



9º Simposio de Ensino de Graduação

CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS DE CONSUMIDORES DE UM SUPERMERCADO DO BAIRRO CECAP, PIRACICABA-SP: ESTUDO EXPLORATÓRIO.

Autor(es)

THAIS CARLETO

Co-Autor(es)

ANA PAULA DOS SANTOS
AUGUSTO GIACOMIN

Orientador(es)

CARLA MARIA VIEIRA

1. Introdução

Verduras e legumes são plantas ou partes de plantas que servem para consumo humano. As partes normalmente consumidas são as folhas, frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes (PHILIPPI, 2003). Denomina-se verdura quando a parte comestível do vegetal são as folhas, flores, botões ou hastes. Utiliza-se a denominação legume quando as partes comestíveis são os frutos, sementes ou as partes que se desenvolvem na terra (PHILIPPI, 2003). Fruta é a parte polposa que rodeia a semente de plantas que possui aroma característico, sendo rica em suco, e tem sabor adocicado (PHILIPPI, 2003). A trilogia frutas, legumes e verduras é utilizada para enfatizar a importância da variedade alimentar e também porque esses grupos de alimentos devem ser parte importante das refeições e não somente lanches ocasionais (NATIONAL HEART FORUM, 1997a, 1997b; WORLD CANCER RESEARCH FUND, 1997). Além disso, legumes e verduras são ricos 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. (BRASIL, 2005). As frutas, legumes e as verduras são considerados excelentes alimentos e são abundantes no Brasil. Porém, o consumo desses alimentos no Brasil ainda é tradicionalmente baixo. O consumo recomendado como saudável para esses grupos de alimentos é de 400 gramas/dia ou de 9% a 12% do Valor Energético Total (VET), considerando uma dieta de 2.000kcal, ou seja, um consumo diário de no mínimo 3 porções de frutas e 3 porções de legumes e verduras nas refeições diárias (BRASIL, 2005). Apesar das regiões brasileiras possuírem uma riqueza e variedades incalculáveis desses alimentos, o consumo desses grupos de alimentos no valor energético da alimentação das famílias brasileiras é baixo, pois corresponde a 2,8% das calorias totais, ou cerca de um quarto das recomendações para o consumo desses alimentos, com uma média de 56 calorias e 110 gramas (IBGE, 2010). Isso significa que é preciso aumentar quase quatro vezes o consumo médio atual da população, tendo-se como referência mínima o valor de 400 g/dia per capita. Considerando esses dados, o baixo consumo de frutas, legumes e verduras pelas famílias brasileiras reflete negativamente no estado nutricional da população, já que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) vê-se uma diminuição do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como alguns tipos de câncer e manutenção do peso adequado, mediante o consumo regular de pelo menos 400 gramas de frutas, legumes e verduras por dia. O consumo regular de uma variedade de frutas, legumes e verduras, juntamente com alimentos ricos em carboidratos pouco processados, oferece garantia contra a deficiência da maior parte de vitaminas e minerais, isoladamente ou em conjunto, aumentando a resistência às infecções (SCRIMSHAW et al., 1968; SCRIMSHAW, 2000). Por possuírem baixo teor energético, o consumo adequado desses alimentos, auxilia na prevenção e no controle da obesidade e, indiretamente, contra outras doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer), cujo risco é aumentado pela obesidade

(NATIONAL HEART FORUM, 1997; WORLD CANCER RESEARCH FUND, 1997). A partir dessas considerações, a importância deste trabalho é avaliar parcialmente o consumo de frutas, legumes e verduras de consumidores de um supermercado do bairro CECAP na cidade de Piracicaba-SP, visto que, hoje em dia, grande parte da aquisição desse grupo de alimentos pelas famílias brasileiras é obtida em comércios desse tipo, trabalha-se a hipótese dos futuros resultados serem iguais ou parcialmente parecidos se comparado ao estudo da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. O objetivo deste projeto foi delineado a partir dos resultados obtidos no desenvolvimento das atividades de campo proposta na disciplina tronco da FACIS - Saúde Coletiva, no primeiro semestre de 2009. A prática pedagógica adotada na referida disciplina possibilitou o primeiro contato dos alunos com os consumidores do supermercado do bairro CECAP. Esse contato gerou o desejo de aprofundar o conhecimento a respeito do consumo de alimentos adquiridos pelos moradores naquele estabelecimento. A disciplina de Projeto Interdisciplinar de Nutrição em Saúde Coletiva, no atual semestre acadêmico, abriu o espaço para dar continuidade a essa prática de interação com o cotidiano e com os problemas de saúde e nutrição do bairro vizinho à UNIMEP, o que tem possibilitado a concretização desse novo objetivo organizado por esse grupo de discentes que tem a proposta de avaliar o consumo de frutas, legumes e verduras de consumidores do supermercado do bairro CECAP, Piracicaba-SP.

2. Objetivos

Avaliação do consumo de frutas, legumes e verduras de consumidores de um supermercado do bairro CECAP, Piracicaba-SP.

