

CONSUMO DO GRUPO FLV POR ALUNOS DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR DE UM CAMPUS DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS

Marjoryê de Lima Belchior¹

Débora Nídia Santos Lins Silva²

Angela Guadalupe Silva Correia³

Raphaela Costa Ferreira⁴

Nutrição



ISSN IMPRESSO 1980-1769

ISSN ELETRÔNICO 2316-3151

RESUMO

Nos primeiros anos de vida, para que uma criança tenha um desenvolvimento e crescimento apropriado, é essencial uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários ao bom desempenho das funções e para a manutenção da saúde. Como estratégia de prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis, a OMS e o Ministério da Saúde do Brasil recomendam a ingestão diária de pelo menos 3 porções de verduras e legumes como parte das refeições e 3 porções ou mais porções de frutas nas sobremesas e lanches, como consta nos "Dez passos para uma alimentação saudável" do MS. O presente estudo teve como objetivo avaliar a prevalência do consumo diário de frutas, legumes e verduras dos estudantes beneficiários do Auxílio Alimentação da Política de Assistência Estudantil e executado pelo Programa de Alimentação e Nutrição Escolar do Instituto Federal de Alagoas. Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, a frequência de consumo dos alimentos foi categorizada em adequada e não adequada através da aplicação do questionário de frequência alimentar. Participaram do estudo 100 estudantes, a maioria do sexo masculino, com faixa etária de 14 a 19 anos. A maior parte dos adolescentes apresentou consumo inadequado de frutas e de legumes/verduras, com maior inadequação para estes últimos. Conclui-se que os adolescentes têm ingestão insuficiente de FLV e, especificamente quanto a verduras e legumes, verifica-se diminuição do consumo conforme aumenta a idade.

PALAVRAS-CHAVE

Criança; Saúde; Alimentação; Estudantes.

ABSTRACT

In the first years of life, for a child to have an appropriate development and growth, it is essential a qualitative and quantitatively adequate diet, because it provides the body with the energy and nutrients necessary for the proper performance of functions and for the maintenance of health. As a strategy for the prevention of non-communicable chronic diseases, who and the Brazilian Ministry of Health recommend the daily intake of at least 3 portions of vegetables as part of meals and 3 portions or more portions of fruit in desserts and snacks, as stated in the "Ten steps for healthy eating" of the Ministry of Health. This is a descriptive study with a quantitative approach, the frequency of food consumption was categorized as adequate and not adequate through the application of the food frequency questionnaire. The study included 100 students, mostly males, aged 14 to 19 years. Most adolescents presented inadequate consumption of fruits and vegetables, with greater inadequacy for the latter. It was concluded that adolescents have insufficient intake of FIV and, specifically with regard to vegetables and vegetables, there is a decrease in consumption as age increases.

KEYWORDS

Child; Health; Alimentation; Students.

1 INTRODUÇÃO

Desde a primeira infância, se faz fundamental a oferta de uma alimentação saudável e adequada, cujo aporte nutricional seja suficiente para garantir o funcionamento normal do organismo em fase de crescimento e desenvolvimento (RODRIGUEZ, 2010). Entre os pressupostos do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) destaca-se a alimentação que atenda às necessidades nutricionais também dos alunos da educação infantil, ou seja, creches e pré-escolas (FNDE, 2008).

Pesquisas apontam que o incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras é uma medida eficaz adotada em diversos países na redução dos riscos de carências nutricionais, podendo contribuir para a prevenção e tratamento de *diabetes melito* tipo II e outras doenças crônicas não transmissíveis (MELLO; LAAKSONEN, 2009).

O aumento das taxas de excesso de peso entre adolescentes pode ter sido influenciado pela inserção destes em um ambiente obesogênico, com padrão dietético mais ocidentalizado e que inclui a comercialização de alimentos sem valor

nutricional e de bebidas açucaradas, indicados como fatores contribuintes para a elevação dos números (WHO, 2016).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO) recomendam, para a população em geral, uma ingestão de 400 a 500 g/dia de frutas, legumes e verduras para reduzir o risco de doença coronariana e de hipertensão arterial e de 400 g/dia para reduzir o risco de câncer (WHO/FAO, 2003).

Hábitos alimentares são formados ao longo da vida, a primeira infância ganha destaque por ser considerada como o período mais relevante para a internalização de práticas saudáveis (PHILIPPI; CRUZZI; COLUCCI, 2009). Diante disto, os profissionais da saúde que lidam com crianças devem aplicar intervenções prévias, as quais têm sido constantemente postas em destaque como forma de conter desfechos maiores na vida adulta (CARVALHAES; BENÍCIO, 2002; LEÃO, 2005; MORETZSOHN; ROCHA; CAETANO, 2016).

