

AVALIAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL, CONSUMO E CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTOS FUNCIONAIS DE DOCENTES EM ESCOLAS PÚBLICAS

Nutritional profile evaluation, consumption and knowledge about functional foods of teachers in public schools

Lisiane Perin¹; Gabriela Pegoraro Zemolin²; Roseana Baggio Spinelli³;
Vivian Polachini Skzypek Zanardo⁴

¹ Graduanda do curso de Nutrição. Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), Câmpus de Erechim.

² Nutricionista. Mestra em Engenharia de Alimentos pela Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), Câmpus de Erechim. Professora do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), Câmpus de Erechim.

³ Nutricionista. Mestra em Gerontologia Biomédica pelo Programa de Pós-graduação em Gerontologia Biomédica do Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Professora do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), Câmpus de Erechim.

⁴ Nutricionista. Mestra em Gerontologia Biomédica. Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Gerontologia Biomédica do Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Professora do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), Câmpus de Erechim.

Data do recebimento: 19/10/2014 - Data do aceite: 3/12/2014

RESUMO: Este estudo teve como objetivo avaliar o perfil nutricional, o consumo e o conhecimento sobre Alimentos Funcionais de docentes em Escolas Estaduais de um município no Nordeste do Rio Grande do Sul. Estudo transversal, de caráter quantitativo e qualitativo, sendo a amostra do tipo aleatória, por conveniência, composta por 31 docentes com idade superior a 20 anos, realizado no período de fevereiro a março de 2014. Os dados foram coletados através de Entrevista Estruturada, Questionário de Conhecimentos Específicos em Alimentos Funcionais e de Frequência Alimentar adaptado, Recordatório de 24 horas, e avaliação antropométrica. A idade média dos participantes foi $46,81 \pm 9,39$ anos, estes referiram o consumo de um ou mais alimentos funcionais, assim como grande parte da amostra (96,77%) definiu

corretamente o conceito destes alimentos, porém, a maioria não soube citar exemplos específicos dos mesmos. Em relação ao estado nutricional, a maioria (61,29%) dos participantes, apresentou, como diagnóstico para índice de massa corporal, excesso de peso e, segundo, circunferência da cintura, risco muito elevado de doenças cardiovasculares. Os dados alcançados apontam para a necessidade de intervenções direcionadas ao controle do peso corporal, abordando o consumo regular de alimentos funcionais na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Alimento funcional. Avaliação nutricional. Professores.

ABSTRACT: The aim of this study is to evaluate the nutritional profile, consumption and knowledge about Functional Foods of teachers in State Schools in a city in the northeast of the State of Rio Grande do Sul. This is a quantitative and qualitative cross-sectional study, and a sample of random type, for convenience, consisting of 31 teachers over the age of 20, conducted from February to March 2014. The data were collected using a Structured Interview, Questionnaire on Specific Knowledge about Functional Foods and adapted Food Frequency, 24-hour Recall and anthropometric assessment. The average age of the participants was 46.81 ± 9.39 , these mentioned the consumption of one or more functional foods, as well as most of the sample (96.77%) defined the concept of these foods correctly, but most of them did not know any specific examples of this kind of food. Regarding nutritional status, the majority (61.29%) of the participants, presented a diagnosis for body mass index, overweight and second waist circumference, high risk of cardiovascular diseases. The data obtained point out the need for targeted weight control interventions, approaching the regular intake of functional foods in the prevention of chronic non-communicable diseases.

Keywords: Functional food. Nutritional assessment. Teachers.

Introdução

O termo “alimento funcional” é tema de estudo e discussão por diversos autores. Um alimento pode ser considerado funcional se for demonstrado que o mesmo pode trazer benefícios para uma ou mais funções alvo no organismo, além de possuir efeitos nutricionais adequados, de forma que seja tanto relevante para o bem-estar e a saúde, quanto para a redução do risco de uma doença. Os princípios responsáveis pelos efeitos benéficos são extraídos do alimento, portanto não são considerados medicamentos (ZERAİK et al., 2010).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), de acordo com a resolução nº 18, de 30 de abril de 1999, alega que propriedade funcional é aquela relativa ao papel metabólico ou fisiológico que o nutriente ou não nutriente tem no crescimento, no desenvolvimento, na manutenção e em outras funções normais do organismo humano. Esse mesmo órgão descreve como alegação de propriedade de saúde aquela que afirma, sugere ou implica a existência de relação entre o alimento ou ingrediente e a doença ou condição relacionada à saúde (BRASIL, 1999).

