



CONSUMO DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA A EM PRÉ-ESCOLARES NA ZONA RURAL NO NORTE DE MINAS GERAIS

Paula Karoline Soares Farias, Vanessa Santos Silva, Lucinéia de Pinho

Introdução

A vitamina A é um micronutriente que apresenta inúmeras funções. Dentre as mais importantes destacamos as relacionadas à visão, a integridade tecidual e ao sistema imunológico. O consumo insuficiente desta vitamina, abaixo das recomendações diárias, indica para um organismo propenso a deficiência de vitamina A (DVA)^[1]. A criança em fase de crescimento necessita alcançar um nível adequado de micronutrientes, pois a mesma é mais sensível às deficiências e desequilíbrios nutricionais. Os alimentos regionais são fontes de vitamina A e possuem elevado valor nutritivo, menor custo e de fácil disponibilidade, tornando-se assim uma opção eficaz para o combate e a carência nutricional que acometem a maioria das crianças em fase pré-escolar^[2]. Verifica-se que o hábito de consumir alimentos regionais ainda não é tão frequente por parte dos pré-escolares, podendo ser modificado por uma Educação Nutricional (EN), que é a melhor forma de prevenção, mesmo que seja uma medida a longo prazo^[3]. O referido estudo teve por finalidade avaliar o consumo de alimentos fontes de Vitamina A entre pré-escolares da zona rural de Montes Claros-MG.

Metodologia

Inicialmente, foi apresentado o projeto de pesquisa a Secretaria Municipal de Educação de Montes Claros para autorização da pesquisa nas escolas da zona rural. Todas as instituições municipais de ensino da zona rural foram convidadas a participar da pesquisa, após autorização da diretoria, apresentava-se o projeto aos pais nas reuniões escolares, previstas no calendário municipal de ensino. Por se tratar de crianças menores os responsáveis foram orientados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa contou com pré-escolares entre 24 a 59 meses de ambos os sexos. A coleta de dados ocorreu no ambiente escolar, sendo aplicado o questionário de frequência alimentar com base em LIMA^[4], sendo composto pelos seguintes itens: a) dados socioeconômicos, b) suplementação; c) consumo alimentar. No último tópico, foram elencados 22 alimentos, distribuídos em alta, moderada e baixa quantidade de vitamina A. Observou-se também o consumo de alimentos não preconizados (refrigerantes, biscoitos, doces e salgadinhos) comuns para essa idade escolar. Após revisão dos questionários, os dados foram lançados em um banco de dados no programa SPSS e tratados através da estatística descritiva, contendo frequências e percentuais.

Resultados

Participaram 337 escolares, com predominância do sexo feminino e da cor parda, com a idade média de 48,33 ($\pm 11,41$) meses. Dos respondentes a maioria era casado (47,8%) e possuía ensino médio completo (42,1%). A participação materna na pesquisa foi de 83,4% sendo que destas mais da metade eram donas de casa. Entre as famílias participantes do estudo 57,2% eram constituídas de 3 a 4 moradores e possuíam somente um provedor financeiro. Observou-se que 76% das famílias eram beneficiadas pelo Programa Bolsa Família e mesmo com este auxílio 61,7% dessas possuem outra fonte de renda. A renda mensal das famílias era em mais de 60% menor ou igual a um salário mínimo. A moradia prevalente foi a própria com mais de cinco cômodos. Quanto às condições sanitárias observou-se que metade das famílias não possuía acesso à água tratada, sendo que desses 78% filtram esta água antes de consumi-la. A rede de esgoto era ausente em 77,4% das residências, e a estratégia mais comum era o uso do sanitário com fossa séptica. A coleta pública de lixo não era regular e o seu descarte era realizado por meio da queima ou aterro. A energia elétrica em praticamente totalidade das famílias. A análise do consumo de alimentos fontes de vitamina A pode ser observado na tabela 1. A cenoura cozida apresentada como alimento de alta quantidade de vitamina A (> 1.200 ug-ER) teve um consumo de 86,4% entre os escolares com uma frequência de 36% para o consumo semanal. A cenoura crua, a abóbora, a acerola, a couve, a margarina, a manga e o ovo de galinha, alimentos com moderada quantidade de vitamina A (100 a 1.199 ug-ER), mostraram uma frequência média de 77,24%. Observou-se que houve uma maior ingestão semanal para o ovo de galinha com 51,9% e para a abóbora com 42,4%. Os alimentos de baixa quantidade de vitamina A (< 100 ug-ER), apresentaram um consumo médio de 76,2%. O leite de vaca, a banana, o tomate e a laranja foram os alimentos mais consumidos pelos escolares, com uma ingestão diária de 70,3 %, 49,6%, 47,2% e 46,3% respectivamente.



Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Funorte: nº 530.598/14

Observou-se que o consumo médio de vitamina A entre os escolares foi de 349,29 µg, com a ingestão mínima de 30,60 µg e a máxima de 765,59 µg. O déficit de ingestão foi observado em 78,9% (n=266) nos pré-escolares.

Em contrapartida, observou-se a ingestão diária acima de 45% de balas e doces, consumo semanal maior que 85% de refrigerantes e salgadinhos industrializados ofertados aos pré-escolares pelos familiares, como demonstrado na tabela 2.

Discussão

A formação de hábitos saudáveis desde a infância contribui para a promoção da saúde na vida adulta^[5]. A carência de vitamina A pode manifestar-se devido a práticas alimentares inadequadas, influenciadas por padrões culturais da região.^[1] A ingestão insuficiente de uma alimentação à base de legumes e vegetais afeta o aporte de micronutrientes, em especial o de vitamina A, podendo influenciar negativamente na reação do sistema imunológico das crianças frente às infecções^[6]. A pesquisa indica que os hábitos e preferências culturais têm influência significativa nas escolhas das crianças. Muitas delas, mesmo tendo a disposição alimentos fontes de carotenóides na região, deixam de consumi-los. Foi possível identificar que o consumo dos alimentos pelos pré-escolares avaliados segue a tendência mundial. As crianças estão ingerindo com maior frequência alimentos ricos em lipídios e açúcares^[7]. Verifica-se também um padrão de dieta, com baixa variabilidade ou ausência de frutas, legumes, verduras, folhosos e tubérculos nos padrões alimentares dos pré-escolares pesquisados^[8]. O presente estudo traz informações que permitem ter uma visão do consumo de alimentos fontes de vitamina A na região rural do Norte de Minas Gerais. Ações de educação nutricional são propostas podendo ser trabalhadas no ambiente escolar, no sentido de ajudar as famílias da zona rural a compreenderem melhor a importância da ingestão dos alimentos fontes de vitamina A.

Referências

- [1] QUEIROZ, R. *et al.* Deficiência de vitamina A e fatores associados em crianças de áreas urbanas. *Rev. Saúde Pública.* 2013; 47: 248-56.
- [2] SILVEIRA, M. L. *et al.* Conhecimento, atitude e prática sobre alimentos regionais entrefamílias de pré-escolares. *Rev Rene.* 2014; 15(1): 37- 44.
- [3] BARROS, A. L. A. *et al.* Deficiência de vitamina a em crianças residentes na região metropolitana de Belo Horizonte, Minas Gerais. *Rev. Min. Enferm.* 2010; 14(3): 386-93.
- [4] LIMA, M. P. D. Consumo de Alimentos Fontes de Vitamina A por pré-escolares [Trabalho de Conclusão de Curso]. Campina Grande, 2011.
- [5] SOUZA, R. L.V. *et al.* Padrões alimentares e fatores associados entre crianças de um a seis anos de um município do Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública.* 2013; 29: 2416-26.
- [6] NOBRE, L. N.; LAMOUNIER, J.A.; FRANCESCHINI, S.C.C. Padrão Alimentar de Pré-Escolares e Fatores Associados . *J. Pediatr. RJ* . 2012; 88: 129-36.
- [7] ALVES, M. N.; MUNIZ, L. C.; VIEIRA, M. F. A. Consumo alimentar entre crianças brasileiras de dois a cinco anos de idade: Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS), 2006. *Ciênc. saúde coletiva.* 2013; 18: 3369-77.
- [8] MATOS, S. M. A. *et al.* Padrões alimentares de crianças menores de cinco anos de idade residentes na capital e em municípios da Bahia, Brasil, 1996 e 1999/2000. *Cad. Saúde Pública.* 2014; 30: 44-54.