A educação alimentar e nutricional é um dos caminhos existentes para a promoção da saúde, que leva a população a refletir seu comportamento alimentar e, a partir disto, conscientizar sobre a importância da alimentação adequada para a saúde, permitindo a transformação e o resgate dos costumes tradicionais. Isso contribui para uma estratégia de vital importância para o enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais do contexto atual (RODRIGUES; RONCADA, 2008).

O Programa de Alimentação e Nutrição (PANES) em conformidade com a Política de Assistência Estudantil do Instituto Federal de Alagoas (IFAL), Resolução Nº 54/CS, de 23 de dezembro de 2013, atende prioritariamente os estudantes em situação de agravo nutricional e vulnerabilidade socioeconômica e tem como um dos objetivos viabilizar o acesso às refeições que atendam às necessidades nutricionais dos beneficiários durante o período letivo, prestar assistência e educação nutricional, contribuindo assim com o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis, ou na ausência dessa demanda, oferecer o auxílio em pecúnia, com o objetivo de complementar a alimentação dos alunos.

O presente estudo teve como objetivo avaliar a prevalência do consumo diário de frutas, legumes e verduras dos estudantes beneficiários do auxílio alimentação de um campus do IFAL.

2 MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, realizado em um campus do Instituto Federal de Alagoas, no período compreendido entre 16 de setembro a 23 de outubro de 2017. Com alunos de ambos os sexos, com idade entre 14 a 19 anos, beneficiados pela Política de Assistência Estudantil, Resolução nº 54/CS de 2013, com o Auxílio Alimentação e acompanhado pelo Setor de Alimentação e Nutrição Escolar (SANE), Programa de Alimentação e Nutrição Escolar (PANES) do IFAL. Foram entrevistados 100 alunos, escolhidos mediante ao comparecimento deles

ao stand montado no espaço recreativo do IFAL. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UNIT, CAE: 09649319.4.0000.5641

A coleta de dados foi realizada por meio de um inquérito de frequência alimentar, com orientação e supervisão da equipe de pesquisadores, abordando questões referentes à frequência diária de ingestão de frutas, legumes e verduras. Além de uma abordagem de caráter informativo acerca de alimentação saudável, enfatizando a sua importância no âmbito escolar.

Na construção do artigo foram realizadas pesquisas de artigos na base de dados da SciELO. A frequência de consumo de Frutas, legumes e verduras (FLV) foi considerada adequada quando igual ou superior a 3 vezes/dia, com base nas recomendações dos “Dez passos para uma alimentação saudável” do Ministério da Saúde. Tal material foi escolhido por conter orientações quanto à frequência do consumo dos grupos de alimentos abordados.

A análise dos dados foi feita com aplicação dos recursos das técnicas de análise do *software Microsoft Excel®*.

3 RESULTADOS

Observa-se que a amostra é predominantemente do sexo masculino (47,00%). A maior participação foi de escolares com idades entre 14 e 16 anos, sendo a média de idade 14,3 (dp=2). Apresentadas na tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização dos adolescentes de 14 a 19 anos, matriculados em um instituto de ensino de Maceió, Alagoas, 2018

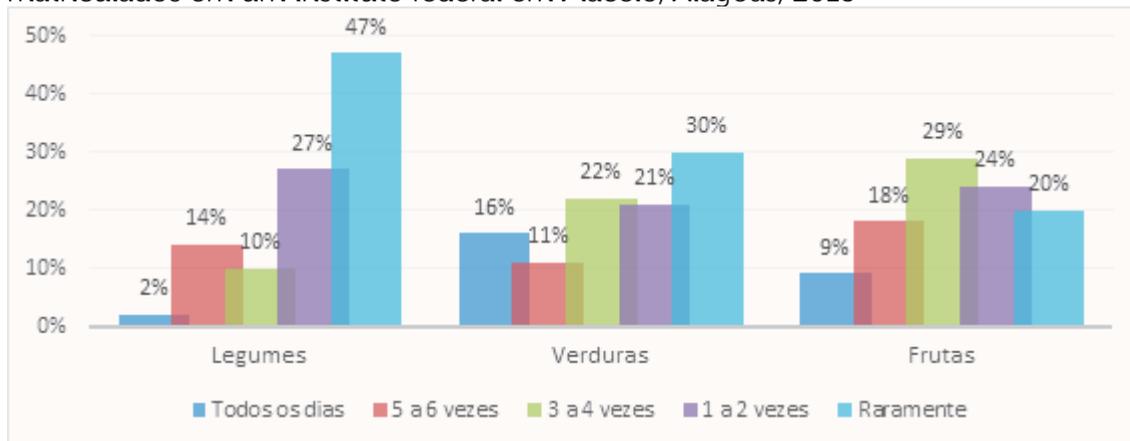
| Variáveis | Frequência | |
|---------------------|------------|-----|
| | Nº | % |
| Faixa Etária | | |
| 14-15 | 39 | 39% |
| 16-17 | 27 | 27% |
| 18-19 | 34 | 34% |
| Gênero | | |
| Feminino | 47 | 47% |
| Masculino | 53 | 53% |

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

A representação da ingestão alimentar dos adolescentes avaliados pode ser observada no Gráfico 1. Constatou-se que a maioria dos adolescentes consomem legumes e verduras raramente durante a semana. E a ingestão de frutas entre os adolescentes apresentou ser de 3 a 4 vezes por semana. No entanto, os adolescentes que consomem de 5 a 6 vezes durante o dia apresentam uma ingestão adequada de frutas, verduras e legumes.