Os alimentos funcionais possuem compostos bioativos, que são também designados de fitoquímicos, capazes de atuar como moduladores dos processos metabólicos, prevenindo o surgimento precoce de doenças degenerativas. A planta os sintetiza a fim de elaborar um sistema de proteção contra agressores presentes no ambiente e, portanto, algumas de suas funções podem ser de fungicida, de inseticida e/ou antibacteriana. As plantas cultivadas naturalmente apresentam uma maior probabilidade de conter esses fitoquímicos, sendo que a produção destes compostos está diretamente ligada ao ambiente onde estas se desenvolvem (VIZZOTTO; KROLOW; TEIXEIRA, 2010).

A avaliação nutricional é de grande importância, pois se realizada periodicamente pode detectar mudanças precoces, possibilitando a intervenção de forma adequada, com o objetivo de prevenir doenças, promover uma vida mais saudável, mantendo ou recuperando o estado nutricional (RAMOS, 2008).

A análise do consumo alimentar, de forma quantitativa e/ou qualitativa, constitui uma etapa importante da avaliação nutricional, já que fornece informações não somente para auxiliar no diagnóstico nutricional, mas, também, para orientar as intervenções dietéticas necessárias (CUPPARI; KAMIMURA, 2009).

Para a aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis, que auxiliam na diminuição dos índices de obesidade e sobrepeso, é importante ter conhecimentos sobre alimentação e nutrição (TRICHES, GIUGLIANI, 2005). O conhecimento nutricional representa o processo cognitivo individual relacionado à informação sobre alimentação e nutrição e, ao ser avaliado, permite mensurar a aquisição de informações, possibilitando a elaboração de intervenções que visam a melhorar os conhecimentos e, conseqüentemente, os hábitos alimentares e atitudes (NICASTRO et al., 2008; TRICHES; GIUGLIANI, 2005).

Considerando o efeito benéfico do consumo regular de alimentos funcionais na prevenção de doenças, a importância da avaliação e conhecimento nutricional e do consumo alimentar, este estudo teve como objetivo avaliar o perfil nutricional, o consumo e o conhecimento sobre Alimentos Funcionais de docentes em Escolas Estaduais de um município no Nordeste do Rio Grande do Sul/RS, Brasil.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo transversal, de caráter quantitativo e qualitativo, realizado no período de fevereiro a março de 2014. A amostra foi do tipo aleatória, por conveniência, composta por 31 docentes de 3 escolas estaduais do município de Maximiliano de Almeida/RS, com idade superior a 20 anos.

A pesquisa foi realizada de acordo com os preceitos éticos, após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI) – Erechim/RS, sob número CAAE 24413913.0.0000.5351 e Número do Parecer 536.663.

Os docentes foram convidados a participar, voluntariamente, da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após autorização da direção das escolas participantes.

A coleta de dados foi realizada em uma sala, concedida pela direção (um professor de cada vez) das escolas, durante o horário de trabalho, sendo realizados os seguintes procedimentos: Entrevista Estruturada; Questionário de Conhecimentos Específicos em Alimentos Funcionais; Recordatório de 24h (R24h); Questionário de Frequência Alimentar (QFA) adaptado e Avaliação Antropométrica.

A partir da Entrevista Estruturada, foram compilados os dados dos participantes quanto às condições sociodemográficas, econômicas e

clínicas acessando as variáveis sexo, idade, estado civil, renda, escolaridade, presença de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

O Questionário de Conhecimentos Específicos em Alimentos Funcionais constituído por questões abertas e de múltipla escolha, aplicado para este estudo, com base na literatura existente, teve o intuito de verificar o conhecimento dos participantes em relação aos alimentos funcionais.

Para avaliar o consumo de alimentos funcionais foi aplicado o R24h proposto por Fisberg et al. (2005). Neste método foram descritos todos os alimentos e bebidas ingeridos no período prévio de 24 horas, recordados pelos indivíduos participantes do estudo. As quantidades dos alimentos consumidos foram usualmente estimadas em medidas caseiras e modelos de alimentos foram utilizados para auxiliar na estimativa das porções (CUPPARI, 2005).

