

Estudo dos hábitos alimentares e a nutrição da população na cidade de Tefé, AM.

Maria das Dores Barbosa Doroteu¹ & Angel Rosales Valdéz²

RESUMO

A importância da educação alimentar resulta uma das áreas de menor domínio por parte da população amazônica em geral e de Tefé em particular. Resulta importante dispor de informação sobre a educação alimentar e nutricional no contexto da promoção das práticas alimentares saudáveis, apontada como importante estratégia para enfrentar os novos desafios no campo da saúde, alimentação e nutrição. O presente trabalho foi desenvolvido na cidade de Tefé, AM com o objetivo de caracterizar os hábitos de alimentação da população e os principais fatores associados a esses hábitos. Foram realizadas entrevistas em cinco (5) bairros urbanos de Tefé. A pesquisa envolveu um total de 50 famílias com um total de 338 pessoas. Coletou-se informação sobre a composição dos alimentos da dieta básica, o tempo de moradia na área urbana, o nível de escolaridade dos membros adultos das famílias e manifestações de alguns tipos de doenças. A pesquisa mostrou o predomínio de uma alimentação baseado fundamentalmente no consumo de alimentos altamente portadores de carboidratos e o muito baixo consumo de frutas e verduras. O nível de escolarização dos adultos na maior parte das famílias resulta muito baixo e sem os conhecimentos mais elementares da relação entre alimentação e nutrição. Associado aos maus hábitos de alimentação é possível identificar alguns tipos de doenças que põem em perigo a saúde e a qualidade de vida da população.

Palavras chaves: alimentação, nutrição, educação alimentar.

ABSTRACT

The importance of food education results in areas of lesser role for the Amazonian population in general and in particular Tefé's. This paper aims to reflect on the food and nutrition education in the context of promoting healthy dietary practices, identified as an important strategy to address the new challenges in health, food and nutrition. This work was developed in the city of Tefé AM in order to characterize the feeding habits of the population and the main factors associated with these habits.

¹ **Graduanda em Licenciatura Ciências Biológicas CEST/UEA**

² **Professor do Colegiado Biologia CEST/UEA**

Interviews were conducted in five (5) urban neighborhoods Tefé's. The research involved a total of 50

families with a total of 338 people. Information was collected on the food composition of the diet, the time of residence in the urban area, the education level of the adult members of families and manifestations of some types of diseases. The survey showed the predominance of a power based primarily on consumption of foods high in carbohydrates and carrying very low consumption of fruits and vegetables. The level of education of adults in most families resulting very low and without the most basic knowledge of the relationship between food and nutrition. Associated with bad eating habits is possible to identify some types of diseases that endanger the health and quality of life.

Key words: food, nutrition, food education.

INTRODUÇÃO

Alimentos são todas as substâncias proteicas ou não utilizadas pelos seres vivos como fontes de matéria e energia para poderem realizar as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento e reprodução. Para o homem a alimentação inclui ainda várias substâncias que não são necessárias para as funções biológicas, mas que fazem parte da cultura, como as bebidas com álcool, refrigerantes, os temperos e vários corantes e conservantes usados nos alimentos (BRITO, 2012).

A alimentação é fato de primeira ordem para todo ser vivo seja vegetal ou animal. No domínio de saúde e medicina (e também veterinária), a nutrição é o estudo das relações entre os alimentos ingeridos e doença ou o bem estar do homem ou dos animais. A boa nutrição depende de uma dieta regular e equilibrada - ou seja, é preciso fornecer às células do corpo não só a quantidade como também a variedade adequada de nutrientes importantes para seu bom funcionamento (GANDRA & GAMBARDELLA,1986).

Um dos problemas que uma grande porção da população mundial enfrenta é a deficiente alimentação e a má qualidade nutricional, principalmente se tratando de crianças. A desnutrição pode ser considerada uma doença e o seu principal sintoma é a fome, outros tipos de desnutrição são a má-absorção de nutrientes ou anorexia. Essa doença muitas vezes tem influência de fatores sociais, psiquiátricos ou patológicos. (FAO, 2000).

Os altos índices mundiais de mortalidade infantil é consequência dos baixos índices de nutrição. Isso reflete na parte da educação da criança, pois desnutridas passam por muitas dificuldades na hora da aprendizagem. Este problema reflete também em seu desenvolvimento (OMS, 2006).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2002) o Brasil apresenta altos indicadores de desnutrição infantil e má alimentação familiar em varias regiões do país. Com todos esses problemas, o Brasil criou alguns projetos de programas nutricionais para famílias de baixa renda.

