

## CONSUMO DE FRUTAS, VEGETAIS COZIDOS E SALADAS CRUAS PELOS ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO NO RIO GRANDE DO SUL, BRASIL

ANA CAROLINE DA CRUZ CONCEIÇÃO BENEVIDES<sup>1</sup>; CRISTINA CORRÊA KAUFMANN<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – ana\_carolinebenevides@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – cristinackaufmann@hotmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

No Brasil, os dados relacionados ao sobrepeso e a obesidade, se mostram cada vez mais alarmantes, sendo hoje, a obesidade considerada um dos maiores problemas de saúde pública no mundo (MARTINS et al., 2018). A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo IBGE e divulgada em 2020, mostrou que a obesidade no Brasil, dentre os adultos, mais que dobrou nos 17 anos correspondentes à pesquisa, no período de 2003 a 2019, (IBGE, 2020).

O estado nutricional na adolescência pode refletir para a saúde no decorrer de toda a vida, por ser nessa fase que ocorrem diversos processos biológicos, aumento do anabolismo e alto gasto energético, sendo necessário diferentes nutrientes consumidos por meio da alimentação (CARDOSO et al., 2020).

Manter uma alimentação saudável é um dos pilares mais importantes para promoção e manutenção da saúde e prevenção da desnutrição, do sobrepeso e da obesidade (BOTELHO et al., 2018). Para isso, é necessário que se dê preferência por alimentos *in natura* ou minimamente processados de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Entre estes grupos de alimentos encontram-se as frutas, legumes e saladas cruas. Tais alimentos apresentam uma superioridade em relação a nutrientes, cujo teor na alimentação dos brasileiros, conforme apresenta a Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 (POF), é considerado insuficiente (IBGE, 2020).

Diversos são os fatores que influenciam no estado nutricional de crianças e adolescentes. Além da genética, existem os fatores ambientais, como alimentação, prática de atividades físicas e sua situação familiar. Uma boa alimentação, rica em alimentos considerados saudáveis, promove uma proteção à saúde e criação de bons hábitos alimentares que podem perdurar a vida inteira (CONDE et al., 2018).

Diante do exposto, o estudo atual visou avaliar o consumo de frutas, legumes e verduras, e possíveis fatores associados, entre os adolescentes matriculados, no nono ano, em uma escola da rede municipal de ensino da zona urbana de Pelotas, RS.

### 2. METODOLOGIA

O estudo atual faz parte de um projeto mais amplo, do tipo censo, realizado com todos os alunos matriculados do 1º ao 9º do ensino fundamental da rede pública de ensino da zona urbana de Pelotas, RS. Tal recorte, trata-se de um estudo transversal realizado com alunos matriculados no 9º ano de uma das escolas municipais de ensino fundamental da cidade de Pelotas, RS.

O projeto teve início no mês de Janeiro de 2018, sendo a coleta de dados realizada entre o período de Abril a Dezembro de 2019. A equipe da pesquisa visitou a escola escolhida em três dias diferentes, afim de alcançar um maior

número de participantes. Aqueles que não aceitaram participar do estudo, foram considerados recusas e, os que não estavam presentes na escola nos três dias de coleta dos dados, foram considerados perdas.

Para a realização da coleta de dados, foi criado um questionário pela equipe de pesquisa, baseado no questionário aplicado pela Pesquisa Nacional de Saúde Pública do Escolar – PeNSE (BRASIL, 2015), autoaplicado na sala de aula da escola, com horário pré agendado. A coleta de dados foi realizada por alunos voluntários do curso de graduação da Faculdade de Nutrição (FN) da Faculdade Federal de Pelotas (UFPel), os quais foram previamente treinados e supervisionados pela coordenadora do estudo e colaboradores (professores e mestrandos da FN, UFPel).

A escola escolhida para compor a amostra do presente estudo foi a que apresentava o maior número de alunos entre as escolas municipais de ensino fundamental da cidade.

O desfecho avaliado foi o consumo em número de dias nos últimos sete dias (Não consumiu, 1 a 2 dias, 3 a 5 dias, mais de 5 dias) de frutas (frutas frescas ou salada de frutas), legumes e verduras cozidos (couve, abóbora, chuchu, brócolis, espinafre, etc) e salada crua (alface, tomate, cenoura, pepino, repolho, etc.), confor instrumento do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

As variáveis independentes avaliadas foram sexo (feminino; masculino), idade em anos completos (13-15 anos, 16-17 anos, 18-21 anos), cor da pele (branca; não branca), escolaridade da mãe (ensino fundamental incompleto, ensino fundamental completo, ensino médio incompleto, ensino médio completo, superior incompleto e superior completo), mora com a mãe (não, sim), mora como pai (não, sim).

Os dados coletados foram duplamente digitados no EpiData para checagem de inconsistências e, posteriormente, analisados no Stata 12.1.

A análise incluiu cálculos de frequências absolutas e relativas de todas as variáveis e análise bivariada entre o desfecho e as variáveis independentes. Foi realizado teste do qui-quadrado de Pearson e considerado o valor  $p < 0,05$  para significância estatística.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A escola selecionada para o estudo atual tinha, no início da coleta de dados, 217 alunos matriculados no nono ano. Participaram do estudo 205 estudantes, pois três foram considerados perdas, e nove considerados recusas.