Através do QFA, adaptado de Aquino e Philippi (2009), o participante registrou sua ingestão usual com base em uma lista de diferentes alimentos e em sua frequência de consumo por dia, semana, mês ou ano. O número e o tipo de alimentos presentes na lista variaram de acordo com o propósito da avaliação (CUPPARI, 2005). A seleção de alimentos que integraram este QFA foi baseada na literatura disponível, especificamente no que diz respeito às substâncias presentes em tais alimentos (alimentos funcionais) e seus reconhecidos benefícios para a saúde humana.

Para conhecer o estado nutricional dos participantes, foi realizada a avaliação antropométrica aferindo peso corporal atual, estatura e circunferência da cintura (CC).

Para aferição do peso corporal atual, os participantes ficaram em pé sobre a balança digital, da marca Plenna®, com capacidade máxima 150 Kg, com o corpo ereto, os braços estendidos ao longo deste, descalços e com roupas leves (CUPPARI, 2005).

Para a aferição da altura, foi utilizada uma fita métrica inextensível fixa na parede. Conforme técnica descrita em Cuppari (2005), o participante foi posicionado de costas a uma parede sem rodapé. O mesmo estava descalço, com os pés juntos, o corpo e cabeça eretos, olhando para frente, com as costas e a parte inferior do joelho encostados na parede.

A partir de tais dados, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) através da relação (Peso (kg) / Estatura (m²), sendo o estado nutricional dos adultos, classificado conforme a Organização Mundial da Saúde (1995), e os idosos, segundo Lipschitz (1994).

A medida da CC foi aferida utilizando fita métrica não-extensível circundando o indivíduo no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca, sendo a leitura realizada no momento da expiração (CUPPARI, 2005). A partir dos dados obtidos, foi classificado o risco de doenças cardiovasculares (DCV) (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1997).

A análise dos dados foi realizada utilizando estatística descritiva, média e desvio padrão, com o auxílio do software Windows 2007®, utilizando recursos do Microsoft Office Excel®. Os dados foram demonstrados na forma de tabelas e figuras.

Resultados e Discussão

Participaram da pesquisa 31 docentes, com idade entre 26 a 65 anos, e média de 46,81±9,39 anos. O sexo feminino apresentou uma prevalência de 96,77% da amostra, enquanto o sexo masculino se restringiu a 3,23%. Com a finalidade de conhecer o perfil da população estudada, foram coletados os dados sociodemográficos, econômicos e clínicos. Em relação ao estado civil, 67,74% dos entrevistados eram casados e 58,06% possuíam renda de 2 a 3 salários mínimos.

Quanto ao grau de escolaridade, observou-se que 77,42% eram pós-graduados.

Dos entrevistados, 67,74% não relataram DCNT, 32,26% relataram hipertensão arterial, 9,68% doença cardiovascular (DCV) e apenas 3,23% *diabetes mellitus*.

A maioria dos participantes da pesquisa, 83,87%, apresentou hábito intestinal normal, enquanto que 12,90% eram constipados e 3,23% apresentou diarreia.

Analisando o Questionário de Conhecimentos Específicos em Alimentos Funcionais (Tabela I), verificou-se que 77,42% dos entrevistados já ouviram falar sobre alimentos funcionais. A mídia foi o fator mais relevante em relação à fonte de informação sobre alimentos funcionais, sendo que esta atingiu igualmente 77,42% das respostas. Pereira, Rodrigues, Nesello (2013), verificaram, em sua pesquisa com profissionais da rede estadual de ensino, que 48,71% dos participantes nunca tinham ouvido falar sobre alimentos funcionais.

Quando os participantes foram questionados sobre uma definição para esses alimentos, a maioria (96,77%) respondeu corretamente e referiu que os alimentos funcionais possuem função nutricional, exercem efeitos benéficos à saúde e reduzem o risco de doenças. Porém, 3,23% dos participantes acreditam que os alimentos funcionais são enriquecidos com vitaminas e minerais e que estes seriam capazes de curar certas doenças, atuando como medicamento. Em estudo realizado com profissionais da rede estadual de ensino, por Pereira, Rodrigues, Nesello (2013), 61,53% dos participantes definiram corretamente o termo “alimentos funcionais”. Outros estudos também apresentaram esta definição correta, como na pesquisa de Silva et al. (2010), com participantes da Estratégia da Saúde da Família, e Bienek et al (2009), com universitários da área de saúde, onde 64,8%

e 89,1% dos entrevistados respectivamente, também definiram corretamente este termo.