Tabela 1. Frequência do consumo de alimentos com alto, moderado e baixo teor de vitamina A pelos pré-escolares.

	Frequência de Consumo									
	Diário		Semanal		Mensal		Raro/Nunca		Total	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Alto										
Cenoura Cozida	75	22,3	122	36,2	94	27,9	46	13,6	291	86,4
Moderado										
Cenoura Crua	70	20,8	58	17,2	38	11,3	171	50,7	166	49,7
Abóbora	100	29,7	143	42,4	50	14,8	44	13,1	293	86,9
Couve	77	22,8	89	26,4	50	14,2	121	35,9	216	64,1
Margarina	109	32,3	116	34,4	35	10,4	77	22,9	260	77,1
Manga	138	40,9	73	21,7	67	19,9	59	17,5	278	82,5
Acerola	103	30,6	138	40,9	53	15,7	43	12,8	294	87,2



FÓRUM ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO
FEPEG

UNIVERSIDADE: SABERES E PRÁTICAS INOVADORAS

Trabalhos científicos • Apresentações artísticas
e culturais • Debates • Minicursos e Palestras



24 a 27
setembro
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

www.fepeg.unimontes.br

Ovo de Galinha	90	26,7	175	51,9	49	14,5	23	6,8	314	93,2
Baixo										
Mamão	91	27,0	88	26,1	62	18,4	96	28,5	241	71,5
Goiaba	120	35,6	97	28,8	54	16	65	19,3	271	80,7
Peixe	52	15,4	43	12,8	87	25,8	155	46,0	182	54,0
Tomate	159	47,2	123	36,5	22	6,5	33	9,8	304	90,2
Abacate	59	17,5	75	22,3	52	15,4	151	44,8	186	55,2
Mandioca	97	28,8	121	35,9	50	14,8	69	20,5	268	79,5
Caju	49	14,5	24	7,1	54	16,0	210	62,3	127	37,7
Melancia	81	24,0	79	23,4	129	38,3	48	14,2	289	85,8
Leite de Vaca	237	70,3	67	19,9	15	4,5	18	5,3	319	94,7
Alface	76	22,6	105	31,2	68	20,3	88	26,1	249	73,9
Milho	108	32,0	56	16,6	75	22,3	98	29,1	239	70,9
Laranja	156	46,3	118	35,0	44	13,1	19	5,6	318	94,4
Banana	167	49,6	140	41,5	24	7,1	06	1,8	330	98,2
Farinha/Mandioca	108	32,0	107	31,8	55	16,3	67	19,9	270	80,1

Tabela 2. Frequência do consumo de alimentos industrializados

Alimentos	Frequência de Consumo									
	Diário		Semanal		Mensal		Raro/Nunca		Total	
	n	%	N	%	n	%	n	%	%	
Refrigerantes	84	24,9	169	50,1	57	16,9	27	8,1	91,9	
Salgadinhos	84	24,9	139	41,2	70	20,8	44	13,1	86,9	
Balas/ Doces	153	45,4	104	30,9	52	15,4	28	8,3	91,7	
Bolachas recheadas	82	24,3	116	34,4	76	22,6	63	18,7	81,3	