

MARCADORES DE CONSUMO ALIMENTAR SAUDÁVEL DE TRABALHADORES DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DA ZONA RURAL DE PELOTAS

KAUANE VARGAS COELHO¹; PETALA PRESTES BORCHHARDT²; CHIRLE DE
OLIVEIRA RAPHAELLI³; NATHALIA BRANDÃO PETER⁴

¹Faculdade Anhanguera Pelotas– *kauanevargasc@hotmail.com*

² Faculdade Anhanguera Pelotas – *petalapb@hotmail.com*

³Universidade Federal de Pelotas– *chirleraphaelli@hotmail.com*

⁴Programa de Pós Graduação em Nutrição e Alimentos – Universidade Federal de Pelotas- *nathaliabpeter@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Pedro Escudero, há mais de 80 anos, criou as Leis da Alimentação que, ainda vigentes explicitam a essência de que uma alimentação saudável deve conter quantidade, qualidade, harmonia e adequação, (CAVALLI; MARTINELLI, 2019). Por conseguinte, uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, sendo fonte de nutrientes, e evolui diferentes aspectos culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Deve ser variada, equilibrada, suficiente, acessível, colorida e segura, sendo uma fonte de prazer e identidade cultural e familiar, podendo prevenir o aparecimento de doenças, sendo essencial para promover e manter a saúde (LIMA; SOARES, 2020).

Fazem parte de um consumo regular de uma alimentação saudável e equilibrada, alimentos *in natura*, como: frutas, grãos, verduras, legumes, oleaginosas, tubérculos, carnes magras e ovos. Estes alimentos além de serem excelentes fontes de fibras e macronutrientes, são ricos em minerais e vitaminas essenciais para a manutenção da saúde e prevenção de doenças como: diabetes *melittus* tipo 2, obesidade, doenças cardiovasculares, redução do risco de câncer, osteoporose, síndrome metabólica além de garantir uma melhora no humor, na memória e na concentração (AZEVEDO *et al.*, 2014).

Em estudo sobre as prevalências de marcadores de consumo alimentar saudável na população adulta brasileira, obteve como resultado uma elevada prevalência de consumo de feijão (71,9%), peixe (54,6%) e frutas e hortaliças (37,3%) por pelo menos 5 dias na semana (JAIME *et al.*, 2015). Cabe destacar que o consumo de feijão e de peixe foi maior na zona rural comparado a urbana ao contrário do consumo de frutas e hortaliças (JAIME *et al.*, 2015).

Neste sentido observa-se a necessidade de estudos com adultos sobre o consumo regular de alimentos saudáveis especialmente residentes de área rural, pois a maioria da literatura versa sobre zona urbana. Assim a prevalência de consumo de alimentos saudáveis ainda é desconhecida em adultos residentes em zona rural de Pelotas, especialmente os manipuladores de alimentos ou responsáveis pelo preparo da alimentação escolar chamados de trabalhadores da alimentação escolar. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi avaliar os marcadores de consumo alimentar saudável de trabalhadores da alimentação escolar das escolas municipais da zona rural de Pelotas, Rio Grande do Sul (RS).

2. METODOLOGIA

Estudo transversal descritivo com trabalhadores da alimentação escolar de escolas municipais que atendiam escolares do 1º ao 5º ano, localizada na zona rural do município de Pelotas, no Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. Este trabalho faz parte de um projeto mais amplo nomeado “Censo Rural da Rede Municipal de Ensino, Pelotas, RS”, o qual foi previamente, autorizada a sua realização pela Secretaria Municipal de Educação e Desporto da cidade de Pelotas, RS. Foram incluídos no estudo, somente trabalhadores da alimentação escolar que concordaram em participar mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados ocorreu entre os meses de março e abril de 2015, sendo realizada por entrevistadores previamente treinados da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL). A escola convocou uma reunião no início do ano letivo com os pais ou responsáveis pelos escolares, e permitiu a participação da equipe de pesquisadores, nessa ocasião foi realizada a explicação do projeto e também a coleta de dados através de um questionário autoaplicado. O instrumento coletou dados sociodemográficos: sexo (masculino ou feminino), idade (em anos completos), cor da pele ou raça (branca, preta, indígena, parda ou amarela, posteriormente categorizados em branca e não branca) e situação conjugal (casado ou mora com companheiro ou solteiro, divorciado ou viúvo). Marcadores da alimentação não saudável e questões relacionadas ao hábito alimentar baseadas no questionário do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2008), entre elas a frequência do consumo de alimentos nos últimos sete dias. Foram adicionados ao questionário alimentos devido a particularidade da região, como banha ou torresmo; conservas; chimia, geleia, doces em calda ou cristalizados; mel ou melado. Os dados de consumo alimentar foram, posteriormente, categorizados em consumo regular semanal e não regular com ponto de corte de 5 vezes na semana com base na coleta de informações da última semana. Os dados coletados foram duplamente digitados no programa EpiData 3.1 e posteriormente analisados no programa Stata 13. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFPEL, sob parecer nº 950.128

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Totalizaram 25 questionários respondidos pelos trabalhadores da alimentação escolar com 8 recusas/perdas. Destes, a média de idade foi de 44,2 anos, sendo a maioria do sexo feminino (88,00%), de cor da pele branca (92,00%), era casado ou morava com companheiro (92,00%). Dentre os respondentes, 58,33% dos autoavaliaram a saúde como boa ou excelente. Os dados sobre consumo alimentar podem ser verificados na Tabela 1.