Tabela I - Distribuição de número e porcentagem de docentes participantes da pesquisa que obtiveram informações sobre alimentos funcionais

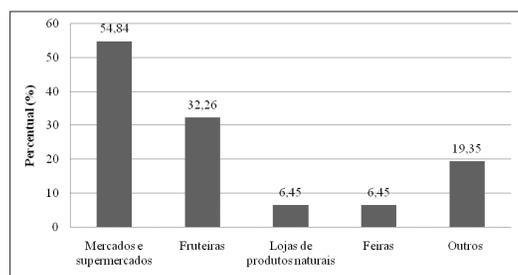
Variáveis	N	%
Já ouviu falar sobre alimentos funcionais ?		
Sim	24	77,42
Não	4	12,90
Não sei	3	9,68
Se já ouviu, foi onde?		
Mídia (televisão, rádio, jornais, revistas, internet)	24	77,42
Livros ou artigos científicos	11	35,48
Colegas de trabalho	10	32,26
Outros	1	3,23

Todos os entrevistados referiram que estes alimentos possuem um ou mais benefícios nutricionais quando questionados “Quais dos benefícios a seguir você acha que podem ser obtidos através do consumo de alimentos funcionais?”. Todos os entrevistados referiram que os alimentos funcionais auxiliam na regularização do intestino, 96,77% que estes possuem ação antioxidante, 96,77% que auxiliam no fortalecimento do sistema imunológico, 93,55 % que reduzem o risco de DCV e 90,32% os consideraram anticancerígenos.

Dentre os locais de aquisição de alimentos funcionais mencionados pelos docentes (Figura 1), os mais destacados foram mercados/supermercados (54,84%) e fruteiras (32,26%), seguidos de lojas de produtos naturais (6,45%) e feiras (6,45%). Outros locais citados, com a frequência de 3,23% em cada categoria, agrupados no grupo de outros foram: farmácias, estabelecimentos alimentícios, tendas, lugares especializados, hortas e agricultura familiar. Em um estudo realizado por Rocha, Nacif, Viebig (2007), com pacien-

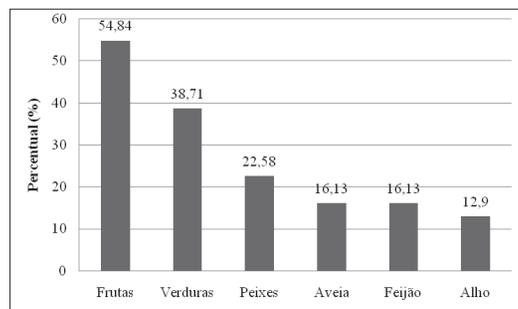
tes atendidos em uma clínica–escola, 73,3% dos participantes avaliados consideraram que esses alimentos podem ser comercializados livremente em supermercados.

Figura 1 - Locais de aquisição de alimentos funcionais, segundo docentes participantes da pesquisa



O entrevistador solicitou que os professores citassem exemplos de alimentos funcionais; entretanto, a maioria dos participantes não soube exemplificar estes alimentos específicos, portanto, apenas grupos de alimentos foram mencionados nesta pesquisa, tais como: frutas (54,84%), verduras (38,71%) e peixes (22,58%). Somente 16,13% dos participantes citaram a aveia, o feijão (16,13%) e o alho (12,9%) como alimentos funcionais, conforme mostra a Figura 2.

Figura 2 – Descrição da frequência dos Alimentos funcionais mais citados pelos participantes da pesquisa no Questionário de Conhecimentos Específicos em Alimentos Funcionais



No estudo de Rocha, Nacif, Viebig (2007), realizado na cidade de São Paulo, SP,

o entrevistador questionou os participantes, se os mesmos poderiam citar exemplos de alimentos funcionais. Entre os alimentos mais mencionados destacou-se a soja (26,7%) e a couve (20%), diferindo do presente estudo, onde os mais citados foram frutas, verduras e peixes.

