

## CONSUMO DE FRUTAS POR ADOLESCENTES DE BRAÚNA – SP

BARBOSA, G. S.<sup>1\*</sup>; KUWAHARA, B. T. T.<sup>1</sup>; SAITO, P. Y.<sup>1</sup>; TIRAPELI, K. G.<sup>1</sup>; CORNACINI, M. C. M.<sup>1</sup>; SANCHES, A.C.S.<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Departamento de Nutrição, Universidade Paulista de Araçatuba (Unip).

O consumo insuficiente de frutas pode repercutir de forma negativa sobre a saúde dos adolescentes ao longo de sua vida, podendo ocasionar aumento no risco de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II e alguns tipos de câncer. É durante a fase da adolescência que hábitos alimentares estão sendo adquiridos e consolidados, e que, portanto, terão influência sobre o crescimento e desenvolvimento. O presente trabalho teve como objetivo analisar a frequência do consumo de frutas de adolescentes, e verificar se a realização de atividades educativas pode modificar este consumo. Após aprovação no Comitê de Ética e Pesquisa da UNIP (Parecer 3.180.734) foram avaliados 44 adolescentes. Foi aplicado questionário de frequência alimentar para os adolescentes e realizou-se atividade educativa voltada ao estímulo do consumo de frutas. Para verificar se houve mudança no consumo de frutas após atividade educativa foi aplicado o mesmo questionário utilizado antes do início das atividades. De acordo com os dados coletados observou-se que havia um baixo consumo de frutas no primeiro questionário aplicado aos adolescentes, sendo que, apenas 6,82% (n=3) realizavam consumo diário de banana, 15,91% (n=7) de laranja, 9,09% (n=4) de mexerica, 75,00% (n=33) destes nunca haviam consumido kiwi, o que se modificou ao longo do processo, à medida que as atividades educativas foram aplicadas, de modo que, o consumo diário foi aumentado 15,91% (n=7) para banana, 18,18% (n=8) laranja e 22,73% (n=10) mexerica e os mesmos experimentaram frutas que relataram nunca ter consumido, havendo redução para 43,18% (n=19) dos que nunca haviam consumido kiwi. Conclui-se que a aplicação de atividades educativas é eficaz promovendo mudanças em relação às escolhas alimentares que estes adolescentes farão. Estimular o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras deve ser uma prioridade de saúde pública como uma forma de proteção contra o risco de diversas doenças crônicas não transmissíveis.

**Descritores:** Adolescentes; Consumo de frutas; Educação nutricional.