Foram feitas duas pesquisas no Brasil para saber quais as condições nutricionais da população feitas pelo IBGE (Instituto Brasileiro de geografia e Estatística) e as duas mostram que os níveis de desnutrição reduziram mais de 33% (IBGE, 2009).

As crianças do nordeste com menos de 5 anos apresentam um nível de desnutrição de aproximadamente 45%, já o sudeste apresenta aproximadamente 20%.Esses projetos criados pelo Brasil ajudaram muito a diminuir a taxa de desnutrição no país.

É muito importante ressaltar que a educação alimentar das famílias é caracterizada como pobre, sendo assim muita quantidade e pouco nutriente necessário para uma alimentação saudável.

O tema da alimentação e nutrição humana ainda não é devidamente abordado no sistema de ensino nas escolas do Estado do Amazonas e particularmente no Município de Tefé e na maioria da população emprega hábitos tradicionais e ancestrais passados de gerações em gerações para se alimentar. O nível de conhecimento da relação entre alimentação, nutrição e saúde ainda é muito baixo e pouco tomado em conta. Com tudo isso a presente pesquisa procurou informação sobre a alimentação básica da população urbana de Tefé, em quanto a predomínio de alimentos usados e vários outros fatores associados à alimentação com o objetivo de avaliar esse aspecto e dispor de informação para possíveis recomendações que possam levar a uma alimentação melhor equilibrada.

MATERIALE MÉTODOS

O presente estudo foi desenvolvido na cidade de Tefé, Amazonas, no período entre maio e setembro de 2012.

Para a obtenção dos dados foi pesquisado um total de 338 pessoas, distribuídas em cinco Bairros urbanos e formando parte de cinquenta famílias, a razão de dez famílias por bairro.

Os dados foram tomados em entrevistas diretas com os moradores de cada bairro e família, seguindo a perguntas elaboradas previamente (Anexo1). Além dos dados referentes aos alimentos consumidos foram pesquisados outros dados de interesse para o presente estudo: nível de escolaridade dos adultos, manifestações de doenças frequentes, tempo de moradia na cidade, origem (caso tenha migrado).

Toda a informação obtida na pesquisa foi processada em tabelas e gráficos para a melhor compreensão.

RESULTADOS E DISCUSÃO

A cidade de Tefé está situada na vera direita do rio Solimões a 523 km ao norte de Manaus, capital da Amazônia Brasileira.

A população estimada do município de Tefé é de 71.975 mil habitantes, correspondendo a área urbana uma população aproximada de 50.072 habitantes. Os núcleos populacionais estão concentrados em 18 bairros. A economia da cidade está baseada nos serviços, agricultura e pesca (QUEIROZ, 2012).

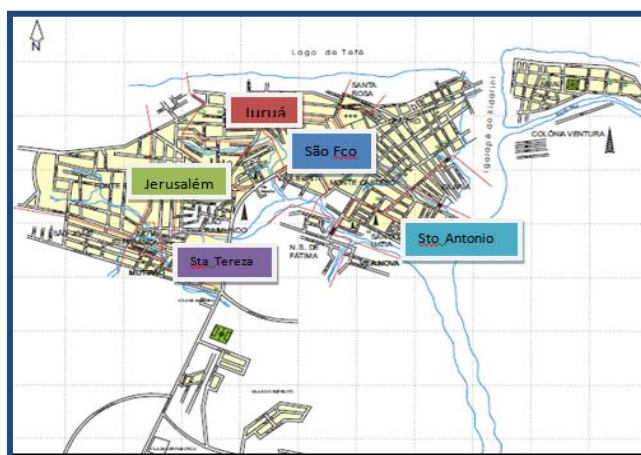


Fig. 1: Divisão político-administrativa da Cidade de Tefé, AM.
Fonte: Colegiado de Geografia do CEST-UEA e Autora.

Na pesquisa foram visitadas cinquenta famílias em cinco bairros diferentes, sendo em total 338 pessoas físicas, deles 191 adultos (56,5%) e 147 menores (43,5%). A média de membros por família foi de 6,7, sendo que para os bairros mais periféricos o número de

membros das famílias foi maior, assim como foi maior o número de crianças dentre da composição das famílias, segundo se mostra na tabela 1.