As frutas, as verduras e os legumes podem ser considerados alimentos funcionais pois são fontes de substâncias bioativas (HORST; LAJOLO, 2005). Segundo Moreira et al. (2013), frutas e vegetais são componentes fundamentais para uma alimentação saudável e de qualidade, e seu consumo em quantidades adequadas está associado à prevenção de várias doenças, como as cardiovasculares e alguns tipos de câncer, podendo, também, contribuir para a prevenção do excesso de peso.

De um ponto de vista nutricional, as frutas são essenciais na elaboração de uma dieta equilibrada, que por sua vez tem um papel primordial na prevenção de doenças crônicas e morte prematura (WHO, 2003).

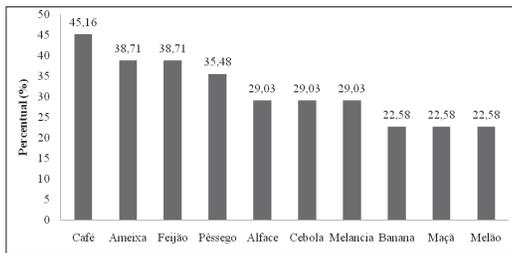
O consumo de frutas não é mais apenas um resultado de gosto e preferência pessoal, tornando-se importante a fim de evitar problemas de saúde, devido seu essencial conteúdo de nutrientes (minerais, fibras, vitaminas, compostos fenólicos e antioxidantes). Em particular, o consumo de frutas tropicais vêm aumentando tanto no mercado nacional quanto no internacional devido ao crescente reconhecimento do seu valor nutricional e terapêutico, além do interesse pelas novas fontes naturais antimicrobianas e compostos antioxidantes para a incorporação em produtos alimentícios (PAZ et al., 2015).

Em relação aos compostos bioativos, as frutas e verduras podem conter carotenóides e fibras, entre outros; a aveia contém fibras e beta glucana, o feijão contém fibras e os peixes contém ômega 3, como consta na Lista de alegações de propriedade funcional apro-

vadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2014).

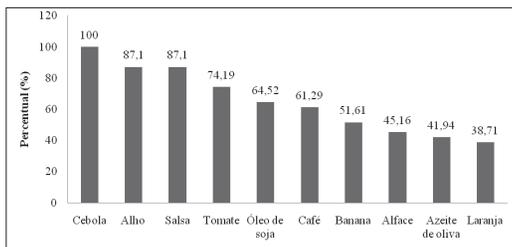
Os alimentos funcionais mais citados no R24h foram: café (45,16%), ameixa (38,71%) e feijão (38,71%). Além destes, outros também foram identificados através deste método, conforme mostra a Figura 3.

Figura 3 - Alimentos funcionais identificados no Recordatório de 24h dos participantes da pesquisa



No QFA adaptado, todos os participantes mencionaram a cebola como alimento funcional consumido diariamente; em seguida, o alho (87,1%), a salsa (87,1%) e o tomate (74,19%), conforme mostra a Figura 4.

Figura 4 - Alimentos funcionais identificados no Questionário de Frequência Alimentar adaptado pelos participantes da pesquisa



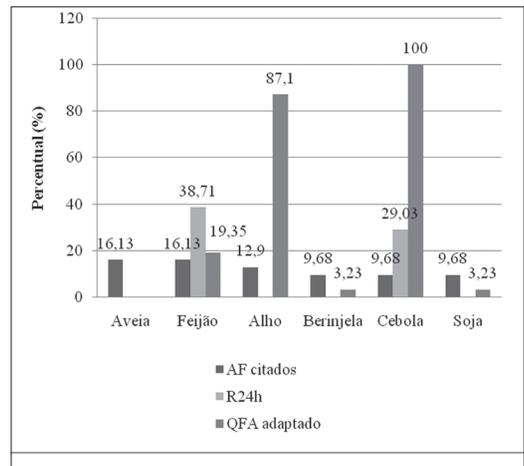
Em um estudo realizado por Silva et al (2010) no ano de 2008, foram identificados, na frequência diária do consumo de alimentos funcionais: feijão, cebola, alho, azeite, tomate, alface, banana, laranja, pão integral, cenoura, etc.

