

DETERMINANTES PARA A ESCOLHA ALIMENTAR DOS ACADÊMICOS DA FAI-FACULDADES DE ITAPIRANGA

Cristiane Alles¹, Adriani Luiza Linn¹, Nádia Hahn¹, Sidiane Mazzone¹,
Tamires Caroline Ruschel¹ Débora Krolikowski²

Palavras chaves: hábito alimentar, consumo de alimentos, alimentação.

INTRODUÇÃO

A escolha alimentar humana está baseada, por um lado, na condição onívora do homem, isto é, apresentar a capacidade de comer de tudo e, por outro lado, por diversos outros fatores que irão influenciar o indivíduo nessa decisão. O ambiente familiar, os recursos financeiros, a história individual e os relacionamentos sociais são alguns dos fatores determinantes nesta área (JOMORI et al., 2008).

Conforme Dutra (2001) citado por Leonardo (2009), hábito alimentar é um tipo de escolha e consumo de alimentos por um indivíduo, ou grupo, em resposta a influências fisiológicas, psicológicas, culturais e sociais. Esse processo é iniciado já na infância, incentivado principalmente pela família, e se desenvolve à medida que a criança vai experimentando novos sabores e ambientes na fase de aprendizagem.

As necessidades fisiológicas fornecem os determinantes básicos na escolha dos alimentos. Os seres humanos irão reagir às sensações de fome e saciedade pois necessitam de energia e nutrientes para sobreviver. As influências culturais resultam na diferença do consumo habitual de determinados alimentos e nas tradições de preparação e, em determinados casos, podem resultar em restrições, tais como a exclusão da carne e do leite da dieta. As influências sociais sobre a ingestão de alimentos referem-se ao impacto que uma ou mais pessoas têm sobre o comportamento alimentar de terceiros, quer direto, quer indireto, quer consciente, quer subconsciente (EUFIC, 2005).

Considerando que a escolha alimentar é um processo dinâmico e construído a partir de diversos determinantes, objetivou-se com o desenvolvimento deste trabalho,

¹ Acadêmica do Curso de Tecnologia em Alimentos FAI – Faculdade de Itapiranga. E-mail: *cristianealles@hotmail.com*

² Professora da disciplina de Higiene e Legislação e Nutrição Aplicada a Tecnologia em Alimentos do Curso de Tecnologia em Alimentos FAI – Faculdade de Itapiranga e orientadora do trabalho. E-mail: *deboraliana1@hotmail.com*

verificar junto aos acadêmicos da FAI-Faculdades de Itapiranga quais os conceitos avaliados na hora de escolher seu lanche na cantina da instituição.

Este trabalho tem como objetivos conhecer quais os critérios utilizados pelos acadêmicos na escolha do seu lanche na cantina da FAI, identificar os alimentos sugeridos pelos acadêmicos que poderiam estar disponíveis para venda na cantina e estabelecer o grau de conhecimento dos acadêmicos em relação às doenças transmitidas por alimentos.

METODOLOGIA

Para execução deste trabalho, foram inicialmente elaboradas 15 questões objetivas a fim de verificar aspectos da alimentação dos acadêmicos na FAI. Dessas 15 questões foram utilizadas no presente artigo 5 questões que responderam aos objetivos da pesquisa.

Em seguida, realizou-se o somatório de todas as respostas para a elaboração de gráficos e computação dos dados específicos de cada grupo.

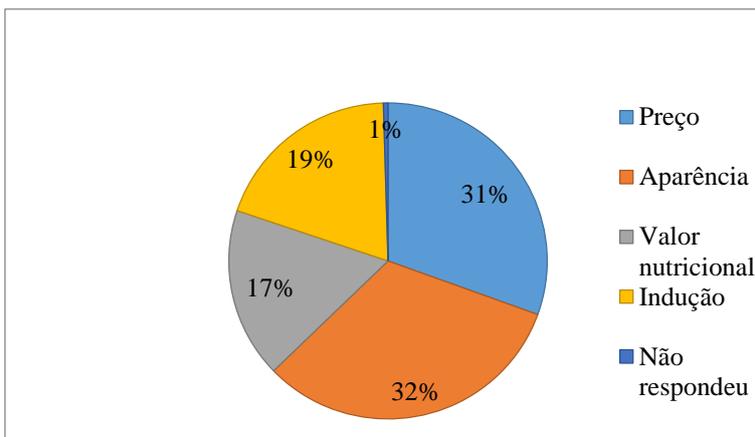
Também realizou-se um levantamento bibliográfico dos principais determinantes para a escolha alimentar humana, aumentando nosso embasamento no assunto para o melhor desenvolvimento do trabalho. A pesquisa sobre a alimentação do universitário foi realizada junto aos acadêmicos da FAI, sendo entrevistados um total de 862 acadêmicos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O instrumento de coleta de dados foi aplicado em acadêmicos dos cursos de Administração, Agronomia, Arquitetura e Urbanismo, Ciências Contábeis, Direito, Engenharia Civil, Engenharia de Produção, Gestão da Tecnologia da Informação, Matemática, Pedagogia e Tecnologia em Alimentos da FAI- Faculdades de Itapiranga.

