



## Consumo de doces e açúcares entre jovens e adultos

BARBOSA, A. A.(1); SOUZA, C. D. F.(1); NASCIMENTO, L. S.(1); NASCIMENTO, V. F.(1); VENTURA, V. B. (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

O corpo humano é formado por vários órgãos, células e sistemas que funcionam de modo a realizar as mais variadas funções. Porém, para que esse funcionamento seja adequado é importante a prática de uma alimentação saudável (MAGALHÃES, 2012). Deste modo, o Guia Alimentar da População Brasileira recomenda um maior consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, evitando o consumo de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014). Assim, pode-se comparar nosso corpo a uma máquina complexa que necessita de cuidados e ajustes diários para funcionar de modo integral.

No entanto, observa-se que o consumo excessivo de determinados alimentos podem provocar reações adversas que desencadeiam efeitos indesejáveis. Destaca-se o consumo excessivo de açúcar o qual gera várias consequências para saúde do indivíduo como doenças associadas à obesidade (EVELYN, 2019). Portanto, se faz necessária a presença de uma alimentação balanceada e variada, ou seja, com a participação dos seguintes nutrientes: carboidratos complexos, lipídios, proteínas, fibras, vitaminas e minerais, advindos principalmente de alimentos *in natura*, e que seja moderada no consumo de doces e açúcares.

### Objetivo

O objetivo do presente trabalho foi analisar o consumo de açúcares e doces na população jovem e adulta

### Materiais e Métodos

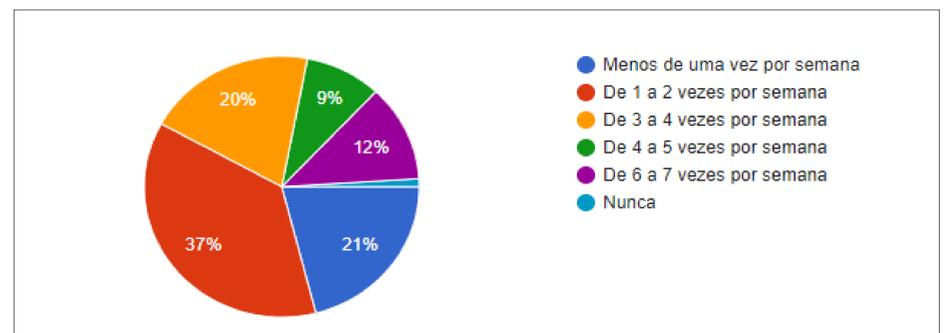
Este é um estudo transversal que foi realizado com jovens e adultos residentes na cidade de Ubá e região. Para realização do trabalho foi criado pelos alunos do terceiro período de Nutrição do Campus UNIFAGOC um questionário online com 11 questões vinculadas à plataforma *Google Forms*. As questões foram relativas a dados sociodemográficos e de consumo de doces e açúcar. O questionário foi enviado na forma de link através de redes sociais, para os potenciais participantes e a coleta dos dados ocorreu no mês de maio de 2021.

### Resultados

Participaram do estudo 100 jovens e adultos, a maioria dos participantes (62%) tinha idade igual o menor 30 anos e 75% (n=75) eram do sexo feminino. Com relação ao local de moradia 79% (n=79) eram residentes da cidade de Ubá - MG.

Com relação ao consumo de açúcar 63% (n=63) relataram adicionar açúcar no café e 37% (n=37) relataram não adicionar. Destaca-se que 34% (n=34) dos voluntários relataram saber das consequências do consumo excessivo de açúcar, porém continuam a consumir. Além disso, 36% (n=36) dos voluntário disseram achar que as vezes exageram no consumo de açúcar e 6% (n=6) relataram que sempre exageram.

No que se trata da frequência do consumo de doces, boa parte dos participantes (37%) relataram fazer consumo de doces de 1 a 2 vezes por semana e 20% (n=20) de 3 a 4 vezes por semana. **Figura 1**



**Figura 1.** Frequência semanal do consumo de doces entre os participantes

De forma interessante, 51% (n=51) dos participantes concordam que o consumo de doces pode estar ligado a questões emocionais. Foi possível notar que apenas 29% (n=29) relataram dar preferência ao consumo frutas como opção de sobremesa.

### Conclusão

Com o presente estudo foi possível observar que a grande maioria dos participantes tem o hábito de adicionar açúcar no café e boa parte dos mesmos admitiram que exageram no consumo do açúcar. Além disso, parte dos voluntário relacionam o consumo de doces e açúcar com questões emocionais e muitos relataram não ter o hábito do consumo de frutas como opção de sobremesa. Neste sentido, é importante que programas e materiais de educação nutricional sejam disponibilizados para esse público, para alertar quanto aos malefícios do consumo exagerado de açúcares e doces.

### Referências

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para população brasileira 2014**. Brasília, 2014.

EVELYN, V. A.; FERRO, M. A. **O contexto da obesidade e sua relação com o consumo excessivo de açúcar**. Centro Universitário de Brasília - Faculdade de ciências da educação e saúde curso de nutrição, Brasília, 2019.

MAGALHÃES, L. **Corpo Humano**. Rio de Janeiro, 2020.