

CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS E ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES INGRESSANTES DE NUTRIÇÃO

Luciana de Vasconcelos da Rocha Alves; Rafaela Santos Siqueira; Misma Maheli da Silva; Natália Alcântara Teixeira; Kiara Ferreira de Souza; Lilian Caroline de Souza e Silva; Laryssa Rodrigues Borges; Carmem Lygia Burgos Ambrósio; Raquel Araújo Santana (Orientador)

Introdução: Frutas e hortaliças são ricas em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças (GUIA ALIMENTAR, 2005). Existe uma grande evidência que o adequado consumo de frutas e hortaliças contribui para a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) tais como doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, hipertensão arterial, osteoporose e câncer, incluindo câncer de pulmão, de esôfago, colo-retal e gástrico (WHO, 2003; WCRF, 2007) Na população universitária o consumo de frutas e hortaliças também se apresenta insuficiente. Sousa et al., em 2013, avaliaram as condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros e encontraram que o consumo insuficiente de frutas e hortaliças foi o comportamento de risco mais prevalente entre os estudantes, similar ao observado em estudantes de uma universidade do Estado de Pernambuco (UPE). Pelo exposto acima, a finalidade principal deste estudo foi avaliar a frequência do consumo de frutas e hortaliças e o estado nutricional de estudantes ingressantes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, campus Recife.

Metodologia: O estudo foi realizado em estudantes regularmente matriculados no curso de Nutrição do primeiro e segundo períodos da UFPE, realizado no período de março de 2012. Para o inquérito dietético utilizou-se Recordatório Alimentar de vinte e quatro horas (R24h) e Questionário de Frequência Alimentar (QFA). Para avaliação do estado nutricional do grupo em estudo foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC). Na avaliação das medidas antropométricas, o peso dos participantes foi determinado em balança eletrônica marca Líder (capacidade para 200 Kg com precisão de 100 gramas) e a altura através do estadiômetro compacto, acoplado a parede, com campo de medição de 0 a 210 cm e resolução em milímetros. **Resultados:** Participaram do estudo 44 alunos ingressantes no curso de graduação em Nutrição, sendo 95,5% no 1º período (n=42) e 4,5% no 2º período (n=2). A predominância do sexo feminino já era esperada para um curso na área de saúde. Considerando a recomendação para ingestão de fibras por idade e por sexo, apenas um estudante (2,2%) atingiu a recomendação da RDA. Ao analisar qualitativamente a amostra através do R24h, observa-se que o consumo insuficiente de frutas e hortaliças dessa amostra de universitários não é diferente do consumo da população brasileira de forma geral, sobretudo dos mais jovens. Quanto ao estado nutricional, a maioria dos universitários encontrava-se em eutrofia, apenas 1 estudante estava com magreza grau III e nenhum caso de obesidade foi encontrado.

Conclusão: É notório nesta amostra o consumo inadequado de frutas e verduras, já que a recomendação de fibras foi insuficiente, não atingindo a recomendação da RDA. Mesmo se tratando de estudantes de nutrição, estes relatam dificuldade na obtenção de uma alimentação adequada. Dessa forma, o projeto visa realizar ações que alertem os universitários da área de saúde sobre a modificação de suas escolhas alimentares,

trabalhando com a reeducação alimentar. Além disso, o projeto pretende ampliar sua ação com universitários de outros centros da Universidade Federal de Pernambuco, analisando também o comportamento alimentar dos estudantes e identificando seus erros com vistas a ações educativas.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. – Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

FAO/WHO. Fruit and vegetables for health: Report of a Joint FAO/WHO Workshop. Kobe, Japan; 2004.

SOUSA, T.F; JOSÉ, H.P.M; BARBOSA, A.R; Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(12):3563-3575, 2013

Palavras-chave: frutas; hortaliças; estado nutricional; universitários.