Tabela 1: Estrutura das famílias pesquisadas em diferentes bairros de Tefé, AM

Bairro	Média de pessoas/família	% Adultos	% Crianças
B. Juruá	4,3	55	45
B. Jerusalém	5,9	51	49
B. São Francisco	6,8	45	55
B. Santa Tereza	7,2	38	62
B. Santo Antonio	9,6	35	65

A marcada diferencia na quantidade de pessoas por família e a composição destas se deve ao fato de morar juntas pessoas de mais de uma família como resultado da migração desde áreas rurais para a cidade, onde já moravam familiares.

Neste estudo foi pesquisado o tempo de moradia das famílias na área urbana de Tefé.

Tabela2: Tempo de moradia das famílias em área urbana de Tefé.

BAIRRO	Tempo de moradia em área urbana de Tefé (% família)				
	Sempre	30/20 anos	10 anos	5 anos	< 5 anos
Juruá	60	10	8	14	8
Jerusalém	49	13	11	18	9
São Francisco	52	9	17	6	16
Santa Tereza	31	18	11	17	23
Santo Antônio	19	15	12	23	31

Dos dados da tabela 2 se pode apreciar que nos bairros mais periféricos uma grande quantidade de famílias leva morando 10 ou menos anos, assim para o bairro São Francisco – 39%; para Santa Tereza – 51% e para Santo Antônio – 66%. A maioria dos entrevistados nestes três bairros reconhecerem ter vindo de outros municípios menores (12%) ou de áreas rurais do Município Tefé (88%); este fato mostra o alto índice de migração da população rural como resultado da falta de políticas adequadas para melhorar as condições de vida da população rural.

Estudos desenvolvidos por SICHIERI (2000), MAZZON (2001) mostram que as pessoas demoram certo tempo para assumir as novas tradições alimentares, mas bem terminam adotando hábitos alimentar diferentes aos tradicionais das regiões de moradia anterior.

ANDEREZ & PÉREZ (2002) ressaltam que a composição dos produtos na alimentação reflete, além das tradições, o nível de educação e o poder econômico das famílias. Neste sentido procurou-se estabelecer a possível influencia da escolaridade dos adultos na orientação da dieta alimentar.

Na tabela 3 aparecem os dados do nível de escolaridade da população pesquisada

Tabela 3: Nível de escolaridade dos membros adultos das famílias pesquisadas.

Bairro	Número pessoas pesq.	Adultos %	Nível de escolaridade nos adultos (%)				
			Fund. Incompl.	Fund. completo	Médio incompleto	Médio completo	Graduação
Juruá	43	55	18	33	17	24	8
Jerusalém	59	51	23	28	28	14	7
São Francisco	68	45	22	31	22	19	6
Santa Tereza	72	38	27	39	17	11	6
Santo Antônio	96	35	28	43	18	9	2

Os dados da tabela 3 mostram o baixo nível de escolarização dos adultos na maioria das famílias pesquisadas, sendo este baixo nível mais marcante para os bairros mais periféricos. Este fato pode de modo determinante influenciar na dieta de alimentos que são consumidos pelas famílias, quando não existe uma educação alimentar adequada.

Dados semelhantes, envolvendo a deficiente educação alimentar da população, são reportados pelo IBGE (2007) para as regiões do nordeste e norte do Brasil.

Na pesquisa se procurou conhecer os principais alimentos consumidos nas famílias em cada uma das três refeições básicas: **café da manhã, almoço e janta.**

No gráfico 1 se mostram os principais produtos que formam a alimentação básica das diferentes famílias.

Os dados pesquisados mostram a clara evidencia do consumo excessivo de alimentos altos portadores de carboidratos (energéticos). A maior parte das famílias entrevistadas reconhece consumir preferencialmente alimentos com alto conteúdo de carboidratos: arroz, macarrão, feijão, farinha, macaxeira, onde a preferência de consumo esteve entre 97 e 54 porcentual das famílias pesquisadas.

