

EXT021 - ANÁLISE DO CONSUMO DE HORTALIÇAS E FRUTAS POR ESCOLARES EM DUAS ESCOLAS PÚBLICAS NO BAIRRO DO GUAMÁ EM BELÉM -PARÁ.

ISABELLA BAHIA DUTRA REZENDE¹; ERILANE DE JESUS FERREIRA LOPES¹; RAISSA DIAS FERNANDEZ¹; DILMA DO SOCORRO MORAES DE SOUZA²

isabella.bahia@gmail.com

¹Graduação, ²Doutorado

^{1,2}Universidade Federal do Pará (UFPA), ^{3,4}Universidade Federal do Para (UFPA)

Introdução: A alimentação adequada deve atender as necessidades nutricionais do indivíduo, sendo assim composta por alimentos que fornecerão energia e outros nutrientes contribuintes para o funcionamento correto do organismo e a manutenção da saúde¹. A nutrição tem uma influência imprescindível no controle, prevenção e tratamento de enfermidades, na qual suas modificações na qualidade de vida da população são vistas como estratégias que geram ótimos impactos no perfil epidemiológico a nível populacional². Sabe-se que o consumo de frutas e hortaliças conferem proteção ao organismo humano, pela grande riqueza nutricional que estes alimentos trazem em sua composição, e também que influenciam na redução da incidência de doenças como a obesidade e diabetes tipo II³. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a recomendação para o consumo de frutas, verduras e legumes é de, ao menos, 5 porções diárias (400g) ou mais, diariamente⁵. Hoje, estima-se que o aumento do consumo individual destes grupos alimentares, reduz ainda mais os riscos e a incidência de doenças cardiovasculares, bem como de outras doenças, como cânceros de estômago e esôfago³. Uma pesquisa realizada pela Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil (CNA), sobre hábitos alimentares saudáveis da população brasileira, mostrou que o consumo de frutas da população estava abaixo do recomendado pela OMS e que este consumo analisado é insuficiente para a constituição de um hábito regular. O estudo mostrou também que os brasileiros gastam em média 6,2% da sua renda na compra de verduras, legumes e frutas⁵. A presença das frutas, verduras e legumes é de extrema importância nas refeições da população em geral, por serem ricos em vitaminas, fibras, minerais e compostos bioativos, auxiliando na manutenção da saúde do indivíduo¹. É fundamental o incentivo contínuo do hábito de consumir estes grupos alimentares entre crianças e jovens, já que nestas fases se constroem e determinam a maioria dos comportamentos alimentares que permanecerão na idade adulta³. **Objetivos:** Investigar e analisar o consumo de hortaliças e frutas em crianças em idade escolar em duas escolas públicas em Belém do Pará. **Métodos:** O presente trabalho é um estudo do tipo qualitativo e descritivo, realizado no ano de 2015, na Escola Municipal de Ensino Fundamental Edson Luis (EMEF) e Escola Estadual de Ensino Fundamental Professora Celina Anglada (EEEF), em Belém do Pará, em ação pelo projeto “SÉRIE CARDIOGIBI DA AMAZÔNIA: HISTÓRIA EM QUADRINHOS COMO FERRAMENTA DE INFORMAÇÃO SOBRE HIPERTENSÃO” da Universidade Federal do Pará. Utilizou-se uma amostra de 77 escolares, meninos e meninas, regularmente matriculados no terceiro e quarto ano do ensino fundamental, com faixa etária entre 7 a 13 anos. Para coleta de dados, foi aplicado um formulário com perguntas fechadas, com auxílio e explicação das aplicadoras, solicitação de identificação (nome, idade, gênero e série) e preenchimento de respostas às seguintes perguntas: “ Quantas vezes você come fruta por dia?” e

