



Hábitos da população em relação ao lanche da tarde

FERNANDES, R. S.(1); PAULA, M. F.(1); REIS, M. V. D. C.(1); SILVA, E. A.(1); SPERANDIO, L.(1); SANTOS, T. A. C.(1); CABRAL, T. A.(2); PEREIRA, G. A.(3).

1. Estudante do Curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)
2. Diretora do curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)
3. Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)
gabriela.pereira@unifagoc.edu.br

Introdução

Através de uma alimentação adequada é possível a obtenção de todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso corpo, deste modo, ela vai além do ato de comer. Para que as necessidades nutricionais sejam atingidas é importante optar por alimentos *in natura*, ou seja, os alimentos que não sofreram nenhum tipo de processamento ou minimamente processados, que sofreram alterações mínimas (BRASIL, 2014; SANTOS; NATALI, 2000).

Certamente, uma alimentação constituída por bebidas e alimentos industrializados no lanche da tarde pode oferecer maior chance para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como por exemplo, obesidade, diabetes, hipertensão arterial, e doenças cardiovasculares. Contudo, com uma alimentação rica em alimentos *in natura* é possível adquirir uma melhor qualidade de vida (MADRUGA et al., 2012; BRASIL, 2014).

Comenta-se, com frequência, a respeito de uma alimentação saudável e equilibrada, mas ainda existem muitas pessoas com dúvidas acerca dos benefícios e malefícios que cada alimento pode causar. Além disso, para uma refeição equilibrada, é importante considerar os nutrientes necessários de acordo com o gasto energético do organismo (BRASIL, 2008).

Objetivo

O objetivo do presente trabalho foi avaliar o consumo da refeição lanche da tarde em jovens e adultos da cidade de Ubá e região.

Materiais e Métodos

O Trabalho apresentado refere-se a uma pesquisa transversal sobre os hábitos alimentares. Para esse fim, foi criado pelos alunos do terceiro período de Nutrição do Campus UNIFAGOC um questionário online com 13 questões vinculadas à plataforma *Google Forms*. O questionário foi compartilhado nas redes sociais, em forma de link, para os participantes em potencial. As perguntas eram relativas a frequência do hábito de fazer o lanche da tarde e os alimentos mais consumidos pelos mesmos. A coleta de dados ocorreu no mês de Maio nas cidades de Ubá-Mg e região.

Resultados

Participaram do estudo 257 jovens e adultos sendo em sua maioria do sexo feminino 82,9% (n=213) e com idade entre, 21 a 40 anos 52,9% (n=136), além disso 67,2% (n=172) eram residentes da cidade de Ubá-MG.

Do total de respondentes, 80,8% (n=206) concordaram que o lanche da tarde é uma refeição importante. Entretanto, apenas 48,3% (n=124) revelaram realizar tal refeição todos os dias (**Figura 1**).