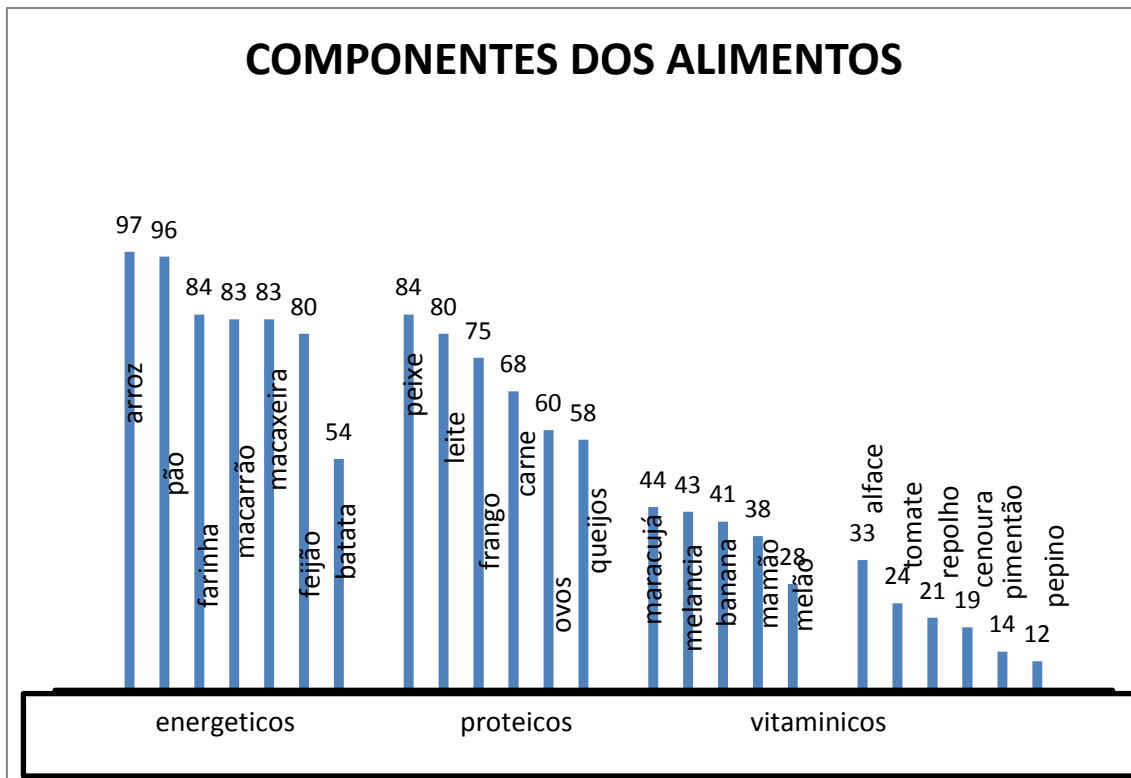


Gráfico 1: Componentes (%) da alimentação dos moradores de Tefé

Fonte: Autora

O consumo de alimentos portadores de proteínas animal alcança entre 84 e 58 % na preferência alimentar das famílias pesquisadas, resultando o peixe, o leite e frango os principais alimentos proteicos da preferência familiar. Geralmente o peixe é consumido cozido e assado o que garante uma sadia forma de consumo, já o frango o 74 % das famílias declaram consumi-lo em forma de assado (espetinho). A carne é consumida preferentemente em forma de churrascos (69 %) dos entrevistados.

Resulta preocupante o baixo nível de ingestão de alimentos portadores de vitaminas, tais como verduras e frutas frescas. A presente pesquisa mostra que o consumo de alguns tipos de frutas caracteriza a alimentação de 44 aos 28 % da população, enquanto o consumo de alguns tipos de verduras é ainda inferior e oscila entre 12 e 33 % das famílias estudadas.

Alimentos como a farinha, peixe frito, churrasco, tapioca, pratos que compõem a típica dieta diária do amazonense, devem ter o consumo em excesso evitado por quem tem interesse em tornar a alimentação mais saudável (MENEZES, 2012)

De acordo com nutricionistas, os alimentos apresentam alto teor de gordura e, mesmo fazendo parte da culinária regional, devem ser consumidos moderadamente. A tapioca e farinha de mandioca, por exemplo, não são alimentos ricos em vitaminas e concentram um alto teor de gordura durante o processo de elaboração (MEDEIROS, 2010).