Através da Figura 1 observa-se que dos 862 entrevistados os critérios utilizados na escolha do alimento são: 32% a aparência, 31% o preço, 19% escolhe o alimento por indução, 17% avalia o valor nutricional e 1% não respondeu a pergunta. Segundo Jomori (2006), no Brasil grande parte dos consumidores de um restaurante por peso escolhe itens da refeição considerando especialmente a aparência do alimento e o tipo de preparação.

Figura 1 – Critério utilizado na hora de comprar o lanche.

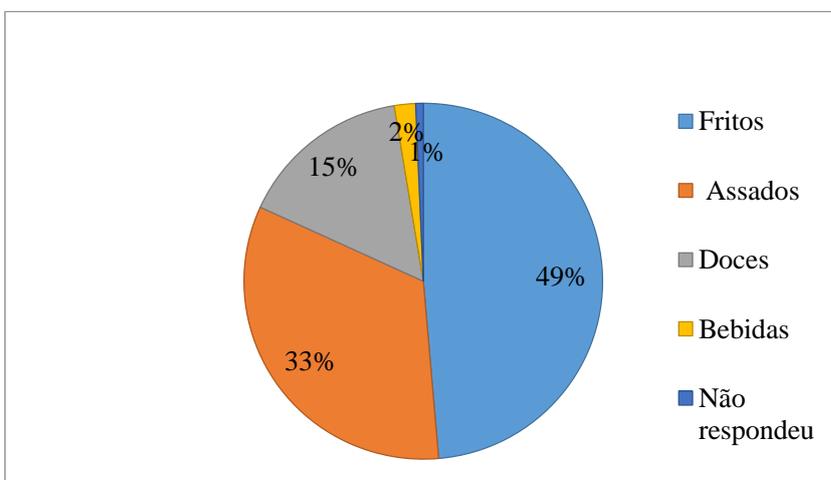


Fonte: Dados da pesquisa.

Na Figura 2 pode-se observar que dos 862 entrevistados apenas 1% dos acadêmicos não responderam a pergunta referente ao tipo de alimento que costumam consumir na cantina da instituição, sendo que 49% dos acadêmicos consomem fritos, 33% costumam consumir assados, 15% doces e 2% bebidas.

Segundo Bordini (2013), a fritura deixa o alimento consumido com uma característica inflamatória que pode estimular o acúmulo de gordura abdominal e também levar à resistência a insulina, o que desencadeia cansaço, mal-estar, dores de cabeça e falta de energia.

Figura 2 - Alimentos mais consumidos na FAI.

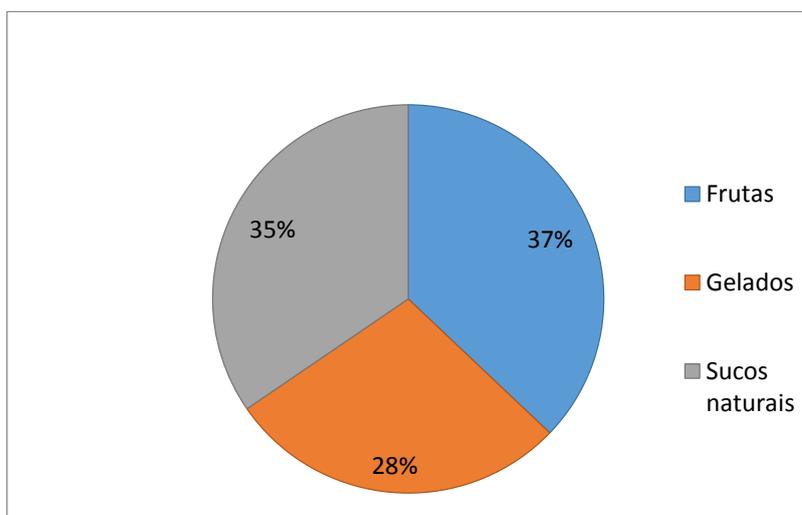


Fonte: Dados da pesquisa.