3. Desenvolvimento

Para o desenvolvimento do presente trabalho serão realizadas as seguintes estratégias metodológicas: • Serão realizadas duas visitas a um supermercado situado no bairro CECAP, na cidade de Piracicaba, São Paulo; • Durante as duas visitas, a proposta é abordar as pessoas, com a permissão das mesmas, para avaliar e identificar os produtos adquiridos por elas ao final da compra e, sobretudo identificar o consumo de frutas, legumes e verduras; • Enquanto um integrante do grupo identifica e registra os produtos do carrinho, outro integrante irá conversar com a pessoa abordada sobre seu hábito de consumir frutas, legumes e verduras e saber sua opinião sobre o consumo desse grupo de alimentos; • Após a coleta e avaliação dos dados, será realizada uma comparação dos resultados obtidos com os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, para verificar semelhanças entre os resultados. Este trabalho se insere num conjunto de projetos elaborados na disciplina de Projeto Interdisciplinar de Nutrição em Saúde Coletiva (PINSC), que está sendo desenvolvido com os discentes do sexto semestre do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da UNIMEP. Essa disciplina tem como objetivo desenvolver um projeto teórico-prático no campo da Nutrição em Saúde Coletiva. A referida disciplina elegeu três eixos transversais para a elaboração dos projetos: 1. Práticas de Vigilância Alimentar e Nutricional (monitoramento e recuperação do estado nutricional de indivíduos e populações sadias e enfermas); 2. Práticas de promoção de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável; 3. Direito humano à alimentação (UNIMEP, 2010). Os discentes desta turma acumulam como experiência teórica-prática no campo da Saúde Coletiva, a participação em atividades de campo no bairro CECAP e elaboração de portfólio como estratégia de avaliação do processo de aprendizado, em conjunto com discentes de outros cursos da FACIS (disciplina tronco) na disciplina Saúde Coletiva no primeiro semestre do ano de 2010 (SILVA et al, 2010). A atual experiência conta com a participação e integração dos docentes que ministram suas disciplinas para a mesma turma, que na sua maioria fazem interface disciplinar com a Nutrição em Saúde Coletiva. A proposta é que a disciplina PINSC seja o elo entre os conteúdos das disciplinas que fazem parte do 6º semestre do Curso de Nutrição, como ocorre com os outros quatro núcleos do Curso, que se organizam para desenvolverem projetos interdisciplinares - teórico práticos, em diferentes semestres do Curso. Após o resgate dos projetos desenvolvidos em 1S2010, os alunos divididos em subgrupos de dois até quatro participantes, elegeram um tema para o desenvolvimento de um novo projeto, porém, tendo como ponto de partida a experiência teórica e prática anteriormente vivenciada. No prazo de duas semanas o presente projeto foi delineado com o auxílio da docente responsável, na delimitação dos objetivos e busca do referencial teórico pertinente para a elaboração deste resumo a ser submetido para possível participação na 9ª Mostra Acadêmica da UNIMEP.

4. Resultado e Discussão

Por tratar-se de um projeto em andamento os resultados a serem descritos são parciais assim como sua discussão. Os resultados esperados com esta avaliação baseiam-se na hipótese dos futuros resultados serem iguais ou parcialmente parecidos se comparados ao estudo da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Tal pesquisa demonstrou que o consumo de frutas, legumes e verduras no valor energético da alimentação das famílias brasileiras corresponde a 2,8% das calorias totais, ou cerca de um quarto das recomendações para o consumo desses grupos de alimentos, ou seja, esse consumo está baixo e significa que é preciso aumentar quase quatro vezes o consumo médio atual da população, tendo como referência o consumo recomendado como saudável que é de 9% a 12% das calorias totais. Para a obtenção de dados que sejam satisfatórios para que a avaliação a ser realizada tenha resultados fidedignos, cada integrante do grupo terá seu papel fundamental durante as visitas e têm que se dedicar inteiramente, pois qualquer

falta de comprometimento poderá prejudicar a avaliação, visto que ainda estão sendo trabalhadas as hipóteses levantadas.

5. Considerações Finais

Almeja-se que os resultados obtidos com a avaliação, que ainda está em andamento, demonstrem a situação do consumo de frutas, legumes e verduras do grupo de pessoas avaliadas bem como a sua importância nas refeições diárias, e assim, possam servir de incentivo às mudanças no consumo desse grupo de alimentos àqueles que venham a estar fora das recomendações.

Referências Bibliográficas

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. Brasília, 2005. Disponível em: . Acesso em: 23 ago. 2011. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Disponível em: . Acesso em: 23 ago. 2011 NATIONAL HEART FORUM (UK). At least five a day: strategies to increase vegetable and fruit consumption. London: National Forum, 1997a. _____. Preventing coronary heart disease: the role of antioxidants, vegetables and fruit. London: HMSO, 1997b. PHILIPPI, S.T. Brazilian food pyramid. Nutrition Today, [S.I.], mar./abr. 2005a. SCRIMSHAW, N. Infection and nutrition: synergistic interactions. In: KIPLE, K.; ORNELAS K. (Eds). The cambridge world history of food. New York: Cambridge University Press, 2000. SCRIMSHAW N. et al. Interactions of nutrition and infection. Gênova: WHO, 1968. SILVA, RC; VIEIRA, CM; PENTEADO, RZ; HORIBE, T; NEGRI, JR. Interdisciplinaridade e metodologias ativas na formação de profissionais da saúde - a experiência da UNIMEP para consolidar o SUS. Anais da 8ª Mostra Acadêmica da UNIMEP. Piracicaba, 2010. UNIMEP. Plano de Ensino da disciplina Projeto Interdisciplinar de Nutrição em Saúde Coletiva ministrada pela docente: Carla Maria Vieira. Piracicaba, 2010. WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF). Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective. Washington: 1997.