Dentre os adolescentes avaliados, a maioria dos participantes era do sexo masculino (54,2%) e com cor da pele branca (63,6%). O escolar de menor idade tinha 13 anos, e o de maior idade, 21 anos, sendo a maior parte deles entre as idades de 13 e 15 anos (82,4%). Quanto à escolaridade da mãe, 29,9% tinham o ensino superior completo. Mais da metade deles morava com o pai (58,6%) e a maioria morava com a mãe (93,6%) no momento da aplicação do questionário.

Quando avaliada a frequência de consumo dos alimentos considerados saudáveis, verificou-se que 21,0% ( $n = 43$ ) não consumiram frutas na última semana anterior ao estudo, e que 26,3% ( $n = 54$ ) consumiram no mínimo cinco dias

na última semana. E em relação aos vegetais cozidos e saladas cruas, foi possível verificar que apenas 22,4% (n = 46) e 23,4% (n = 48) consumiram nessa frequência, respectivamente. O consumo de frutas em cinco dias ou mais, encontrado pela PeNSE entre os adolescentes foi de 32,7% e de vegetais em 5 dias ou mais foi de 37,7% (BRASI, 2015).

Quando o desfecho foi analisado em relação às variáveis independentes, foi identificado que 23,6% (n = 24) dos meninos e 24 25,5% (n = 24) das meninas não comeram vegetais cozidos na última semana. Por outro lado, foi verificado que 23,4% (n = 26) dos meninos e 30,8% (n = 29) das meninas consumiram estes alimentos em mais de cinco dias.

Em relação ao consumo de saladas cruas (no mínimo cinco dias na semana), valores semelhantes foram encontrados entre os meninos e as meninas, sendo 28,8% (n = 32) e 27,6% (n = 26), respectivamente. E 19,8% (n = 22) dos meninos e 25,5% (n = 24) das meninas não comeram salada em nenhum dia na semana.

Foi ainda possível observar maior consumo de frutas entre os meninos, sendo que 35,1% (n = 39) deles relataram ter comido no mínimo cinco dias na semana, enquanto 29,8% (n = 28) das meninas relataram consumir este mesmo alimento. Ainda sobre as frutas, identificou-se que 18,9% (n = 21) meninos e 23,4% (n = 22) das meninas não consumiram este marcador de alimentação saudável durante a semana estudada. Os resultados encontrados pela PeNSE 2015, revelaram um maior consumo de frutas entre os meninos, sendo de 33,3%, e 32,2% entre as meninas.

Os participantes com cor da pele branca (n = 126) foram os que mais consumiram frutas, vegetais cozidos e saladas cruas sendo 28,6% (n = 36); 20,61% (n = 26) e 27,1% (n = 34), respectivamente. Martins e colaboradores, analisando resultados apresentados pela PeNSE 2015, encontraram maior percentual de consumo de frutas e hortaliças entre os adolescentes de pele branca, sendo eles 32,95% e 40,1%, respectivamente.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, trouxe estipulado como ideal, o consumo diário de, no mínimo, três ou mais porções de frutas, e três porções de legumes e verduras para cada indivíduo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Os resultados encontrados nesta pesquisa revelaram percentuais abaixo do ideal no consumo dos alimentos protetores à saúde, o que aponta para uma preocupação em relação aos hábitos alimentares dos escolares, e suas possíveis consequências futuras, como o desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (RIBEIRO et al., 2021)

#### 4. CONCLUSÕES

Os dados obtidos no presente estudo, indicam uma situação desfavorável em relação aos hábitos alimentares de adolescentes escolares. Um baixo percentual no consumo de frutas, vegetais cozidos e saladas cruas, percentual este aquém do ideal. Algo preocupante, tendo em vista a importância para a manutenção da saúde que esses alimentos exercem.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MARTINS, A.P.B. É preciso tratar obesidade como um problema de saúde pública. *Revista de Administração de Empresas*. 2018; 58(3):337-341.

SENNÁ, S.R.C.M; DESSEN, M.A. Reflexões sobre a saúde do adolescente brasileiro. **Psicologia, saúde & doenças**. 2015, 16(2), 217-229.

CARDOSO B.M, MARQUES, R.E.F.A. Avaliação da possível relação entre o estado nutricional e o tempo de exposição às redes sociais em adolescentes de escola pública do município de Campinas, SP. **Revista Adolescência & Saúde**. 2020;17(3):41-52

BOTELHO, G; LAMEIRAS, J. Adolescente e obesidade: considerações sobre a importância da educação alimentar. **Acta Portuguesa de Nutrição**. 2018;15:30-35.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. Acessado em 18 jul. 2021. Online. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/nutricao.151p>

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2020. Acessado em 16 jul. 2021. Online. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>

CONDE W.L et al.. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. 2018; 21 e 180008.supl.1.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. Acessado em 15 jul. 2021. Online. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/nutricao.151p>

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN na assistência à saúde. Brasília, 2008.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde. Informação sobre domicílios, acesso e utilização dos serviços de saúde: 2019. Rio de Janeiro: IBGE; 2020. Acessado em 26 jul. 2021. Online. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91110.pdf>

RIBEIRO, A.R.A et al. Associação entre a omissão do desjejum e a adiposidade abdominal em adolescentes de baixa renda. **Revista de Nutrição**. 2021;34:e190245