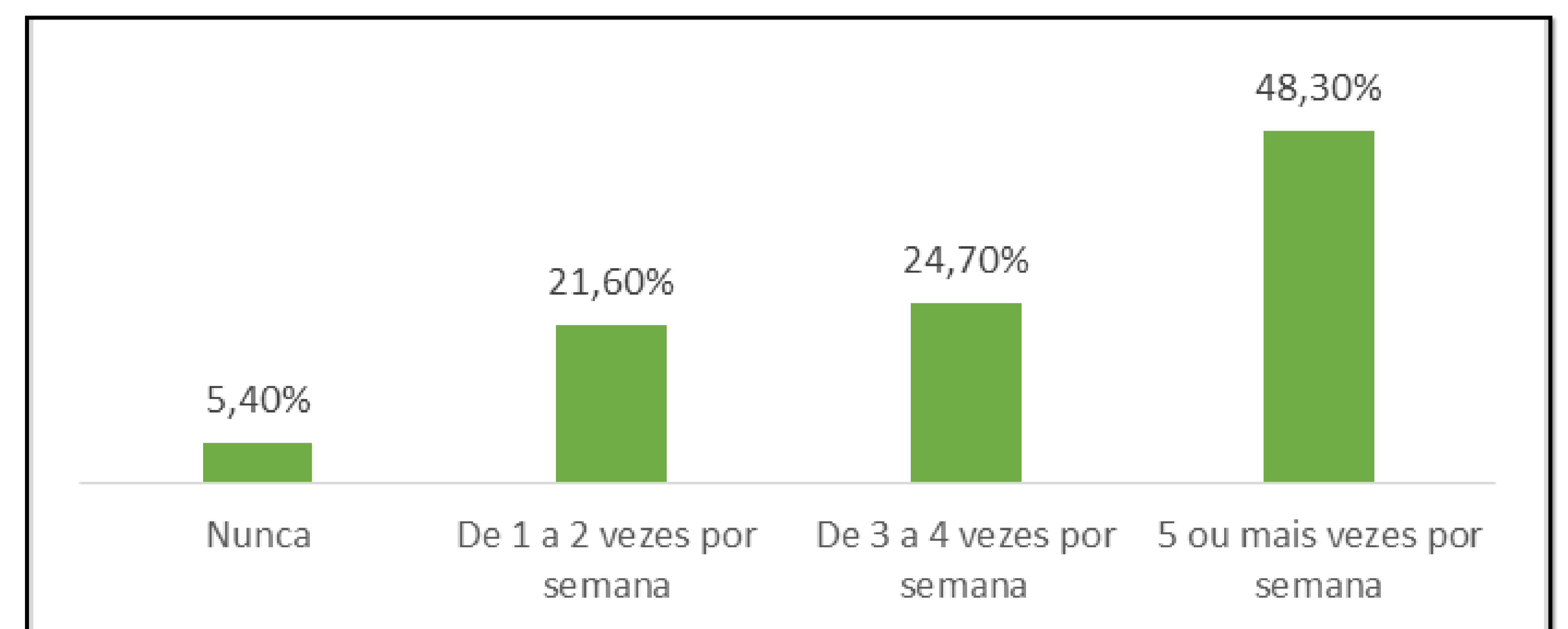


Figura 1. Frequência do consumo de lanche da tarde.

De 191 participantes que responderam trabalhar fora de casa, 85,3% (n=163) disseram que a correria do dia a dia atrapalhava em suas escolhas alimentares. Quando questionados se o local de trabalho oferecia algum lanche da tarde, de 145 respostas, 51,72% (n=75) explicaram que era oferecido pão como primeira opção de lanche e apenas 4,13% (n=6) retrataram o oferecimento de frutas.

Quando questionados sobre o consumo de alimentos mais naturais como frutas, sementes, ovos, queijo, iogurte natural, café sem açúcar, suco natural no lanche da tarde, 33,3% (n=85) declararam o consumo dos mesmos apenas de 1 a 2 vezes por semana, 21,6% (n=55) de 3 a 4 vezes na semana, 21% (n=54) cinco ou mais vezes por semana.

Ao serem questionados sobre o consumo de pães, mortadela, manteiga, café com açúcar, biscoitos recheados e bolos no café da tarde 25,6% (n=65) relataram consumir cinco vezes ou mais por semana, 38,6% (n=98) revelaram o consumo dos mesmos pelo menos de 1 a 2 vezes por semana e 20,5% (n=52) de 3 a 4 vezes por semana.

Conclusão

Embora a grande maioria considere o lanche da tarde uma refeição importante, muitos não a fazem com grande frequência, de forma que boa parte dos entrevistados não relataram o hábito do consumo de alimentos saudáveis nesta refeição. Tal fato mostra a importância da criação de materiais educativos sobre alimentação saudável e opções de lanches saudáveis nos ambientes de trabalho.

Referências

- BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para população brasileira 2008**. Brasília, 2008.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para população brasileira 2014**. Brasília, 2014.
- MADRUGA, S. W. et al. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 376-386, 2012.
- SANTOS, J. R.; NATALI, M. R. M. A importância da alimentação na vida do trabalhador com complicações no ambiente de trabalho. **Arquivos do Mudi**. v. 4, n. 2, p. 88-94, 2012.