



AVALIAÇÃO DO CONSUMO DIÁRIO DE 5 PORÇÕES DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS DE UMA POPULAÇÃO ADULTA E IDOSA DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE MARINGÁ-PR

Eloá Angélica Koehnlein¹; Fabiana Corrêa Pavesi¹; Lydiana Pollis Nakasugi²

RESUMO: Este trabalho teve como objetivo avaliar se a população adulta e idosa de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) consome pelo menos 5 porções de frutas, legumes e verduras (FLV) todos os dias. Para isto entrevistou-se aleatoriamente os indivíduos com idade maior que 20 anos, enquanto os mesmos aguardavam por atendimento. A população avaliada foi composta de 71 pessoas, sendo 29,58% homens e 70,42% mulheres, com idade média de 45,88±17,29 anos. A maioria dos indivíduos entrevistados relatou não apresentar nenhuma DCNT e 19,72% relataram apresentar hipertensão arterial. O consumo médio de frutas diário encontrado foi de 1,49±1,59 porções e de legumes e verduras foi de 1,33±0,96. Do total de indivíduos pesquisados, 25,35% consumiam 5 porções diárias de FLV. A falta de condições financeiras, não gostar, falta de tempo e falta de hábito foram os motivos frequentemente apontados para não se consumir 5 porções diárias de FLV. Dessa forma, foi possível observar que apesar da maioria dos entrevistados reconhecerem a importância do consumo de FLV diário, este ainda é insuficiente, fazendo-se portanto necessário iniciativas de educação nutricional consistentes para melhorar o comportamento alimentar e de acesso da população a este tipo de alimento.

PALAVRAS-CHAVE: consumo de 5 porções ao dia; frutas, legumes e verduras; unidade básica de saúde (UBS).

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas o Brasil vêm passando por transformações sócio-econômicas, no perfil de saúde e no padrão alimentar rápidas e profundas que associadas ao sedentarismo explicam as altas taxas de excesso de peso e obesidade observados na população (PINHEIRO e GENTIL, 2005).

Em relação ao padrão alimentar, a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2002-2003 demonstrou que houve um aumento na disponibilidade de calorias e alimentos de origem animal na alimentação, o que tem favorecido os problemas associados a desnutrição, mas por outro lado, aumentou a participação de gorduras, principalmente animal e de açúcar na alimentação dos brasileiros e diminuiu o consumo de cereais, leguminosas, frutas, legumes e verduras. O baixo consumo de frutas, legumes e verduras está entre os dez principais fatores de risco associados a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (WHO, 2002; PROGRAMA 5 AO DIA, 2005).

¹Discentes do curso de nutrição do Centro Universitário de Maringá-PR. elo-angelica@hotmail.com; fabipavesi@hotmail.com

²Nutricionista e Supervisora do estágio em Nutrição Social do curso de Nutrição do Centro Universitário de Maringá-PR. lynakasugi@hotmail.com

O consumo de ao menos 5 porções diárias de frutas, legumes e verduras (400g), sendo preferencialmente 2 porções de frutas e 3 de legumes e verduras previnem as DCNTs, alguns tipos de câncer, como os de bexiga, pulmão, boca, faringe, laringe, esôfago, estômago, mama e intestino, bem como evitam carências nutricionais por serem ricos em micronutrientes, antioxidantes, substâncias fitoquímicas e fibras (PINHEIRO e GENTIL, 2004; WHO, 2004).

De acordo com a POF (2002-2003), os brasileiros consomem em média 1/3 das recomendações da OMS e isso acontece possivelmente, apesar do Brasil não ser um país que historicamente consome adequadamente frutas, legumes e verduras, devido ao incentivo ao consumo de alimentos industrializados pela mídia, limitação do tempo para preparo e consumo das refeições pelo estilo de vida atual, custo, desvalorização e hábito alimentar e cultural.

Com base nisto, o presente estudo teve como objetivo avaliar se a população adulta e idosa de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) consome pelo menos 5 porções de frutas, legumes e verduras todos os dias.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo teve caráter quantitativo e transversal. Foram convidados a participar da pesquisa os indivíduos com idade maior que 20 anos que aguardavam por atendimento na UBS estudada. Para a realização desta pesquisa foram utilizados os dados obtidos por meio de um questionário elaborado pelos autores. A pesquisa foi realizada na UBS – NIS Pinheiros de Maringá-PR. Os pacientes foram entrevistados aleatoriamente enquanto esperavam por atendimento na UBS.

Por meio do questionário elaborado foram pesquisados: o sexo, idade, DCNTs associadas (diabetes, hipertensão e dislipidemia), consumo diário de frutas, legumes e verduras (FLV) em porções, conhecimento sobre a importância do consumo de FLV e motivo pelo qual os indivíduos não consumiam 5 porções de FLV diariamente, através do questionário.

