

CONSUMO DE FRUTAS NO SEMIÁRIDO BRASILEIRO: CONCEPÇÕES DE ESTUDANTES DO MUNICÍPIO DE CAJAZEIRAS-PB.

¹Ana Karla Claudino Duarte; ²Graziela Ribeiro Lopes; ³Jefferson Antonio Marques;

⁴Janicarla Lins de Sousa; ⁵Gustavo de Alencar Figueiredo.

¹UFCG/Campus Cajazeiras - anakarlaclaudino@outlook.com

²UFCG/Campus Cajazeiras - grazielafisica.cfp@gmail.com

³UFCG/Campus Cajazeiras - jeffymarques@gmail.com

⁴ Escola Estadual de Ensino Fundamental Dom Moisés Coelho -
jannecarlalins@hotmail.com

⁵UFCG/Campus Cajazeiras - gualfig@ufcg.edu.br

Introdução

O alimento é um dos itens essenciais à vida. Ele fornece os nutrientes que regulam, desenvolvem, equilibram e mantêm nossa saúde. Usando como base as indicações contidas na “pirâmide alimentar” é possível calcular as proporções dos nutrientes, iniciando dos carboidratos aos lipídios, a serem ingeridos diariamente. Manter a saúde acarreta a necessidade do consumo equilibrado dessas substâncias nutricionais, portanto, asseguram uma vida com qualidade, proporcionando crescimento e desenvolvimento humano enquanto requisitos básicos (JAIME et al., 2011).

Conforme Sichieri et al. (2000), faz-se relevante como medidas de prevenção e manutenção da saúde resgatar bons hábitos alimentares da dieta brasileira e consumir alimentos saudáveis mais do que determinar proibições na dieta alimentar. Entende-se que o conhecimento empírico que se tem a respeito dos hábitos alimentares tem forte influência, juntamente com a cultura de uma determinada região, na conjunção da nossa dieta alimentar, e de fato o que se conhece de informação científica é pouco evidenciado. Ainda segundo o autor, é importante que se tenha uma base científica de orientação, como guias alimentares, que tem como objetivos estabelecer e regular hábitos saudáveis para a alimentação, pondo em foco a devida nutrição necessária ao equilíbrio do organismo, na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Esse conhecimento, no entanto, só chega à população de forma intuitiva.

Frequentemente, os pais recheiam o cardápio dos/as filhos/as de arroz, feijão, carnes, etc.; entretanto, embora percebam a importância das frutas, não as cobram a mais do que os legumes e massas, pois, muitas vezes, está socialmente arraigado o pensamento de que servem apenas como complemento. Porém, as frutas desempenham uma importante função na cadeia alimentar e os nutrientes nelas contidos inserem-se no *hall* daqueles que diariamente o organismo humano precisa obter.

As indicações para o consumo de frutas propõem que elas sejam ingeridas de três a cinco vezes ao dia devido ao valor nutricional, sendo ricas em vitaminas e fibras. Destacamos, em especial, as do Semiárido nordestino que ainda têm pouca visibilidade e reconhecimento na dieta alimentar da população brasileira, embora possuam potencial nutricional que, agregados à alimentação, dão suporte ao organismo, como o cajá que é rico em sais minerais (cálcio, ferro e fósforo); é uma excelente fonte de vitaminas A, B1, B2 e C, além de ser rico em fibras e glicídios. Entre os benefícios à saúde destaca-se o auxílio à problemas ósseos sendo uma fonte revitalizante e energética, além de aumentar imunidade do organismo.

O trabalho, ora proposto, objetiva inteirar-se sobre o consumo de frutas entre

os/as adolescentes de Cajazeiras – PB, em especial as nativas do Semiárido brasileiro, utilizando como amostra um questionário aplicado entre estudantes de uma escola da rede estadual de ensino, com intuito de obter informações relacionadas ao consumo das frutas no hábito alimentar dos/as adolescentes e seus familiares, bem como identificar possível influência da família na inserção na rotina alimentar – desde a adolescência à vida adulta, e saber quais frutas da região Semiárida brasileira são mais conhecidas e adicionadas a essa alimentação.

Metodologia

Como bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) pertencente ao Subprojeto de Física da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – Campus Cajazeiras (CZ) atuamos nesta pesquisa de caráter quali-quantitativa apoiando-nos em referenciais bibliográficos que se inserem nesta temática.

Foram aplicados questionários semiestruturados, de caráter facultativo, com perguntas objetivas e subjetivas, com um total de nove questões, em meio a trinta discentes do 9º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Dom Moisés Coêlho, com suporte da professora responsável pela disciplina de Ciências Naturais.

