

PESQUISA DA INGESTÃO DE FIBRA ALIMENTAR E DE GORDURA PELOS ALUNOS DO ENSINO TÉCNICO EM ALIMENTOS DO IFSULDEMINAS - CÂMPUS MUZAMBINHO

Letícia V. DA ROSA¹; Taís C. F. DE TOLEDO SARTORI²; Lidiane P. A. MIRANDA³

RESUMO

Esta pesquisa teve por objetivo avaliar a ingestão de fibra alimentar e de gorduras na dieta da população de adolescentes dos cursos técnicos do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho, através de recordatório alimentar de 24h, para obter a quantidade de fibras e lipídios ingeridos pelos alunos. Os resultados mostraram que os adolescentes consomem dietas pobres em fibras e ricas em gordura, independente do sexo. As meninas consumiram em média 7,79g e o meninos 11,74g de fibras, a quantidade de lipídios ingerida pelas meninas foi de 49% do total de calorias ingeridas e pelos meninos 42%.

INTRODUÇÃO

A adolescência é o período da vida de um ser humano onde ocorrem mudanças físicas e psicológicas com maior intensidade. É uma fase em que, devido ao crescimento acelerado e às muitas oscilações do organismo, uma quantidade maior de energia é exigida pelo corpo. Nessa fase torna-se imprescindível uma dieta balanceada, principalmente porque, é a partir das escolhas alimentares feitas nesse período que o indivíduo dará abertura para uma vida saudável ou, como tem acontecido com a grande parte da população, entram em um quadro alarmante de obesidade, acarretando assim várias doenças crônicas e muitas vezes fatais (CARVALHO; NOGUEIRA; TELES, 2001).

A alimentação errônea pela maior parte dos adolescentes tem se tornado cada dia mais tópico de discussão entre as organizações da saúde no país e no mundo. Isso porque, segundo pesquisas, os jovens têm trocado alimentos nutritivos,

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: 12121001992@ifsuldeminas.edu.br;

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: tais.toledo@muz.ifsuldeminas.edu.br;

³ Unis - Grupo Educacional – Câmpus II - Gess. Varginha/MG email: lidianeardisson@yahoo.com.br

como frutas, hortaliças, cereais e proteínas, por lanches, ou os chamados “*fast food*”. Essa mudança torna-se diariamente mais presente, seja por falta de tempo para uma alimentação correta, modismos, auto imagem, hábitos culturais e/ou sociais, entre outros fatores (GAMBARDELLA; FRUTUOSO; FRANCH, 1999).

Essa grande preferência por alimentos ricos em carboidratos, gorduras saturadas, colesterol e sódio, presentes em bebidas com adição de açúcar, salgados, frituras, entre outros, não só prejudica o desenvolvimento e a preservação do organismo, como faz com que o metabolismo diminua, além de comprometer o funcionamento de suas atividades físicas e sua capacidade lógica.

A educação alimentar do adolescente está totalmente ligada ao fator familiar e aos costumes alimentares existentes em casa, pois é a partir daí que o indivíduo criará suas preferências e hábitos alimentares. Além disso, propostas de intervenção elaboradas pelas organizações de saúde apoiadas pelo Governo podem ajudar no comprometimento do jovem com a boa alimentação.

Diante dos resultados obtidos em diversos estudos, é sugestivo uma maior atenção à alimentação dos jovens e adolescentes, iniciando-se em seu grupo familiar, mas com o incentivo de toda a população e Estado a partir de programas de reeducação alimentar e nutricional, garantindo uma qualidade de vida melhor para que todos os indivíduos cheguem à vida adulta mais saudáveis (ARAKI et al., 2011).

O objetivo da atual pesquisa foi analisar a quantidade de fibras e gordura ingeridos pelos adolescentes matriculados nos cursos técnicos do IFSULDEMINAS – Câmpus Muzambinho.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foram estudados alunos do IFSULDEMINAS – Câmpus Muzambinho com faixa etária entre 14 a 16 anos, matriculados no curso técnico integrado em Alimentos, de ambos os sexos e as entrevistas foram realizadas dentro do próprio Câmpus. Antes das entrevistas foi realizado um processo de amostragem do tipo aleatório simples, estratificado por turma, com ajuste para amostra finita com erro de 10% (VIEIRA, 2003), totalizando 29 alunos, sendo 9 estudantes do sexo masculino e 20 estudantes do sexo feminino. Os estudantes foram sorteados através de tabela de números aleatórios (STEVENSON, 1981) e convidados a participar da pesquisa, os responsáveis autorizaram as entrevistas, nas quais foram coletadas informações como nome completo, sexo e idade.

