

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

PERFIL ALIMENTAR DE ADULTOS E IDOSOS QUANTO O CONSUMO HABITUAL DE VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS¹

**Maria Cristina Roppa Garcia², Débora Adriana Knoll Wagner³, Francieli Aline Conte⁴,
Angélica Rieth Samrslá⁵, Venati Stuczynski⁶, Lígia Beatriz Bento Franz⁷.**

¹ Pesquisa de Iniciação Científica desenvolvida no Departamento Ciências da Vida, UNIJUI, pertencente ao Grupo de Pesquisa em Atenção à Saúde, Linha de Pesquisa Promoção, Prevenção e Intervenção em Saúde.

² Aluna do curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PROBIC/FAPERGS, cristina.roppa@gmail.com

³ Aluna do curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PROBIC/FAPERGS, deboraknoll@yahoo.com.br

⁴ Nutricionista, mestranda do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Atenção Integral à Saúde pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, bolsista Prosup/Capes.
franceliconte@yahoo.com.br

⁵ Aluna do curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, voluntária, angelica_rieth@live.com

⁶ Aluna do curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/ UNIJUI, vena.stuczynski@hotmail.com.br

⁷ Professora orientadora, Doutora em Saúde Pública, Curso de Nutrição da UNIJUI, Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde-UNICRUZ/UNIJUI – PPGAIS, ligiafra@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

O Brasil está passando por um processo de transição nutricional onde a ocorrência de desnutrição foi diminuída e aconteceu o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, sendo resultado da adoção do estilo de vida sedentário e do consumo de dietas não balanceadas (VASCONCELOS, et al, 2011), muitas vezes ricas em alimentos hipercalóricos.

As frutas e as hortaliças determinam uma alimentação saudável, pois fornecem grande quantidade de micronutrientes e fibras, além de serem alimentos de baixo valor energético favorecendo a manutenção do peso da massa corporal (JAIME, 2006).

Segundo estudo de Jaime (2006), utilizando dados do sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), foram avaliados 54.369 indivíduos com idade >18 anos, residentes nas capitais brasileiras e no Distrito Federal. Os resultados indicam que menos da metade dos indivíduos consumiu frutas (44,1%) ou hortaliças (43,8%) em cinco ou mais dias por semana, e menos de um quarto (23,9%) teve consumo regular de frutas e hortaliças juntas. O consumo em cinco ou mais vezes por dia foi referido por 7,3% dos entrevistados. O consumo desses grupos de alimentos foi maior entre mulheres do que entre homens, mas os indicadores mostraram consumo insuficiente de frutas e hortaliças por ambos os sexos.

A qualidade das dietas evoluiu com o tempo, anteriormente a principal preocupação era prevenir deficiências de nutrientes, dietas que supriam as recomendações de energia e de nutrientes específicos eram adequadas, hoje em dia a partir de estudos mais profundos sobre fatores alimentares que buscam prevenir doenças crônicas não transmissíveis, foram incluídas referências dietéticas de consumo e qualidade alimentar, para reduzir o risco dessas doenças (CERVATO e VIEIRA, 2003).

A alimentação saudável pode ser medida pela associação de diversos elementos presentes na alimentação, como cada nutriente, os tipos e as origens dos alimentos, os grupos de alimentos e os

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

hábitos alimentares (VOLP, et al, 2010). O novo Guia Alimentar para a População Brasileira, 2ª edição, tem foco em orientações sobre as refeições e nos aspectos que transpassam o comportamento alimentar como os valores culturais, sociais e econômicos (BRASIL, 2014). As indicações de consumo de frutas, legumes e verduras pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, 1ª edição, é de 400 g por dia (BRASIL, 2008). Nos dados da Pesquisa de Orçamento Familiar de 2008-2009 se observa o consumo muito abaixo do recomendado, onde menos de 10% da população atinge essas recomendações (BRASIL, 2011).

O presente artigo visa descrever a frequência de consumo de verduras, legumes e frutas em participantes de uma pesquisa institucional da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ) intitulada: “Estudo da Prevalência e Fatores de Risco da Litíase do Trato Urinário na População da Zona Urbana do Município de Ijuí, RS.