Alguns estudos sugerem que a maioria das diferenças sazonais na ingestão alimentar é

encontrada em regiões onde as estações do ano são claramente definidas, influenciando, assim, a disponibilidade de determinados alimentos ao longo do ano (FOWKE et al., 2004; CAPITA; ALONSO-CALLEJA, 2005; WESTERTERP; PLASQUI; GORIS, 2005).

A Figura 5 representa os alimentos funcionais mais citados de acordo com o conhecimento relatado pelos participantes da pesquisa, e a identificação destes quando citados pelos participantes nos R24h e QFA adaptado. Os alimentos funcionais, citados em maior frequência, por poucos dos entrevistados, foram identificados no R24h pelas pesquisadoras, entretanto, no QFA adaptado isto não aconteceu.

Figura 5 - Alimentos funcionais (AF) mais citados pelos docentes participantes da pesquisa de acordo com o conhecimento e identificados no Recordatório de 24h (R24h) e Questionário de Frequência Alimentar (QFA) adaptado



Segundo a classificação do estado nutricional, através da avaliação do IMC, a maioria dos participantes, 58,06% apresentava excesso de peso. Estes dados são apresentados para adultos e idosos na Tabela II.

A pesquisa Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), com dados de 2013, revela que 50,8% dos brasileiros estão

com excesso de peso e que, destes, 17,5% são obesos. Em 2006, o índice de pessoas acima do peso era de 42,6% e de obesos era de 11,8% (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). No presente estudo, encontrou-se 58,06% de sobrepeso, frequência acima da encontrada pela pesquisa Vigitel em 2013.

Segundo a avaliação da CC, 40% dos participantes do sexo feminino apresentavam risco muito elevado de DCV e 100% do sexo masculino não apresentava risco, sendo que este índice não é representativo, pois a amostra foi composta por apenas um representante do sexo masculino (Tabela III). Em um estudo realizado por Nagahashi et al (2013), ao investigar a associação entre o IMC e CC verificou-se forte correlação positiva entre as variáveis, ou seja, quanto maior o IMC maior a CC, portanto, maior o risco de desenvolver DCV.

Tabela II - Classificação do estado nutricional de docentes participantes da pesquisa, adultos e idosos, segundo Índice de Massa Corporal

Estado nutricional	Adultos		Idosos	
	N	%	N	%
Magreza	2	7,14	-	-
Eutrofia	10	35,71	1	33,33
Excesso de peso	16	57,15	2	66,67

Em um estudo semelhante, Santos et al. (2011) avaliou o estado nutricional e de saúde de 31 educadoras de uma creche do município de São Paulo; em relação ao estado nutricional, 51,6% apresentava sobrepeso ou algum grau de obesidade e 45,2% tinha risco para doenças metabólicas segundo a CC.

A maioria dos participantes, de acordo com os seus respectivos estados nutricionais, definiu corretamente o conceito de alimentos funcionais. Apenas um participante que possuía diagnóstico de magreza não soube definir corretamente, conforme mostra a Tabela IV.

Um estudo realizado por Pontieri, Castro, Resende (2011) teve como objetivo verificar a relação entre o estado nutricional e o consumo de frutas, verduras e legumes por pacientes atendidos em uma Clínica Escola de Nutrição. Os dados dos indivíduos foram coletados a partir de um QFA. O resultado

Tabela III - Distribuição de docentes participantes da pesquisa, segundo gênero e risco de Doenças Cardiovasculares (DCV)

Risco de DCV	Sexo feminino		Sexo masculino	
	N	%	N	%
Elevado	10	33,33	-	-
Muito elevado	12	40	-	-
Sem risco	8	26,67	1	100

Tabela IV - Distribuição de docentes participantes da pesquisa, conforme o estado nutricional e definição correta de alimentos funcionais

Estado nutricional	Definição correta					
			Sim		Não	
	N	%	N	%	N	%
Magreza	2	6,45	2	6,45	1	100
Eutrofia	10	32,26	10	32,26	-	-
Excesso de peso	19	61,29	19	61,29	-	-

encontrado foi que 47% dos entrevistados alcançaram as metas de consumo diário de frutas, legumes e verduras, verificando, também, que o consumo entre os eutróficos é maior que em pacientes com excesso de peso.