“ Você come salada?” . Foi utilizada a Planilha de Excel 2013, para organização e análise estatística dos dados. **Resultados e Discussão:** Os 77 alunos foram questionados sobre a quantidade do consumo de fruta ao longo do dia. Destes, 10 (12,98%) alunos alegaram não comer nenhuma vez; 19 (24, 67%), uma vez; 23 (29,87%) alunos consomem duas vezes ao dia e 25 (32,46%) alunos, três ou mais vezes. Quando os 77 alunos foram questionados sobre a frequência do consumo de salada, 27 (35,06%) disseram não consumir por não gostar; 25 (32,46%) disseram comer todo dia e 25 (32,46%) duas a três vezes na semana. Diante dos resultados obtidos, percebe-se que a maioria dos alunos consomem a quantidade de frutas abaixo do recomendado para sua idade (no mínimo 3 porções diárias)¹ e que somente uma porcentagem muito pequena destes alunos (32,46% = 25) consome a metade da quantidade considerada promotora de maiores benefícios a saúde ou a quantidade que seria o ideal para a prevenção de patologias³. Observa-se ainda que um número significativo (10 =12,98%) dos alunos alegou não consumir nenhuma vez frutas ao longo do dia, o que os coloca em forte risco para carências nutricionais, comprometimento do desenvolvimento e deixando-os em situação ainda mais vulnerável ao desencadeamento de patologias^{1,3}. Em relação ao consumo de saladas, os dados obtidos também são preocupantes, haja vista que a maioria dos alunos (27 = 35,06%) respondeu não consumir saladas por não gostar, apontando assim o mesmos riscos pelo não consumo de frutas, alertando também para possíveis falhas na educação nutricional destas crianças e adolescentes, causando um grave comprometimento no costume alimentar destes alunos. Os outros dados obtidos também demonstram uma problemática, pois outra quantidade significativa de alunos (25 = 2,46%) disse comer salada apenas duas a três vezes na semana, o que ainda é considerado insuficiente para promoção da saúde geral destes indivíduos³. Apenas (25=2,46%) disseram comer salada todos os dias, demonstrando assim um hábito de consumo regular. **Conclusão:** Sob a ótica profissional, os achados do trabalho demonstram grande insatisfação para com os hábitos alimentares destes alunos em relação ao consumo de frutas, verduras e legumes. Diante das averiguações realizadas, nota-se a necessidade de atento para estratégias eficazes de estímulos progressivos para adoção destes hábitos de consumo destes grupos alimentares, respeitando sempre as preferências individuais, bem como a adaptação dos planos alimentares individuais para a rotina desta crianças e adolescentes, que serão os futuros disseminadores de hábitos na sociedade. Ressalta-se também a valorização da importância de apresentar os aspectos negativos e evidenciar os aspectos positivos relacionados às práticas alimentares, aproximando sempre a criança e o adolescente da organização de sua rotina alimentar, favorecendo assim uma intervenção mais eficiente. Para tanto, não se pode deixar de falar das intervenções com argumentos a níveis nutricionais realizadas pelo profissional, agregando também a família e os educadores neste cenário, que são os principais contribuintes ativos da educação destes alunos. Para efetivação destas correções de práticas alimentares, sugere-se realizar sempre as abordagens multidisciplinares, respeitando o meio termo entre o saber científico e o saber popular, pautando-se também nas esferas sociais, econômicas e políticas de cada região, para que assim ocorra um diálogo mais próximo e claro, entre o interventor e a população.

Referências Bibliográficas:

Philippi, ST. Alimentação saudável e a pirâmide dos alimentos. In: PHILIPPI, S. T. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. 2º ed. São Paulo: Manole, 2008. p. 2-29.

Camilo, SMB; Camilo, G.B.; Toledo, G.C; Júnior, RDC; Toledo,C.C. Vigilância nutricional no Brasil: criação e implementação do SISVAN. Revista APS, Juiz de Fora, v. 14, n. 2, p. 224-228, 2011.

Lock K; Pomerleau J; Causer L; Altmann DR; McKee M. The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. Bull World Health Organ vol. Geneva. 2005. Bulletin of the World Health Organization. 2005; (2): 83

World Health Organization. Food and Agricultural Organization of the United Nations. Expert Report on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva: World Health Organization/Food and Agricultural Organization of the United Nations; 2003. WHO Technical Report Series 916.

Sistefafaep.org. Consumo de frutas é menor do que o recomendado no país. Curitiba: Federação da Agricultura do Estado do Paraná. [Atualizada em 10 out 2011; Acesso em 28 out 2015]; [aproximadamente 2 telas]. Disponível em: <http://www.sistefafaep.org.br/consumo-de-frutas-e-menor-que-o-recomendado-no-pais.html>