Nota-se, também que a prevalência do consumo de frutas, verduras e legumes todos os dias é pouco expressiva.

Gráfico 1 – Ingestão de frutas, legumes e verduras por adolescentes de 14 a 19 anos, matriculados em um instituto federal em Maceió, Alagoas, 2018



Fonte: Dados da pesquisa (2017).

4 DISCUSSÃO

O Programa de Alimentação e Nutrição Escolar (PANES) tem como principal objetivo permitir o acesso gratuito ao refeitório, possibilitando a oferta de uma alimentação saudável, segura e adequada. O fechamento do Serviço de Alimentação e Nutrição (SANE), impossibilitou a oferta do grupo FLV. Em consequência, os alunos utilizam o benefício (auxílio alimentação) para consumir o que é disponibilizado no entorno e no ambiente interno do campus como opção de lanches e refeições, muitas vezes alimentos não recomendados, como os industrializados. O principal achado do presente estudo foi que a maior parte dos alunos consomem frutas, verduras e legumes raramente, o que pode estar relacionado ao acesso dos mesmos a esses alimentos.

A situação é considerada alarmante, pois o consumo insuficiente desses alimentos está entre os 10 principais fatores de risco para a carga total de doenças no mundo (MELLO; LAAKSONEN, 2009). No presente estudo, foi apontado o mesmo comportamento, com consumo inadequado tanto de frutas como, especialmente, de verduras e legumes. Considerando o consumo conjunto dos dois grupos de alimentos, apenas 16% dos adolescentes apresentaram consumo adequado.

Estudo transversal de base populacional realizado em 2003 com 812 adolescentes de 12 a 19 anos de São Paulo, verificou que apenas 6,5% deles atingiram a recomendação de ingestão de FLV (BIGIO, 2001). Consumo inferior a uma porção diária foi verificado em 50,0% e 38,9%, de adolescentes de duas escolas de São Paulo (TORAL; SLATER, 2006).

A maior inadequação do consumo de verduras e legumes, como o verificado neste estudo, também foi observado em estudantes do 8º ano de escolas municipais do Rio de Janeiro. Cerca de metade deles consumiam frequentemente frutas, porém saladas cruas e legumes cozidos eram consumidos com a mesma frequência por

apenas 20% e 16,5% deles, respectivamente (CARDOSO, 2008). Esse grupo de alimentos foi apresentado como o menos consumido por adolescentes com idade média de 14 anos, de escolas estaduais e particulares da cidade do Recife (XIMENES *et al.*, 2006).

Além da ingestão insuficiente de FLV, os adolescentes consomem, com grande frequência, alimentos marcadores de hábitos não saudáveis como doces/balas, refrigerantes, e *fast foods*, hambúrguer ou cachorro quente e batata frita. Tal comportamento sofre forte influência da mídia que direciona seus anúncios a esse público por considera-lo aberto a aceitar novas ideias. Verifica-se enorme predominância de propagandas de alimentos pertencentes ao grupo dos açúcares/doces e óleos, em comparação aos anúncios de frutas e vegetais (MONTEIRO *et al.*, 2016).

Para que haja uma boa alimentação, devem-se haver escolhas certas, que possam garantir a variedade de alimentos para manutenção da saúde. E, para isso, além da família, a escola também deve contribuir para conscientização da alimentação saudável. Tendo em vista os resultados obtidos, notou-se que a orientação dos alunos traz resultados positivos e que a prevenção sempre será a melhor maneira de conduzi-los a uma vida mais saudável (VALENTE, 2002).

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que os estudantes apresentaram hábitos alimentares para FVL inadequados quando comparados com as recomendações do guia alimentar para a população Brasileira, e a não oferta da refeição pelo Instituto Federal de Alagoas (IFAL), contribui com a ingestão insuficiente desse grupo de alimentos, mas especificamente quanto a verduras e legumes, verifica-se diminuição do consumo conforme aumenta a idade.

É necessária uma intervenção nos hábitos alimentares, pois é nessa fase da vida que o indivíduo começa a optar pelos seus alimentos e formar seu hábito alimentar.