Os dados da presente pesquisa concordam com ADAMS et al (2007), quando concluem que a dieta para as comunidades amazônicas estudadas por eles pode ser caracterizada pela dominância do binômio peixe e mandioca (principais fontes proteica e calórica respectivamente, pela baixa diversidade e pouco consumo de frutas e verduras.

Uma análise da composição da estrutura dos alimentos consumidos pela população mostra que da dieta diária 57% correspondem aos portadores de carboidratos, 26% são portadores de proteínas de todo tipo e 17% corresponde aos portadores de vitaminas.

Na tabela 4 se mostra o aporte nutricional de cada um dos produtos usados na alimentação dos moradores pesquisados (VIEIRA ANA BEATRIZ et al, 2008).

Os dados apresentados na tabela 4 confirmam, mais uma vez, o critério dos inadequados hábitos alimentares da população de Tefé, onde existe um marcado predomínio do consumo de alimentos altamente energéticos.

De acordo com a American Dietetic Association e a Organização Mundial da Saúde, em uma dieta balanceada, a ingestão de proteína deve representar cerca de 15% do total da dieta diária de uma pessoa. É muito difícil um indivíduo desenvolver uma deficiência proteica, mas esta pode acontecer ingerindo uma quantidade insuficiente de alimentos, tanto de origem animal quanto de origem vegetal (OMS, 2007).

Tabela 4: Conteúdo de diferentes nutrientes em 100gr dos alimentos

Tipo alimento	Energia (kcal)	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Vitaminas (mg)
Arroz	164,00	2,30	32,30	2,90	0,00
Feijão	154,00	8,60	10,50	8,60	1,00
Macarrão	109,00	3,40	23,00	0,40	0,00
Farinha	355,00	1,70	86,40	0,30	14,00
Pão	248,00	8,67	49,00	1,96	-----
Ovos de galinha	210,00	13,80	0,00	17,20	-----
Peixe cozido	98,00	22,90	-----	0,70	-----
Leite vaca em pó	497,00	27,00	38,00	26,28	6,00
Frango assado	121,00	18,20	0,00	5,40	----

Carne vermelha	195,00	21,81	1,84	11,18	6,75
Queijo mussarela	325,00	22,20	0,00	24,00	-----
Margarina	685,00	0,60	0,40	75,71	-----
Batata cozida	85,00	2,00	19,10	0,10	13,10
Banana da terra	117,00	2,20	26,00	0,20	14,10
Tomate	24,00	0,80	4,60	0,30	23,00
Alface	19,00	1,30	2,90	0,20	12,00
Mamão	36,00	0,50	8,50	0,10	46,00
Melancia	24,00	0,50	5,30	0,10	5,00
Maracujá	100,00	2,20	21,20	0,70	30,00
Banana maçã	111,00	1,70	25,70	0,20	13,00

Fonte: Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras (Vieira, Ana Beatriz, 2008).

Na presente pesquisa se procurou informação sobre as doenças mais frequentes entre os membros das famílias pesquisadas. Assim se obteve que 74 % das famílias reconhecem apresentar algum tipo de doença. De entre as doenças declaradas 40 % corresponde a hipertensão arterial, 18 % a diabetes, 27 % em doenças digestivas e 15 % são asmáticos.

Sem pretender fazer conclusões definitivas sobre as possíveis causas das doenças, o que será objeto de outra pesquisa, é claramente visível que muitas delas estão direta ou indiretamente associadas aos incorretos hábitos alimentares.

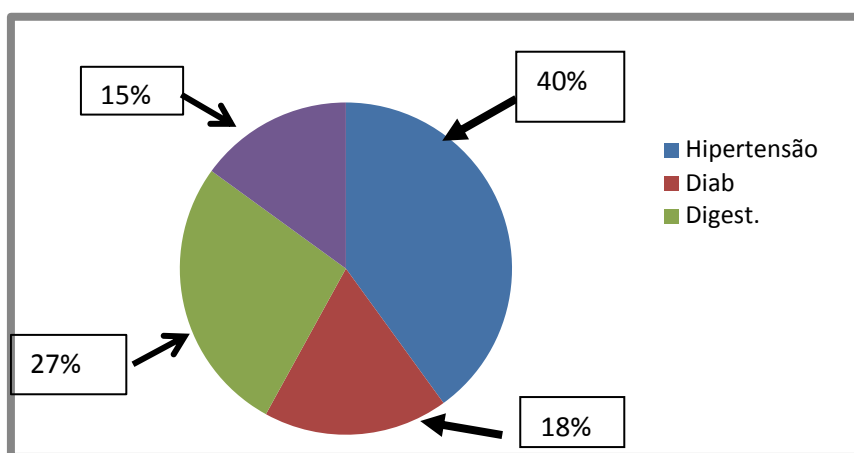


Gráfico 2: Doenças presentes entre alguns dos membros das famílias pesquisadas.

