

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza

Trabalho 1279 - 1/3

ASSOCIAÇÃO ENTRE CONSUMO DE FRUTAS, SUCO, VERDURAS  
E LEGUMES E PRESSÃO ARTERIAL ENTRE ADOLESCENTESViana, Maria Magdalena Vieira<sup>1</sup>Araújo, Márcio Flávio Moura de<sup>2</sup>Freitas, Roberto Wagner Júnior Freire<sup>3</sup>Damasceno, Marta Maria Coelho<sup>4</sup>Marinho, Niciane Bandeira Pessoa <sup>5</sup>Pereira, Dayse Christina Rodrigues<sup>6</sup>

Evidências científicas têm relacionado o consumo regular, de no mínimo 400 gramas/dia, de frutas e verduras ao menor risco de doenças crônicas e à manutenção do peso. Há metas-análises inclusive constatando uma relação inversa entre o consumo desses alimentos e o surgimento de doenças coronarianas <sup>1</sup>. Atualmente, as investigações têm cada vez mais utilizado o comportamento alimentar como parâmetro e preditor da qualidade da saúde humana. Os resultados vêm demonstrando importantes associações entre consumo de frutas e verduras e a prevenção de doenças crônicas, porém, um número maior de investigações com crianças e adolescentes é sempre desejável <sup>2</sup>. Dessa maneira, o objetivo deste estudo foi verificar a associação entre o consumo de frutas e verduras e os níveis da pressão arterial de adolescentes de uma metrópole brasileira. Trata-se de um estudo epidemiológico realizado em 12 estabelecimentos de ensino da rede privada da cidade de Fortaleza - Brasil. Para o cálculo da amostra utilizou-se uma fórmula para população infinita. Foram investigados 794 adolescentes de 12-17 anos de idade de ambos os sexos.

<sup>1</sup> Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará (UFC). Bolsista Iniciação Científica - PIBIC. E-mail: [madavviana@hotmail.com](mailto:madavviana@hotmail.com)

<sup>2</sup> Mestrando em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Ceará; bolsista da CAPES.

<sup>3</sup> Mestrando em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Ceará; bolsista da CAPES.

<sup>4</sup> Doutora em Enfermagem. Docente do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da UFC.

<sup>5</sup> Mestranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Ceará; bolsista FUNCAP.

<sup>6</sup> Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará (UFC). Bolsista Iniciação Científica - CNPq.

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza**Trabalho 1279 - 2/3**

Quanto à seleção dos sujeitos, deu-se de forma aleatória simples, por sorteio, entre os que concordaram em participar da pesquisa e apresentaram o termo de consentimento livre e esclarecido devidamente assinado tanto por eles como por seus pais ou responsáveis. A coleta de dados ocorreu em dois momentos durante março-junho e agosto-setembro de 2007. Foram realizadas entrevistas mediante a utilização de um formulário com questões acerca das características sociodemográficas, hábitos alimentares, além da aferição da pressão arterial. As informações sobre o consumo alimentar foram obtidas por meio de questionário de frequência alimentar já validado e publicado <sup>3</sup>. Para a avaliação da frequência de consumo alimentar, foram adotadas as seguintes categorias: nunca consumidos; consumidos menos de uma vez por mês; 1 a 3 vezes por mês; consumidos um vez por semana; consumidos 2 a 4 vezes por semana; consumidos 1 vez por dia e consumidos duas ou mais vezes ao dia <sup>3</sup>. Contudo, aqui o trabalho foi executado apenas com os dados referentes aos alimentos consumidos ao menos uma vez por semana. Foram adotadas as recomendações da V Diretrizes Brasileira de Hipertensão Arterial <sup>4</sup>. Na mensuração da pressão arterial foi utilizada a técnica palpatória e auscultatória. O teste do Qui-quadrado foi empregado na análise das frequências. Já na análise das médias empregou-se o Teste de T pareado. Foi considerado um nível de significância de 5%. Foi observado que 73(9,1%) dos sujeitos apresentavam pressão arterial alterada. Encontrou-se dentre esses casos percentuais de 4,9% e 4,2% para o sexo masculino e feminino, respectivamente. Acerca da relação entre consumo de frutas e pressão arterial, foi identificado menores valores de PAS/PAD nos jovens com consumo de frutas  $\geq 2$  vezes/dia ( $p < 0,001$ ). No caso de verduras e legumes, a PAS foi menor entre os adolescentes com maior consumo deste tipo de alimento ( $p < 0,001$ ). Os valores da PAS/PAD em relação ao consumo de suco de frutas foram próximos dos menores valores encontrados ( $p < 0,001$ ). Contudo não foi verificada significância estatística ao se correlacionar o consumo de frutas, verduras e legumes e suco de frutas com os valores da pressão arterial sistólica e diastólica dos jovens da pesquisa. Conclui-se que embora a adoção de uma dieta rica em frutas e verduras possa ser eficaz na redução da pressão sanguínea, a influência desses alimentos sobre níveis de pressão arterial ainda não é totalmente clara e/ou estudada. Muitas informações acerca da relação entre grupos alimentares e a variação da pressão sanguínea precisam ser

**TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL**

07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza



**Trabalho 1279 - 3/3**

elucidados em pesquisas com metodologia bem delimitada, sobretudo os estudos prospectivos.

Referências:

1. Dauchet L, Amouyel P, Herberg S, Dallongeville J. Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis of Cohort Studies. *J Nutr* 2006;136: 2588–93,
2. McNaughton SA, Ball K, Mishra GD, Crawford DA. Dietary patterns of adolescents and risk of obesity and hypertension. *J Nutr* 2008;138(2):364-70.
3. Colucci ACA. Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo alimentar de crianças de 2 a 5 anos de idade. *Rev Bras Epidemiol* 2004; 7(4): 393-401.
4. Diretrizes Brasileira de Hipertensão Arterial. 5ª. São Paulo: Sociedade Brasileira de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Hipertensão e Sociedade Brasileira de Nefrologia; 2006 [Mian Júnior D, coordenador].

Descritores: pressão arterial, adolescentes e nutrição.