REFERÊNCIAS

BIGIO, R. S. Consumo de frutas, legumes e verduras: relação com os níveis sanguíneos de homocisteína entre adolescentes. **Rev Saúde Pública, São Paulo**, ago. 2011. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-14092011-100337/en.php>. Acesso em: 1 dez. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução nº 54/CS**, de 23 de dezembro de 2013. Aprova o Regulamento da Política de Assistência Estudantil do Instituto Federal de Alagoas – IFAL. Regimento Interno do Conselho, Seção V, Programa de Alimentação e Nutrição Escolar, dez. 2013.

CARVALHAES, M. A. de B. L.; BENÍCIO, M. H. D'A. Capacidade materna de cuidar e desnutrição infantil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 188-197, abr. 2002. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/26344798_Capacidade_materna_de_cuidar_e_desnutricao_infantil. Acesso em: 1 dez. 2018.

CASTRO, I. R. R.; CARDOSO, L. O.; ENGSTROM, E. M.; LEVY, R. B.; MONTEIRO, C. A. Vigilância de fatores de risco para doenças não transmissíveis entre adolescentes: a experiência da cAge do Rio de Janeiro, Brasil. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 10, p. 2279-2288, out. 2008.

FNDE - FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. **Resolução/CD/FNDE nº 38, de 19 de agosto de 2008**. Estabelece critérios para o repasse de recursos financeiros, à conta do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE, previstos na Medida Provisória nº 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, para o atendimento dos alunos do ensino fundamental matriculados em escolas de Educação Integral, participantes do Programa Mais Educação, 2008.

LEÃO, E. **Pediatria ambulatorial**. 4. ed. Belo Horizonte: COOPMED, 2005. 1034 p.

MELLO, V. D.; LAAKSONEN, D. E. Fibras na dieta: tendências atuais e benefícios à saúde na síndrome metabólica e no diabetes melito tipo 2. **Arq.Bras.Endocrinol. Metab.**, v. 53, n. 5, 2009.

MONTEIRO, L. S.; VEIGA, G. V.; VASCONCELOS, T. M.; PEREIRA, R. A. Modificações no consumo de bebidas de adolescentes de escolas públicas na primeira década do século XXI. **Rev Bras Epidemiol.**, v. 19, n. 2, p. 348-361, abr-jun 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/306044913_Modificacoes_no_consumo_de_bebidas_de_adolescentes_de_escolas_publicas_na_primeira_decada_do_seculo_XXI. Acesso em: 19 abr. 2020.

MORETZSOHN, Monica de Araújo; ROCHA, Hélio Fernandes; CAETANO, Rosane Rodrigues (coord.). **Pediatria: Nutrologia**. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2016. 184 p. (Série SOPERJ).

PHILIPPI, S. T.; CRUZI, A. T. R.; COLUCCI, A. C. A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 5-19, jan./mar. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v16n1/a01v16n1.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2018.

RODRIGUES, Livia P. F.; RONCADA, Maria J. Educação nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolares. **Comunicação e Ciências da Saúde**, Brasília, v. 19, n. 4, p. 319-322, 2008. Disponível em: http://www.dominioprovisorio.net.br/pesquisa/revista/2008Vol19_4art04educacaonutricional.pdf. Acesso em: 24 nov. 2012.

TORAL, N. Estágios de mudança de comportamento e sua relação com o consumo alimentar de adolescentes. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, 2006. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6133/tde-10052006-160248/en.php>. Acesso em: 1 dez. 2018.

VALENTE, Flávio Luiz Schieck. **Alimentação escolar**. São Paulo, Cortez, 2002.

WHO/FAO. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, 28 January - 1 February 2002. Geneva: WHO/FAO, 2003. (WHO Technical Report Series 916). Disponível em: http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=//DOCREP/005/AC911E/AC911E00.HTM. Acesso em: 1 dez. 2018.

WHO – World Health Organization. **Report of the commission on ending childhood obesity**. Geneva, 2016. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206549/9789241565332_eng.pdf;sequence=1. Acesso em: 29 nov. 2018.

XIMENES, *et al.* Hábitos alimentares de uma população de adolescentes. **Odontologia Clínica Científica**, Recife, v. 5, n. 4, 2006. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=ADOLEC&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=509901&indexSearch=ID>. Acesso em: 1 dez. 2018.

Data do recebimento: 28 de março de 2019

Data da avaliação: 29 de fevereiro de 2020

Data de aceite: 19 de maio de 2020

1 Acadêmica do curso de Nutrição, Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: marjoryebelchior@hotmail.com

2 Acadêmica do curso de Nutrição, Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: debrandialins@hotmail.com

3 Nutricionista do Instituto Federal de Alagoas – IFAL. E-mail: raphinhacosta2010@hotmail.com.

4 Professora do curso de Nutrição, Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: raphinhacosta2010@hotmail.com