Referente ao alimento que poderia estar disponível na cantina, dos 862 entrevistados, 37% sugeriram frutas, 35% sucos naturais e 28% gelados.

Conforme uma pesquisa realizada por Achôa (2010), a sobremesa preferida do brasileiro é fruta. Maçã, banana, melão, abacaxi, uva, mamão, laranja são consumidas quase todos os dias, pelo menos, após uma das refeições (geralmente o almoço) por um em cada quatro habitantes do país.

Figura 3 – Alimento que poderia ser disponível na cantina.

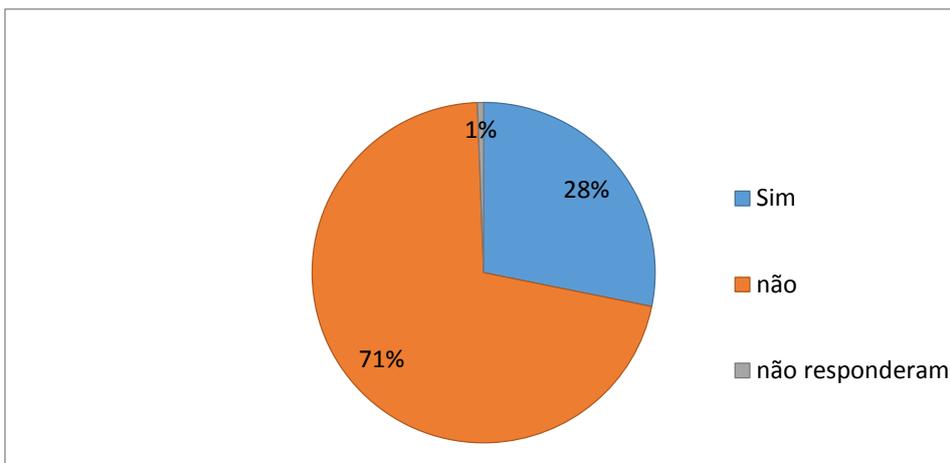


Fonte: Dados da pesquisa.

Quanto o conhecimento das doenças transmitidas por alimentos (DTA), 71% dos entrevistados responderam que não sabem o que são, 28 % responderam sim, ou seja, sabiam o que são e 1% não responderam. Os principais exemplos de DTAS citados pelos acadêmicos foram salmonelose e intoxicação alimentar.

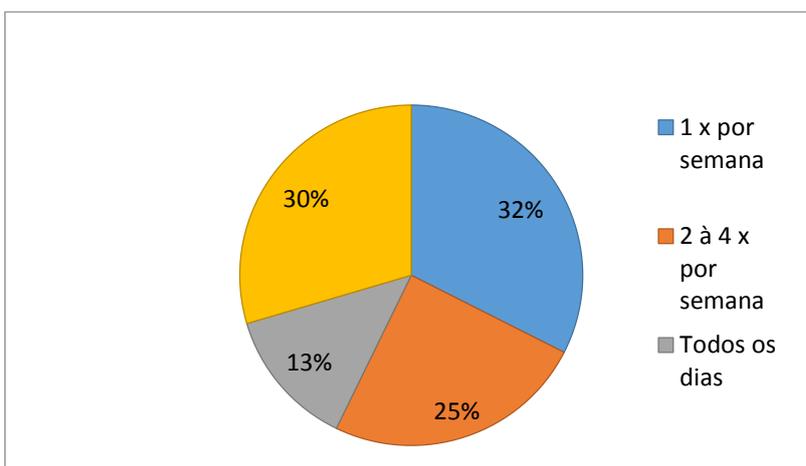
Segundo Vigilância Sanitária(2014), as doenças transmitidas por alimentos são doenças provocadas pela ingestão de alimentos ou bebidas contaminados. Existem mais de 250 tipos de DTA's e a maioria são infecções causadas por bactérias e suas toxinas, vírus e parasitas.

Figura 4 – Conhecimento das doenças transmitidas por alimentos.



Fonte: Dados da pesquisa.

Figura 5 – Frequência de consumo de refrigerante na FAI.



Fonte: Dados da pesquisa.

Dos 862 entrevistados 32% consomem refrigerante apenas 1 vez por semana, 30% nunca consomem, 25% consome de 2 a 4 vezes por semana e 13% consome refrigerantes todos os dias.