Introduzir alimentos funcionais que apresentam um custo baixo para o consumo é uma medida que pode ser adotada mesmo por pessoas de baixa renda. Muitas vezes, as pessoas deixam de consumir esses produtos, por desinformação ou por acreditarem que são de custo alto. Uma vez que o custo de alimentos processados é mais elevado, pode-se adotar o consumo de frutas e hortaliças, abundantes em nosso país e que proporcionam muitos efeitos benéficos. O consumo de peixes como atum, salmão nem sempre é acessível, por isso opções como sardinha podem ser adotadas com os mesmos benefícios. Transmitir o conhecimento sobre alimentos funcionais tendo em vista o autocuidado do paciente na prevenção de doenças é uma das responsabilidades que cabe aos profissionais da área da saúde (BASHO; BIN, 2010).

Considerações Finais

Os participantes referiram o consumo de um ou mais alimentos funcionais, entretanto, os alimentos identificados diferiram nos métodos de avaliação do consumo alimentar, sendo os mais relevantes cebola (QFA adaptado) e café (R24h).

A maioria (96,77%) dos participantes definiu corretamente o conceito de alimentos funcionais, porém, grande parte da amostra não soube citar exemplos destes alimentos específicos, mas sim dos grupos frutas (54,84%), verduras (38,71%) e peixes (22,58%).

Quando comparado o consumo e o conhecimento sobre alimentos funcionais,

notou-se que os participantes consomem estes alimentos, definiram corretamente o conceito, porém não souberam citar exemplos. As autoras não questionaram sobre os alimentos funcionais específicos, mas sim de uma maneira geral, sugerindo que este fato possa ter dificultado a exemplificação dos mesmos pelos participantes, não sendo possível verificar se estes apresentaram receio de mencionar algum alimento erroneamente.

Outro viés que pode estar relacionado com a dificuldade dos entrevistados em exemplificar os alimentos funcionais, é a pouca divulgação deste conceito, tipos de alimentos e benefícios individuais, pois a mídia geralmente fala de alimentação saudável de uma forma geral.

Em relação ao estado nutricional, a maioria (61,29%) dos participantes, independente da idade e do sexo, apresentou como diagnóstico para IMC excesso de peso, e segundo CC risco muito elevado de DCV.

A partir dos resultados obtidos, verificou-se que a maioria dos participantes, de acordo com os seus respectivos estados nutricionais, definiu corretamente o conceito de alimentos funcionais, porém, grande parte da amostra não soube citar exemplos destes específicos, sendo que 61,29% apresentaram excesso de peso e também definiram corretamente o conceito.

Os dados alcançados através da avaliação do perfil nutricional apontam para a necessidade de intervenções direcionadas ao controle do peso corporal, abordando o consumo regular de alimentos funcionais na prevenção de DCNT. Também enfatiza-se a importância do conhecimento destes alimentos, já que os docentes são disseminadores de informações.

Foram encontrados poucos artigos que abordassem a avaliação do consumo de alimentos funcionais, tornando-se relevante o estudo desenvolvido.