Resultados e discussão

Na presente pesquisa constatamos que aproximadamente 93,33% dos/as discentes gostam de frutas enquanto que 6,37% não gostam. Dentro deste total, 70% afirmaram que eles/elas e suas famílias consomem frutas diariamente; 26,67% uma a duas vezes por semana e 3,33% não consomem. Percebe-se, a partir desses dados, que os/as jovens, em sua maioria, gostam de algum tipo de fruta e que na rotina familiar o consumo se faz presente.

As mais consumidas pelos/as discentes e suas famílias, conforme apurado, são banana (23,23%), maçã (20, 22%) e uva (10,10%), sendo estes frutos produzidos no Nordeste, mas não são nativos. A importância atribuída às frutas no cardápio pelos/as discentes constata-se como mediana, tendo como principais justificativas as concepções de que têm vitaminas e fazem bem para a saúde. Porém, se os/as discentes intuem que manter um contínuo consumo de frutas é saudável, então por que a importância que atribuem é mediana?

Dentre as citadas como preferências de consumo, percebemos que não foram referenciadas as nativas do Semiárido brasileiro. Apesar da diversidade proveniente dessa região, frutos como o cajá, o caju, a seriguela e o umbu, ricos em vitaminas, minerais e fibras, ainda têm pouca influência na alimentação da população local. Reforçando esse dado, quando se pergunta em questionário quais são as indesejadas, sobressaem-se as espécies de fruteiras do semiárido, como o pseudofruto caju tendo o maior índice de reprovação (cerca de 16,67 %).

Conforme Costa (2011), na região Semiárida do Brasil, todo o ano se produz e perde milhares de toneladas de frutas, sobretudo as espécies nativas que variam de acordo com cada região. Fatores que podem influenciar estas perdas podem ser o fácil perecimento e também a falta de reconhecimento das mesmas como integrantes fundamentais para uma alimentação rica. E dentre isso observamos, na análise dos dados, que pouco se conhece a respeito dos valores nutricionais, onde cerca de 96,67% dos/as discentes não sabiam do que se tratava e apenas 3,33% responderam corretamente.

Conclusões

Em suma, concluímos que o consumo de frutas se faz presente frequentemente na rotina alimentar dos/as discentes, embora eles não saibam, ao certo, sobre os valores nutricionais nas proporções indicadas diariamente para a manutenção da saúde, incluindo as frutas nativas. Destacamos que a influência da família é um fator decisivo em relação aos hábitos alimentares que as crianças construirão ao longo de suas vidas, e a escola também assume um papel fundamental, pois ela, de acordo com Cunha (2014) “(...) é um ambiente favorável e privilegiado para o estímulo à formação de hábitos saudáveis”. Nesta perspectiva, é viável afirmar que na escola torna-se possível a divulgação e implementação de uma alimentação saudável, incluindo as frutas nativas do Semiárido.

Esta pesquisa, viabilizada em função da Semana Nacional de Ciência e Tecnologia (2016), cujo tema foi “A Ciência Alimentando o Brasil”, foi mais uma das contribuições para a nossa formação, enquanto graduandas e bolsistas do PIBID, e oportunizou uma reflexão sobre nossa própria alimentação e o papel das frutas na mesma.

Palavras-Chave: Alimentação; Frutas; Saúde; Semiárido.

Referências

ARAÚJO, F. P. **Potencialidades de fruteiras da caatinga.** XXVII Reunião Nordestina de Botânica – Petrolina: 2004.

COSTA, T. P. **Frutas da Caatinga: Gerando Sustentabilidade em Áreas Recaatingadas no Semiárido.** Editora e Gráfica Franciscana – Juazeiro-BA: 2011.

CUNHA, L. F. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil.** Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Ibaiti-PR: 2014.

JAIME, P. C; SILVA, A. C. F; LIMA, A. M. C; BORTOLINI, G. A. **Ações de alimentação e nutrição na atenção básica:** a experiência de organização no Governo Brasileiro. Revista de Nutrição. Campinas: 24(6):809-824, nov. /dez. 2011

MCIENTIFICA. **Frutas de A à Z.** Disponível em: <<http://www.blog.mcientifica.com.br/wp-content/uploads/201/07/Frutas-de-A-a-Z.pdf>> Acesso em 13 de fev. De 2017

SICHERI, R; COITINHO, D. C; MONTEIRO, J. B; COUTINHO, W. F. **Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira.** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia: Vol. 44, nº 3. Junho 2000.

FILHO, M. B; BATISTA, L. V. **Alimentação e Nutrição no Nordeste Semiárido do Brasil:** Situação e perspectivas. Sitientibus – Feira de Santana, n. 15, p.287-299, 1996.