METODOLOGIA

Esse estudo tem um delineamento transversal, de base populacional, com uma amostra de indivíduos adultos e idosos a partir de 18 anos de idade, de ambos os sexos, residentes na área urbana, participantes de uma pesquisa realizada na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul intitulada “Estudo da Prevalência e Fatores de Risco da Litíase do Trato Urinário na População da Zona Urbana do Município de Ijuí, RS”. A pesquisa é formada por equipe de profissionais da UNIJUÍ, Universidade Federal de Santa Maria, Associação Hospital de Caridade de Ijuí.

O processo de amostragem da pesquisa institucional utilizou como referência o domicílio da população por bairros referenciados pelo IBGE, a amostra total foi calculada em 960 pessoas, garantindo uma confiabilidade de 95% e uma precisão de 5% de nível de significância, considerando a proporção de residentes por bairro. A seleção dos participantes por bairro foi feito por sorteio aleatório dos domicílios. Este estudo está constituído de 116 entrevistas até o momento realizadas em 16 dos 39 bairros do município.

Foi utilizado um questionário denominado: Questionário quantitativo de frequência alimentar-QQFA de Ribeiro & Cardoso (2002).

Os dados, coletados nas residências da população de estudo por acadêmicas de nutrição após treinamento por parte das pesquisadoras, foram plotados na planilha Excel formando o banco de dados, e depois transposto para o software SPSS, versão 18.0, para análise estatística descritiva.

O estudo acompanha a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e o projeto da pesquisa institucional foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Unijuí, sendo aprovado com parecer consubstanciado nº 547.104. A população de estudo após receber convite e explanação dos objetivos da pesquisa, aceitando a participação, assinava um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

As variáveis apresentadas no presente artigo são relacionadas ao consumo de porções habituais de alimentos, sendo: número de porções consumidas de verduras, legumes e frutas. A “porção” aqui comentada é a proporção de alimento em sua forma normal de ser consumida, apresentada em medida caseira, unidade ou forma de consumo: fatia, xícara, colher de sopa, etc (PHILIPPI, 2003).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população de estudo, constituída de 116 indivíduos, está distribuída em 94 mulheres e 22 homens.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

Quanto ao consumo de verduras e legumes 15% das mulheres, 14, relataram consumir 3 ou mais porções na frequência diária, semanal ou mensal, mas apenas 8 mulheres atendem o recomendado pelo Guia Alimentar para População Brasileira de 2008, que relata o porcionamento correto de 3 ou mais porções ao dia. Em relação aos homens apenas 9%, 2, relataram o consumo deste grupo de alimentos semanalmente, o que não atende ao recomendado (Tabela 1).

Tabela 1: Consumo diário, semanal e mensal de porções de vegetais (verduras e legumes) entre os sexos feminino e masculino, Ijuí-RS, 2016.

Sexo	Porções de Vegetais		Dia n	Semana n	Mês n	Total n/%
Feminino	1	-	37	3	2	42/45
	2	-	27	6	0	33/35
	3	-	5	4	1	10/11
	4	-	2	1	0	3/3
	5	-	1	0	0	1/1
	Não consome	5	0	0	0	5/5
	Total	5	72	14	3	94/100
Masculino	1	-	12	2	0	14/64
	2	-	3	1	0	4/18
	3	-	0	2	0	2/9
	Não consome	2	0	0	0	2/9
	Total	2	15	5	0	22/100

Sobre o consumo de frutas pela população estudada, por sexo, sem incluir suco de frutas, das 94 mulheres 23%, 22, relataram consumir 3 ou mais porções na frequência diária, semanal ou mensal, e destas, 19 atendem o recomendado pelo Guia Alimentar para População Brasileira de 2008, que relata o porcionamento correto de 3 ou mais porções ao dia. Em relação aos homens apenas 9%, 2, relataram o consumo deste grupo de alimentos nas porções recomendadas pelo Guia, porém destes 1 consome semanal e outro mensal (Tabela 2).