Como porções de frutas foram considerados: 1 fatia média, 1 unidade média ou 1 copo médio de suco de fruta e de legumes e verduras: 1 pires de hortaliça ou 1 colher de servir de legume, com exceção dos tubérculos e raízes. Os dados obtidos foram analisados descritivamente no Excel (2003).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistadas 71 pessoas, sendo 21 homens (29,58%) e 50 mulheres (70,42%). A idade média da população entrevistada foi de 45,88±17,29 anos, sendo a média de idade dos homens de 52,05±19,04 anos e das mulheres de 42,79±15,64 anos.

Em relação a presença de DCNTs, foi possível observar que 37 indivíduos não apresentavam nenhuma patologia, enquanto 14 (19,72%) apresentavam hipertensão, 6 (8,45%) apresentavam dislipidemia e 2 apresentavam diabetes (2,82%). A associação de doenças foi observada em 12 indivíduos, sendo a associação mais freqüente diabetes e hipertensão.

O consumo médio de frutas diário encontrado foi de 1,49±1,59 porções, sendo que a maioria dos indivíduos 53,52% consumiam diariamente 1 ou nenhuma porção de fruta todos os dias, seguido de 36,62% que consumiam entre 2 a 3 porções diárias.

O consumo médio de legumes e verduras diário encontrado foi de 1,33±0,96 porções, sendo que a maioria dos entrevistados (52,11%) consumiam 1 ou nenhuma porção diária de legumes e verduras, seguida de 46,48% dos entrevistados que consumiam entre 2 a 3 porções diárias.

Do total de indivíduos pesquisados, 18 (25,35%) consumiam 5 porções diárias de FLV, sendo 16 mulheres e 2 homens. Apesar das amostras feminina e masculina não terem sido equivalentes, é possível observar que as mulheres tendem a apresentar um consumo maior de FLV que os homens, conforme também foi verificado por Jaime e Monteiro (2005) e Figueiredo (2006). Deste total, metade relataram não apresentar nenhuma DCNTs.

O conhecimento sobre a importância do consumo diário de 5 porções de FLV foi relatado por 80,28% dos indivíduos entrevistados. No entanto, 13 pessoas (18,31%) relataram não consumir nenhuma FLV diariamente.

Os motivos frequentemente apontados para não se consumir 5 porções diárias de FLV foram: falta de condições financeiras (24,53%), não gosta (16,98%), falta de tempo (13,21%), falta de hábito (11,32%), prefere outros alimentos (7,55%), esquecimento (3,77%), falta de vontade (3,77%) e preparo demorado (3,77%).

CONCLUSÃO

Dessa forma, foi possível observar que apesar da maioria dos entrevistados reconhecerem a importância do consumo de FLV diário, este ainda é insuficiente, uma vez que aproximadamente 1/4 dos entrevistados consumiam 5 porções de FLV por dia.

O motivo mais relevante apontado pelos entrevistados pelo consumo insuficiente de FLV foi a falta de condições financeiras, que é um dos fatores limitantes ao consumo de FLV, principalmente entre a população de baixa renda, em virtude dos preços elevados em comparação com outros alimentos e com a renda dessas famílias. Já o segundo motivo mais apontado para o consumo insuficiente de FLV, relaciona-se com os hábitos alimentares e culturais das pessoas.

Assim, iniciativas de educação nutricional consistentes são necessárias para melhorar o comportamento alimentar, mas também são necessárias medidas facilitadoras do acesso da população, principalmente de baixa renda, a este tipo de alimento.

REFERÊNCIAS

FIGUEIREDO, I. C. R. **Determinantes do consumo de frutas, legumes e verduras em adultos residentes no município de São Paulo, SP**; 2006. 76 p., Tese apresentada a Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública, Departamento de Nutrição para obtenção do grau de Mestre. São Paulo, 2006.

JAIME, P. C.; MONTEIRO, C. A. Fruit and vegetable intake by Brazilian adults, 2003. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21 Sup: S19-S24, 2005.

PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e de estado nutricional no Brasil, Rio de Janeiro: IBGE, 2004.

PINHEIRO, A. R. O.; GENTIL, P. C. **A iniciativa de incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras (f,l&v) no Brasil : documento base**. Ministério da saúde. Secretaria de atenção a saúde. Departamento de atenção básica. Coordenação-geral da política de alimentação e nutrição, 2004.

PINHEIRO, A. R. O.; GENTIL, P. C. **A Iniciativa de Incentivo ao consumo de Frutas, Verduras e Legumes (f,l&v): uma estratégia para abordagem intersectorial no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA – Brasil)**. Ministério da

Saúde. Secretaria de atenção a saúde. Departamento de atenção básica. Coordenação-Geral da política de alimentação e nutrição, 2005.

PROGRAMA “5 AO DIA”. **Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras: o Programa “5 ao Dia”**. Iniciativa “5 ao Dia”, Rio de Janeiro, maio, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The world report 2002: reducing risks, promoting healthy life**. Geneva: World Health Organization; 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO global strategy on diet, physical activity and health. **Food Nutr. Bull.**, v. 25, p. 292-302, 2004.