



Consumo de “prato feito” entre jovens e adultos

BARROS, A. J. M. G.(1); BRAGA, M. C. Q.(1); LEMOS, J. C. C.(1); MEIRELES, P. B.(1); RAIMUNDO, R. R. Z.(1); VIEIRA, L. L. (1); CABRAL, T. A.(2); PEREIRA-SOL, 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

Os restaurantes “Prato feito”, como são conhecidos, apresentam um cardápio simples e pouco variado, sendo a principal opção: arroz, feijão, uma carne ou ovo, salada e batata frita. Atualmente, alguns restaurantes apresentam mais de uma opção, que varia de acordo com as características locais. Essa modalidade de restaurante é muito presente nos grandes centros e também em cidades do interior, sendo uma das principais opções para alimentação fora do domicílio. Neste sentido, as refeições geralmente apresentam baixo preço e são servidas rapidamente, tornando-se práticas para o dia a dia (GOBATO, et. al, 2010).

Contudo, o alto consumo de carboidrato simples, gorduras saturadas, óleos, açúcares e alimentos ultraprocessados em uma das principais refeições do dia pode acarretar os mais variados malefícios a saúde, como por exemplo, obesidade, diabetes tipo 2, problemas digestivos, pressão alta, síndrome metabólica e ocasionar o aparecimento de doenças cardiovasculares (PIMENTEL, 2018; BRASIL, 2014).

Objetivo

O objetivo do presente trabalho foi analisar consumo da refeição almoço, nos restaurantes tipo prato feito, de indivíduos jovens e adultos.

Materiais e Métodos

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa transversal sobre hábitos alimentares. Para coleta de dados foi criado pelos alunos do terceiro período de Nutrição do Campus UNIFAGOC um questionário online com 10 questões vinculadas à plataforma *Google Forms*. O questionário foi enviado na forma de link através de redes sociais, para os potenciais participantes. As perguntas de interesse foram relativas aos hábitos de consumo da refeição almoço nos restaurantes tipo Prato Feito e marmitex. A coleta dos dados ocorreu no mês de Abril de 2021.

Resultados

Participaram do estudo 247 jovens e adultos, a faixa etária de maior prevalência foi de 18 a 25 anos (41,7%, n=103), 76,5% (n=189) eram do sexo feminino e, 52,2% (n=129) residentes na cidade de Ubá-MG. Com relação ao motivo que levou aos mesmos a optarem por prato feito e/ou marmitex, 41,7% (n=103) relataram o fazer o consumo por praticidade. Apesar de 43,7% (n=108) dos respondentes concordarem em não estar realizando uma refeição saudável e balanceada ao consumirem pratos feitos ou marmitex,

54,3% (n=134) relataram acreditar que consumindo mais carboidratos ficariam saciados por mais tempo. Outro ponto relevante é que 83,0% (n=205) dos respondentes concordaram que ao fazer esse tipo de refeição não estariam consumindo a quantidade adequada de legumes e verduras.

No que se trata da frequência de consumo, 85,8% dos participantes fazem o consumo de prato feito ou marmitex uma vez por semana ou menos e 14,2% o fazem mais que 2 vezes por semana. A distribuição do consumo de prato feito e/ou marmitex encontra-se na **Figura 1**.