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

Tabela 2: Consumo diário, semanal e mensal de porções de frutas entre os sexos feminino e masculino, Ijuí-RS, 2016.

Sexo	Porção de frutas		Dia n	Semana n	Mês n	Total n/%
Feminino	1	-	30	1	1	32/35
	2	-	32	4	1	37/39
	3	-	15	2	0	17/18
	4	-	4	0	0	4/4
	6	-	0	0	1	1/1
	Não consome	3	0	0	0	3/3
	Total	3	81	7	3	94/100
Masculino	1	-	9	3	0	12/55
	2	-	6	2	0	8/36
	5	-	0	1	1	2/9
	Total	-	15	6	1	22/100

As novas recomendações segundo o Guia Alimentar (BRASIL, 2014), preconizam fazer do consumo de alimentos in natura e minimamente processados como as verduras e frutas, a base da alimentação, essas recomendações agora são mais abrangentes, pois não se recomenda mais o porcionamento anteriormente citado pelo Guia Alimentar de 2006.

O Guia também enfatiza que estudos vêm mostrando a importante proteção que o consumo frequente de frutas e verduras confere contra doenças do coração e alguns tipos de câncer, conforme o consumo relatado pelo entrevistados dessa pesquisa, se observa que o consumo baixo os deixa aquém dessa proteção (BRASIL, 2014).

A Organização Mundial da Saúde assegura que o baixo consumo de frutas e verduras é um dos 5 principais fatores de risco para a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes e obesidade, que são responsáveis por 2,7 milhões de mortes no mundo, essa publicação recomenda um consumo de pelo menos 5 porções diárias destes, que equivale a 400g ou mais ao dia (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2002). Os dados coletados mostram que o consumo abaixo de 3 porções prevalece, se levarmos em consideração as orientações da OMS teremos um cenário preocupante em relação a DCNT.

CONCLUSÃO

Conclui-se com este trabalho que a população estudada não atende o recomendado pelo Guia Alimentar da População Brasileira em sua 1ª edição, publicado em 2008, o qual faz a recomendação do consumo de alimentos por porções. Verifica-se que as mulheres consomem mais verduras, legumes e frutas do que os homens, e dos grupos estudados as frutas foram as que melhor foram atendidas na frequência diária pelas mulheres.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

PALAVRAS-CHAVE

Consumo de alimentos; hábitos alimentares; qualidade de vida.

AGRADECIMENTOS

À FAPERGS e UNIJUÍ, pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica; e à Sociedade de Estudos e Pesquisa e Assistência Médica S/C Ltda de Ijuí/RS pelo auxílio com recursos financeiros para aquisição de materiais e equipamentos para a viabilização da pesquisa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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.
- BRASIL. Ministério da Saúde Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 1ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE 2011.
- CERVATO, Ana Maria; VIEIRA, Viviane Laudelino. Índices Dietéticos na Avaliação da Qualidade Global da Dieta. Rev. Nutr.;16(3):347-355, 2003.
- JAIME, Patricia Costante; FIGUEIREDO, Iramaia Campos Ribeiro; Moura, Erly Catarina de; MALTA, Deborah Carvalho. Fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil, 2006. Rev Saúde Pública. 43: 57-64, 2009
- PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Nutrição e Técnica Dietética. Barueri, SP: Ed. Manole, 390 p. 2003.
- RIBEIRO, Adriana Bouças; CARDOSO, Marly Augusto. Development of a food frequency questionnaire as a tool for programs of chronic diseases prevention. Rev Nutr, (15)2: 239-245, 2002.
- VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de; FILHO, Malaquias Batista. História do Campo da Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva no Brasil. Cienc Saude Colet; 16(1): 81-90, 2011.
- VOLP, Ana Carolina Pinheiro; ALFENAS, Rita de Cássia Gonçalves; COSTA, Neuza Maria Brunoro; MINIM, Valéria Paula Rodrigues; STRINGUETA, Paulo César; BRESSAN, Josefina. Índices Dietéticos para Avaliação da Qualidade de Dietas. Rev. Nutr. 23(2): 281-295, 2010.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva,(Technical Report, 916) Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf>. Consultado em: 27 de julho de 2016. 2002.