Fonte: Autora

Segundo MONTEIRO (2000), JELLIFE (2000), MATTOS (2000) e VELOSO (2002) a alimentação desenvolve um rol decisivo na prevenção e erradicação de algumas doenças associadas aos indevidos hábitos de alimentação.

CONCLUSÃO

- A presente pesquisa mostrou que a população de Tefé, AM, está composta por um conglomerado de pessoas com variadas origens, níveis culturais e costumes alimentares.
- Em linhas gerais a alimentação da maior parte dos moradores de Tefé apresenta um caráter desbalanceado com alto predomínio dos alimentos portadores de carboidratos (energéticos), valor médio de alimentos portadores de proteína e ingestão muito insatisfatória de alimentos fornecedores de vitaminas.
- O deficiente balanço nutricional está associado ao baixo nível de escolarização dos adultos na maior parte das famílias e à ausência de correta educação ambiental por parte dos meios de divulgação e das autoridades sanitárias no Município.
- O alto nível de doenças associadas à alimentação faz necessário o desenvolvimento de programas e projetos encaminhados a melhorar os hábitos na alimentação da população de Tefé. Nesta tarefa corresponde às Escolas e Universidades um papel preponderante na Educação alimentar.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Adams, C., Rui, Murrieta, S. & Sanches, R. 2007.** Agricultura e Alimentação em Populações Ribeirinhas das Várzeas do Amazonas: Novas Perspectivas. ATA Amazônica, V.10: 18-25.
- Andérez, M. J & Pérez R. 2002.** Desarrollo Humano Local y Alimentación de Comunidades agrícolas. Revista Serrania No. 38: 26-33.
- Brito, J.R. 2012.** Alimentos orgânicos. Instituto Aqualungacessado em 25 de agosto 2012.
- FAO. 2000.** Alimentação da população mundial para o século XXI, Roma.
- Gandra YR, Gambardella AMD. 1986.** Avaliação de serviços de nutrição e alimentação. São Paulo: Sarvier; p. 113.
- IBG. 2002.** Censo demográfico: tabulação avançada do censo demográfico 2000. Resultados preliminares da amostra. Rio de Janeiro.
- IBG. 2007.** Situação alimentar e luta contra a fome no norte e nordeste do Brasil. Resultados das pesquisas.
- IBG. 2009.** Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição. Condições nutricionais da população brasileira: adultos e idosos. Brasília (DF).

Jellife D.B.2000. Evaluación del estado de nutrición de La comunidad. Genebra: OMS;(Série demonografias, 53).

Mattos L.L, Martins I.S.2000. Consumo de fibras alimentares em população adulta. Ver. Saúde Pública; 34:50-5.

Mazzon J. A.2001. Programa de alimentação do trabalhador: 25 anos de contribuições ao desenvolvimento do Brasil. São Paulo: Fundação Instituto de Administração da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da Universidade de São Paulo.

Medeiros C. A. 2010. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. : Rev. nutr;18(5):681-692

Menezes, A. 2012. Consumo moderado de alimentos é garantia de vida saudável. Em Saúde e alimentação, UFAM, V.2: 27-38.

Monteiro C.A, Mondini L, Costa R.B.L.2000. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). Rev Saúde Pública;34:251-8.

OMS.2006.Produção dos alimentos e situação da alimentação infantil para século XXI. V.18:89-102

OMS. 2007. Saúde da população mundial e ingestão de alimentos. V.34: 67-83.

Queiroz, C. 2012. Macro-zoneamento Urbano de Tefé.

Sichieri, R., Coitinho D.C.2000. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira.Arq. Bras.Endocrinol.Metab. vol.44 no.3. São Paulo.

Vieira Ana B. 2008. Valor nutricional dos alimentos. São Paulo.

Veloso I.S, Santana V.S.2002. Impacto nutricional do programa do trabalhador no Brasil. Ver. Panam.Salud Publica;11(1)24-31.