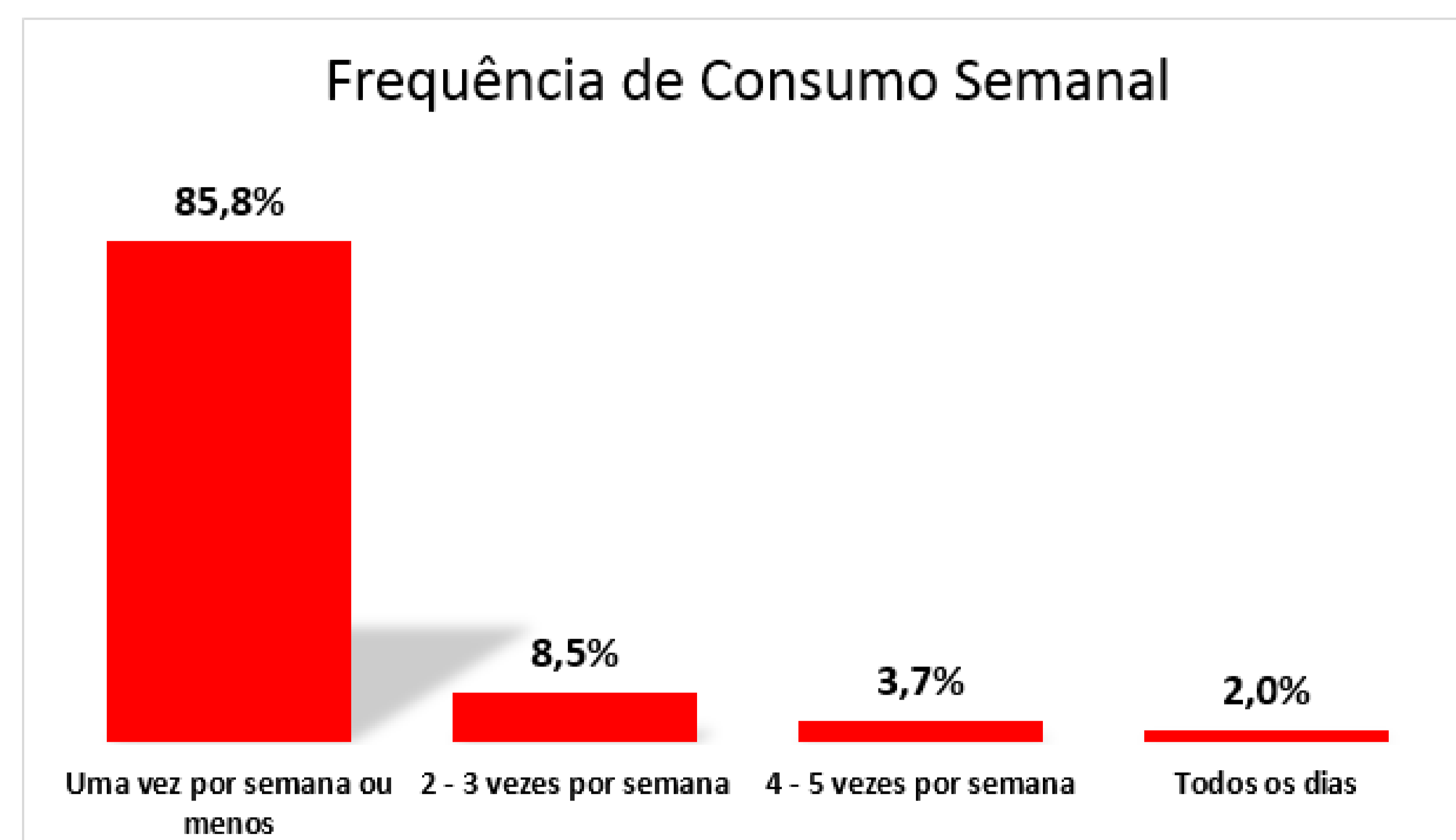


Figura 1: Frequência do consumo semanal de Prato Feito ou Marmitex pelos participantes.

Conclusão

Com o presente trabalho pode-se observar que grande parte da população estudada tem o hábito de consumir prato feito ou marmitex uma vez por semana ou menos, por praticidade, mesmo sabendo que esta não é a opção mais saudável. Outro fator observado foi a crença de que o consumo excessivo de carboidratos causa saciedade por mais tempo. Além disso, a maior parte dos entrevistados concordaram em não estarem consumindo quantidades adequadas de legumes e verduras aos consumirem os pratos feitos. Esses resultados mostram a importância da educação nutricional tanto para comensais quanto para restaurantes tipo prato feito ou marmitex.

Referências

- GOBATO, R.C; PANIGASSI, G.; VALLALBA, J.P. Identificação do perfil de usuários de um restaurante popular do município de campinas. **Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, v. 17, n. 2, p. 14-25, 2015.**
- PIMENTEL, J. Excesso de carboidratos na alimentação: é perigoso? **Vitória, 18 de jul. 2018.** Disponível em < <https://drjulianopimentel.com.br/artigos/excesso-decarboidratos-perigoso/> > Acessado em: 21 mar. 2021.