REFERÊNCIAS

- ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). Alimentos com Alegações de Propriedades Funcionais e ou de Saúde, Novos Alimentos/Ingredientes, Substâncias Bioativas e Probióticos. Disponível em:** <http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/tecno_lista_alega.htm>. Acesso em 10 dez. 2014.
- AQUINO, R. C.; PHILIPPI, S. T. **Nutrição clínica: estudos de casos comentados**. Barueri, SP: Manole, 2009.
- BASHO, S. M.; BIN, M. C. Propriedades dos alimentos funcionais e seu papel na prevenção e controle da hipertensão e diabetes. **Interbio**, v.4, n.1, 2010.
- BIENEK, E. B. et al. Concepção dos acadêmicos da área da saúde sobre alimentos funcionais. **Perspectiva**, Erechim, RS, v.33, n.121, p.69-77, 2009.
- BRASIL. Resolução nº. 18 de 30 de abril de 1999. Regulamento técnico que estabelece as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos. **Diário Oficial da União**, Brasília, 3 mai. 1999. Seção 1, p.11. 1999.
- CAPITA, R.; ALONSO-CALLEJA, C. Differences in reported winter and summer dietary intakes in young adults in Spain. **Int J Food Sci Nutr.**, v.56, n.6, p.431-443, 2005.
- CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2005.
- CUPPARI, L.; KAMIMURA, M. A. Avaliação nutricional na doença renal crônica: desafios na prática clínica. **Jornal Brasileiro de Nefrologia**, São Paulo, v.31, n.1, p.28-35, jan./fev./mar.2009.
- FISBERG, M. R. et al. **Inquéritos alimentares: Métodos e bases científicas**. Barueri, SP: Manole, 2005.
- FOWKE, J. H. et al., Impact of Season of Food Frequency Questionnaire Administration on Dietary Reporting. **Ann Epidemiol**, v.14, p.778-785, 2004.
- HORST, M. A.; LAJOLO, F. M. Biodisponibilidade de compostos bioativos de alimentos. In: COZZOLINO, S. M. F. **Biodisponibilidade de nutrientes**. Barueri, Manole, 2005.
- LIPSCHITZ, D. A. Screening for nutritional status in the elderly. **Primary Care**, v. 21, n. 1, p. 55-67, 1994.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Vigitel: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Brasília: Portal da Saúde, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/abril/30/Lancamento-Vigitel-28-04-ok.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2014.
- MOREIRA, S. A. et al. Consumo de Frutas, Legumes e Verduras entre Participantes da Feira da Saúde 2013 no Município de Itaqui/RS. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v.5, n.2, 2013.
- NAGAHASHI, A. S. et al. Avaliação do estado nutricional, qualidade de vida e prática de atividade física de idosas em programas para terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.11, n.38, out./dez. 2013.
- NICASTRO, H. et al. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.14, n.3, p.205-208, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesity - Presenting and managing the global epidemic**. Genebra, 1997.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Physical Status: the use and interpretation of anthropometry**. Genebra, 1995.

PAZ, M. et al. Brazilian fruit pulps as functional foods and additives: Evaluation of bioactive compounds. **Food Chemistry**, v.172, 1 abr. 2015, p. 462-468.

PEREIRA, J.; RODRIGUES, M. R.; NESELLO, L. A. Conhecimento e consumo de alimentos funcionais. **Revista Científica JOPEF**. Curitiba, v.15, n.1, 2011/2013.

PONTIERI, F. M.; CASTRO, L. P. T.; RESENDE, V. A. Relação entre o estado nutricional e o consumo de frutas, verduras e legumes de pacientes atendidos em uma clínica escola de nutrição. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, Valinhos, SP, v.15, n.4, p 117-130, 2011.

RAMOS, L. J. **Avaliação do estado nutricional, de seis domínios da qualidade de vida e da capacidade de tomar decisão de idosos institucionalizados e não-institucionalizados no município de Porto Alegre, RS**. 2008. 68f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) – Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

ROCHA, C. S.; NACIF, M. A. L.; VIEBIG, R. F. Conhecimentos sobre Alimentos Funcionais de Pacientes Atendidos em Clínica-Escola em uma Universidade do Grande ABC. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, v.15, n.82, jan./fev. 2007.

SANTOS, D. L. C. S. et al. Avaliação nutricional e estilo de vida de educadoras de uma creche do município de São Paulo. **O mundo da saúde**, São Paulo, v.35, n.4, p.454-458, 2011.

SILVA, R. E. R. et al. Avaliação do Consumo e Conhecimento sobre Alimentos Funcionais na Estratégia de Saúde da Família em uma Unidade Básica de Saúde no bairro de Itaquera. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, v.18, n.104, set./out. 2010.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v.39, n.4, p.541-547, 2005.

VIZZOTTO, M.; KROLOW, A. C.; TEIXEIRA, F. C. **Alimentos funcionais: conceitos básicos**. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2010.

WESTERTERP, K. R.; PLASQUI, G.; GORIS, A. H. C. Water loss as a function of energy intake, physical activity and season. **Br J Nutr**, v.93, p.199-203, 2005.

WHO (World Health Organization). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Report of a Joint WHO/FAO Expert consultation. Technical Report Series 916. Geneva: WHO, 2003.

ZERAIK, M. L. et al. Maracujá: um alimento funcional? **Revista Brasileira de Farmacognosia**, São Paulo, v.20, n.3, p.459-471, mar. 2010.