Tabela 1. Prevalência de consumo regular dos últimos sete dias de marcadores da alimentação saudável de trabalhadores da alimentação escolar de escolas municipais da zona rural de Pelotas/RS. 2015. (n=25)

Consumo*	n	%
Salada crua		
Não regular	14	56,00
Regular	11	44,00
Legumes e verduras cozidos		
Não regular	14	56,00
Regular	11	44,00
Frutas frescas ou salada de frutas		

Não regular	12	48,00
Regular	13	52,00
Feijão		
Não regular	13	52,00
Regular	12	48,00
Leite ou iogurte		
Não regular	14	56,00
Regular	11	44,00

*Não regular: consumiu até 5 vezes na última semana; Regular: consumiu 5 ou mais vezes última semana

Em torno da metade dos trabalhadores da alimentação escolar referiram consumir regularmente todos os alimentos marcadores de uma alimentação saudável. O consumo regular que mais se destacou foi o de frutas frescas ou salada de frutas, que segundo dados da Pesquisa de Orçamento Familiar (2008-9) é o consumo mais frequente de produtos *in natura* (junto com as hortaliças) (BERTI *et al.*, 2019), também foi citada a relação do aumento da ingestão de alimentos *in natura*, mais saudáveis, com o aumento da idade (RAMALHO; DALAMARIA; SOUZA, 2012).

Um pouco diferente deste estudo, apenas o consumo de feijão foi maior em adultos residentes em zona rural, entretanto peixe e frutas e hortaliças foi mais consumido em adultos das zona urbana (COSTA *et al.*, 2020).

Em recente estudo com adultos que responderam aos questionários de marcadores do consumo alimentar antes e durante a pandemia de COVID-19, houve um aumento no consumo dos marcadores saudáveis para frutas, hortaliças e feijão (STEELE *et al.*, 2020)

Visto a grande oferta de alimentos *in natura* na zona rural, o consumo regular de alimentos mais nutritivos, provenientes da agricultura familiar, influencia positivamente os produtores e moradores da região, a compra e consumo de alimentos locais, fazendo com que está prática aumente a ingestão de verduras, legumes e frutas. O que contribui para a prevenção e proteção da saúde, visto a grande biodisponibilidade de nutrientes que os alimentos *in natura* possuem, reduzindo assim, as chances de doenças crônicas não transmissíveis e suas complicações, advindas de uma alimentação pobre em nutrientes (JAIME *et al.*, 2015).

A excessiva quantidade de calorias, normalmente advindas de uma dieta rica em ultraprocessados, é um importante mecanismo que desregula o balanço energético, conseqüentemente, aumentando o risco de excesso de peso e obesidade, problemas nutricionais bastante prevalentes nos dias atuais, os quais podem ser diretamente relacionados a uma dieta pobre em alimentos *in natura*. (RAMALHO; DALAMARIA; SOUZA, 2012).

4. CONCLUSÕES

Os resultados revelaram que consumo regular dos marcadores de alimentação saudável foi prevalente em trabalhadores da alimentação escolar da zona rural de Pelotas. Ressalta-se a importância de mais estudos com este público, pois são um dos maiores promotores de saúde e alimentação saudável na escola.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, Edynara Cristiane de Castro; DINIZ, Alcides da Silva; MONTEIRO,

Jailma Santos; CABRAL, Poliana Coelho. Padrão alimentar de risco para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal - uma revisão sistemática. **Ciencia e Saude Coletiva**, vol. 19, no. 5, p. 1447–1458, 2014. .

BERTI, Talita Lelis; ROCHA, Thalita Fialho da; CURIONI, Cíntia Chaves; JUNIOR, Eliseu Verly; BEZERRA, Flávia Fioruci; CANELLA, Daniela Silva; FAERSTEIN, Eduardo. Food consumption according to degree of processing and sociodemographic characteristics: Estudo pró-saúde, Brazil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, vol. 22, p. 1–14, 2019. <https://doi.org/10.1590/1980-549720190046>.

BRASIL. **Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde**. [S. l.: s. n.], 2008.

COSTA, Danielle Vasconcellos de Paula; LOPES, Mariana Souza; MENDONÇA, Raquel de Deus; MALTA, Deborah Carvalho; FREITAS, Patrícia Pinheiro de; LOPES, Aline Cristine Souza. Diferenças no consumo alimentar nas áreas urbanas e rurais do Brasil : Pesquisa nacional de saúde . vol. 23, p. 1–6, 2020. .

JAIME, Patrícia Constante; STOPA, Sheila Rizzato; OLIVEIRA, Taís Porto; VIEIRA, Maria Lúcia; SZWARCOWALD, Célia Landmann; MALTA, Deborah Carvalho. Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, vol. 24, no. 2, p. 267–276, 2015.

<https://doi.org/10.5123/s1679-49742015000200009>.

LIMA, Maria Raquel da Silva; SOARES, Ana Cibelli Nogueira. Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber? **Brazilian Journal of Health Review**, vol. 3, no. 3, p. 3980–3992, 2020.

<https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-009>.

RAMALHO, Alanderson Alves; DALAMARIA, Tatiane; SOUZA, Orivaldo Florencio de. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, vol. 28, no. 7, p. 1405–1413, 2012. .

STEELE, Eurídice Martínez; RAUBER, Fernanda; COSTA, Santos; LEITE, Maria Alvim; GABE, Kamila Tiemann; LAURA, Maria; LEVY, Renata Bertazzi; MONTEIRO, Carlos Augusto. Mudanças na alimentação na coorte NutriNet Brasil na vigência da COVID-19. **Revista de Saúde Pública**, , p. 1–8, 2020. .