A avaliação do consumo habitual de alimentos foi realizada por meio da aplicação do Recordatório Alimentar aplicado numa quarta-feira, de acordo com metodologia descrita por Block et al. (2000). Trata-se de um recordatório alimentar de 24 horas, no qual o entrevistado relata quais alimentos foram ingeridos e a quantidade de cada alimento (em porções caseiras), com isso foi possível calcular a quantidade de fibras alimentares e lipídios presente na alimentação do mesmo, além das quantidades de proteínas e carboidratos, necessárias para o cálculo do VCT total da dieta. A quantidade (em g) de fibra e gordura foi correlacionada com a quantidade total (em Kcal) da dieta, tendo sido calculados a partir de Tabelas de Composição de Alimentos. Para comparar o consumo de fibras e gordura entre os sexos, foi utilizado o teste do Qui-quadrado, o nível de significância adotado foi de 5% e o pacote estatístico utilizado foi o SAS (STATISTICAL ANALYSIS SYSTEM, 1996).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As recomendações de fibras alimentares, segundo a Associação Dietética Americana, OMS e OAA, preveem a ingestão diária de fibras dietéticas para adolescentes e adultos na faixa de 25 a 35 gramas/dia (ACSM, 1998).

De acordo com os dados da tabela 1, pode-se observar que a ingestão de fibras pelos estudantes do sexo feminino é menor que a do sexo masculino, e ambas são menores que a quantidade preconizada pela OMS.

Tabela 1. Resultados da quantidade de fibras (em g) ingerida pelos estudantes, obtida através de recordatório alimentar de 24h.

Sexo	Quantidade de fibras alimentares (g)
feminino	7,93 ^{b*}
masculino	11,74 ^a

* médias com letra(s) minúscula(s) diferente(s) na vertical diferem significativamente ao nível de ($p \leq 0,05$).

Normalmente os fatores que determinam esta condição para adolescentes são a falta de ingestão habitual de feijão, excesso de consumo de lipídeos, dieta para perda de peso e presença de obesidade. Segundo os autores, uma dieta com proporção de gordura superior a 30% e o consumo não habitual de feijão são fatores fortemente associados ao risco de consumo insuficiente de fibras alimentares

(NEUTZLING; ARAÚJO, VIEIRA, 2007).

Em estudo realizado por Ximenes et al. (2006), a maioria dos jovens estudados (83,9%) consumia dieta pobre em fibras e ingeria gordura além do ideal (36,6%). Ainda nesse estudo, os autores verificaram que o nível socioeconômico e a escolaridade materna estavam associados com a prevalência de dieta rica em gordura, ou seja, quanto maior o nível socioeconômico e a escolaridade da mãe, maior foi o consumo de gordura e menor foi a ingestão de fibras.

Os autores ainda colocam que em países mais pobres, à medida que a renda aumenta e a população torna-se mais urbanizada, dietas ricas em carboidratos complexos e fibras dão lugar a dietas mais densamente energéticas, ricas em gorduras e açúcares; além disso, a baixa ingestão de fibras também pode ser explicada pelo baixo consumo de frutas, vegetais e cereais integrais (XIMENES, et al., 2006).

Embora tenha sido registrada nesses estudos a dificuldade em atingir a recomendação de no mínimo 25 g de fibras diárias, uma dieta variada e equilibrada pode se aproximar desta recomendação (PHILLIPI, 1999).

Neutzling, Araújo e Vieira (2007), estudaram a alimentação de adolescentes na cidade de Pelotas (RS), utilizando diversas variáveis na pesquisa, como sexo, cor da pele, nível socioeconômico, e estado nutricional, e o resultado encontrado foi semelhante aos resultados obtidos pelo meu projeto, sendo com consumo de fibras inferior ao desejado.

Em estudo transversal realizado entre adolescentes com idade entre 10 e 19 anos, buscando determinar o consumo de fibras alimentares e analisar os fatores de risco do consumo insuficiente desses nutrientes, autores apontaram que 61,2% da população estudada consumiam fibras abaixo do recomendado (VITOLLO; CAMPAGNOLO, GAMA, 2007).

