



Consumo da refeição jantar entre jovens e adultos

MOREIRA, A. R.(1); AMARO, D. M (1); COIMBRA, L. O.(1); SANTOS, N. F.(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

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2008 a refeição jantar é de grande importância para a nutrição do corpo, juntamente com o café da manhã, almoço e intercalado por pequenos lanches (BRASIL, 2008). Entretanto, muitas pessoas podem associar o hábito de jantar ao ganho de peso, o que não é verdade. Se consumido de maneira correta, o jantar trás benefícios para a saúde, pois ele é uma das principais refeições do dia.

Nos dias atuais, refeições importantes como o jantar tem sido substituídas por lanches rápidos tipo *fast-food*, o que pode contribuir para o ganho de peso e o aparecimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) (VALE, et al, 2017). O consumo de refeições prontas e semiprontas no jantar tem sido motivado principalmente pela praticidade que apresentam, assim como a facilidade ao seu acesso e a rapidez na preparação (VIECELLI; GAZOLLA, 2019).

Objetivo

O objetivo do presente trabalho foi avaliar o consumo da refeição jantar entre jovens e adultos da cidade de Ubá e região.

Materiais e Métodos

Este é um estudo transversal, onde foi avaliado o consumo da refeição jantar entre jovens e adultos. Neste sentido, 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 enviado na forma de link através de redes sociais, para os possíveis participantes. As perguntas de interesse foram anônimas e relativas à frequência do consumo da refeição jantar. A coleta dos dados ocorreu no mês de Março de 2021, em meio a pandemia da Covid-19.

Resultados

Participaram do estudo 71 jovens e adultos sendo 90,1% (n=64) do sexo feminino, 88,7% (n=63) tinham idade igual ou menor que 30 anos, 40,8% (n=29) eram residentes na cidade de Rodeiro-MG e 35,2% na cidade de Ubá-MG.

Do total de participantes 43,7% relataram ter o hábito da jantar de 5 a 7 vezes por semana (**Figura 1**).

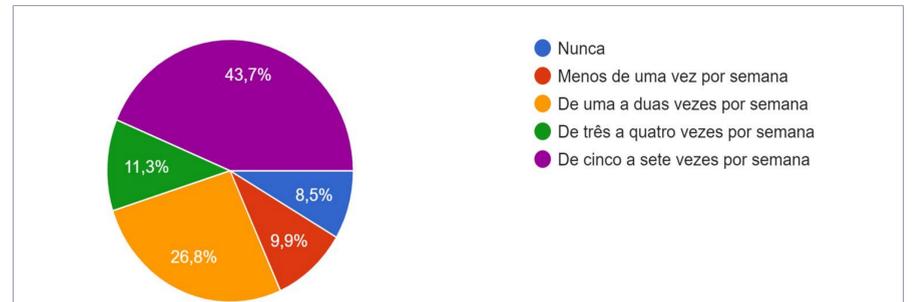


Figura 1. Frequência semanal do consumo da refeição jantar.

De forma interessante foi observado que 29,6% (n=21) dos participantes relataram o hábito de trocar o jantar por lanches rápidos de 3 a 4 vezes por semana e 34% (n=23) de uma a duas vezes por semana.

Um ponto positivo dessa pesquisa foi o consumo de refrigerante durante o jantar. Do total, 47,9% (n=34) relataram não consumir essa bebida durante a refeição, 23,9% (n=17) menos de uma vez por semana, 16,9% de uma a duas vezes por semana e apenas 11,2% (n=8) três ou mais vezes por semana.

Em contrapartida, 45,1% (n=32) relataram o hábito de pedir comida pronta para o jantar de 1 a 2 vezes por semana. **Figura 2**

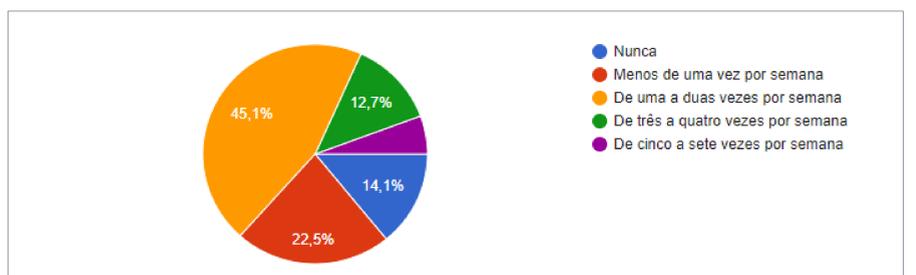


Figura 2. Frequência de consumo de comida pronta durante o jantar.

Outro ponto é que 39,4% (n=28) relataram jantar mexendo no celular pelo mesmo 5 vezes por semana e apenas 33,8% (n=24) relataram o hábito de sentar-se a mesa durante o jantar.

Conclusão

Com o presente trabalho foi possível observar que grande parte da população estudada não tem o hábito do consumo frequente de refrigerantes durante o jantar, entretanto foi observado hábitos não saudáveis como trocar o jantar por lanches rápidos, utilização de aparelhos eletrônicos no momento da refeição e não sentar-se a mesa com frequência para fazer a refeição. Esses resultados demonstram a importância da educação nutricional para população jovem e adulta.

Referências

- VALE, D. et al. **Correlação espacial entre o excesso de peso, aquisição de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento humano no Brasil.** Ciência e saúde coletiva [online]. 2017.
- VIECELLI, P.; GAZOLLA, M. **Hábitos alimentares e comportamentos à mesa: refeições, conteúdos e sociabilidades.** Paraná: Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, 2019.