No Brasil, os dados mais recentes da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2002-2003) revelam que o consumo de refrigerantes aumentou em até 400%, na população, no período entre 1975-2003.

Os fatores psicossociais influenciam as experiências alimentares desde o momento do nascimento da criança, proporcionando a aprendizagem inicial para a sensação da fome e da saciedade e para a percepção dos sabores. A adequada introdução

dos novos alimentos no primeiro ano de vida, com uma correta socialização alimentar, a partir deste período, bem como a disponibilização de variados alimentos saudáveis em ambiente alimentar agradável, permite à criança iniciar a aquisição das preferências alimentares responsáveis pela determinação do seu padrão de consumo (BIRCH, 1998).

O modo de seleção e escolha dos alimentos utilizados na culinária varia nas diversas classes sociais, ditados por regras com especificidades culturais e econômicas próprias e, por isso, representados de modos diferentes. Incluem-se aí razões psicológicas para aceitação e rejeição dos alimentos, classificados pelas sugestões sensoriais (gosto bom, ruim, sem gosto), consequências de comer determinado alimento (benéfico, perigoso), fatores ideacionais (pela utilidade do alimento, apropriado ou inapropriado, aparência, higiene), que influenciam na escolha dos alimentos (FALLON, 1983).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme observado, a escolha alimentar humana esta relacionada a diversos fatores diferentes, ligados principalmente a influências fisiológicas, psicológicas, culturais e sociais. Esse processo é iniciado já na infância, incentivado principalmente pela família, e se desenvolve à medida que a criança vai experimentando novos sabores e ambientes na fase de aprendizagem.

Com a pesquisa realizada junto aos acadêmicos da FAI verificou-se que a grande maioria utiliza como critério de escolha do lanche a aparência e o preço do mesmo, bem como, que ocorre grande consumo de alimentos fritos e de refrigerantes. Também se verificou que muitos gostariam de ter opções de frutas e sucos naturais na cantina e que poucos dos acadêmicos conhecem realmente o que é uma doença transmitida por alimentos.

Conclui-se assim, que por falta de escolha e conhecimento, a alimentação feita pelos acadêmicos é nutricionalmente prejudicada e que a oferta de novos produtos (mais saudáveis) se torna viável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHÔA, Yara. **Brasileiro prefere fruta como sobremesa**. São Paulo. 17/09/2010. Disponível em: <<http://saude.ig.com.br/bemestar/brasileiro-prefere-fruta-como-sobremesa/n1237777583218.html>> Acesso em: 03/10/2014.

BIRCH LL. **Psychological influences on the childhood diet.** J Nutr 1998;128:407s-10s.

BORDINI, Anna. **Os malefícios das frituras: por que elas são tão prejudiciais ao organismo?** 19/05/2013. Disponível em:

<<http://diariocatarinense.clicrbs.com.br/sc/variedades/vida-e-saude/noticia/2013/05/os-maleficios-das-frituras-por-que-elas-sao-tao-prejudiciais-ao-organismo-4141422.html>>
Acesso em: 03/10/2014.

EUFIC-European Food Information Council 04/2005. **Os Determinantes na Escolha dos Alimentos**, 2005. Disponível em: <<http://www.eufic.org/article/pt/expid/37/>>.
Acesso em:07/10/2014.

FALLON AE, Rozin P. **The psychological bases of food rejections by humans.** Ecol Food Nutr 1983;13:15-26.

JOMORI, Manuela Mika et al. **Determinantes de escolha alimentar**, 2008. Rev. Nutr., Campinas, 21(1):63-73, jan./fev., 2008.

JOMORI MM. **Escolha alimentar do comensal de um restaurante por peso [dissertação]**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2006.

LEONARDO, Maria. **Antropologia da alimentação**, 2009. Revista Antropos – Volume 3, Ano 2, Dezembro de 2009. ISSN 1982-1050.

LEVY-Costa RB, Sichieri R, Pontes NS, Monteiro CA. **Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003)**. Ver Saúdee Publica 2005; 39:530-40.

RAMOS, Maurem, STEIN Lilian M.. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.** Sociedade Brasileira de Pediatria. 2000.

VIGILANCIA SANITARIA. **DTA's**. s/d. Disponível em <http://www.hotsite.vigilanciasanitaria.sc.gov.br/index.php?option=com_content&task=view&id=20&Itemid=27> Acesso em 03/10/2014.