De acordo com os dados da tabela 2, é possível observar que a quantidade de lipídios ingerida pelos adolescentes do sexo feminino difere estatisticamente e é bem menor que a ingerida pelos adolescentes do sexo masculino. A quantidade de lipídios consumida pelos adolescentes está fora da preconizada pela OMS (25 a 30% do total de calorias ingeridas diariamente). No presente estudo, a porcentagem de calorias advindas dos lipídios foi de 49 e 42%, respectivamente para estudantes do sexo feminino e masculino.

Tabela 2. Resultados da quantidade de lipídios (em g) e total de calorias ingeridas (Kcal) ingerida pelos estudantes, obtida através de recordatório alimentar de 24h.

sexo	Quantidade de lipídios (g)	Quantidade de calorias totais (Kcal)
feminino	76,58 ^{b*}	1339 ^b
masculino	113,44 ^a	1837 ^a

* médias com letra(s) minúscula(s) diferente(s) na vertical diferem significativamente ao nível de ($p \leq 0,05$).

Esse resultado é de extrema importância no sentido de alertar escolas para a necessidade de uma intervenção nutricional nos alunos, através da re-educação alimentar. Todos os entrevistados fazem a refeição do almoço no Instituto (que possui cardápio elaborado por nutricionista, balanceado e adequado com relação a distribuição dos nutrientes). O que pode ser visualizado, é um erro nas demais refeições diárias, com elevado consumo de doces e guloseimas e pouco, ou quase nenhum consumo de frutas e hortaliças.

Consumir dietas pobres em fibras e ricas em gorduras constitui um hábito frequente entre adolescentes e pode oferecer riscos à saúde, pois contribui para o desenvolvimento do excesso de peso e de doenças associadas. A adolescência é um período de risco para adoção de práticas alimentares que propiciam alta densidade energética e insuficiência de determinados nutrientes na dieta, entre os quais a fibra alimentar (MATTOS e MARTINS, 2000).

CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos durante o desenvolvimento do projeto, conclui-se que o consumo de fibras alimentares pelos alunos do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho está inferior ao ideal e o consumo de lipídeos está superior ao ideal, tanto para meninos quanto para meninas, o que evidencia a necessidade de um programa de reeducação alimentar, visando a prevenção de problemas futuros, como a obesidade e as doenças cardiovasculares.

AGRADECIMENTOS

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo auxílio de iniciação científica concedida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE POSITION STAND. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. **Medical Science and Sports Exercise**. v. 30, n. 6, p. 975-91, 1998.

ARAKI, E.L.; PHILIPPI, S.T.; MARTINEZ, M.F.; ESTIMA, C.C.P.; LEAL, G.V.S.; ALVARENGA, M.S. Padrão de refeições realizadas por adolescentes que frequentam escolas técnicas de São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 29, n. 2, p. 164-70, 2011.

BLOCK, G.; GILLESPIE, C.; ROSENBAUM, E.; JENSON, C. A rapid food screener to assess fat and fruit and vegetable intake. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 18, n. 4, p. 284-288, 2000.

CARVALHO, C.M.R.G. de; NOGUEIRA, A.M.T.; TELES, J.B.M. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brazil. **Revista Nutrição**, Campinas, v.14, n. 2, p. 85-93, 2001.

GAMBARDELLA, A.M.D.; FRUTUOSO, M.F.P.; FRANCH, C. Prática Alimentar de Adolescentes. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 5-19, 1999.

MATTOS, L.L.; MARTINS, I.S. Dietary fiber consumption in an adult population. **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 1, p. 50-55, 2000.

NEUTZLING, M.B.; ARAÚJO, C.L.P.; VIEIRA, M.F.A. Frequência de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 3, p. 1-7, 2007.

PHILLIPI; S.T.; LATTERZA, A.R.; CRUZ, A.T.R.; RIBEIRO, L.C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista Nutrição**, v. 12, n. 1, p. 65-80, 1999.

STEVENSON, W.J. **Estatística aplicada à administração**, Ed. Harbra, São Paulo, 1981.

VIEIRA, S. **Princípios de Estatística**, Ed. Pioneira Thomson Learning, São Paulo, 2003.

VITOLLO, M.R.; CAMPAGNOLO, P.D.B.; GAMA, C.M. Factors associated with risk of low dietary fiber intake in adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 83, n. 1, p. 47-52, 2007.

XIMENES, X.; LEIMIG, L.; COUTO, G.B.L.; COLARES, V. Hábitos alimentares em uma população de adolescentes. **Clínica Científica**, v. 5, n. 4, p. 287-292, 2006.