFERENCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. Critério de classificação econômica Brasil. Disponível em: <http://www.abep.org/codigosguias/CCEB2008-Base2006e2007.pdf>. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa: Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa 2006. Acessado em 18-03-2010.

ARANCETA, J.; PEREZ-RODRIGO, C.; RIBAS, L.; SERRA-MAJEM, L. Sociodemographic and lifestyle determinants of food patterns in Spanish children and adolescents: the enKid study. *Eur J Clin Nutr.* 2003; 57 Suppl 1: S40-4.

GISKES, K., *et al.* Socio-economic differences in fruit and vegetable consumption among Australian adolescents and adults. *Public Health Nutr*, v.5, n.5, p.663-9, Oct. 2002.

NEUTZLING, M.B.; ARAÚJO, C.L.; VIEIRA, Md.F.A.; HALLAL, P.C.; MENEZES, A.M.B.; VICTORA, C.G. Intake of fat and fiber-rich foods according to socioeconomic status among 11 year-old subjects of the 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort. *Cad. Saúde Pública.* 2010 (no prelo).

POPKIN, M.B. The nutrition transition: an overview of world patterns of change. *Nutr Rev.* 2004:140-3.

ROSEMAN, M.G.; YEUNG, W.K.; NICKELSEN, J. Examination of weight status and dietary behaviors of middle school students in Kentucky. *J Am Diet Assoc.* 2007; 107: 1139-45.

SAVIGE, G. S.; BALL, K.; WORSLEY, A.; CRAWFORD, D. Food intake patterns among Australian adolescents. *Asia Pac J Clin Nutr* 2007;16 (4):738-747 738

SERRA MAJEM, L., *et al.* [Dietary habits and food consumption in Spanish children and adolescents (1998-2000): socioeconomic and demographic factors]. *Med Clin (Barc)*, v.121, n.4, p.126-31, Jun 28. 2003.

TORAL, N.; SLATER, B.; DA SILVA, M. V. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, Rev. Nutr., Campinas, 20(5):449-459, set./out., 2007

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva; 2003. WHO Technical Report Series, 916.

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