

CONSUMO DE REFRIGERANTES POR FREQUENTADORES DE RESTAURANTES SELF-SERVICE NO MUNICÍPIO DE VÁRZEA GRANDE E EXECUTIVO EM CUIABÁ.

Céli Neves da Silva CARVALHO¹

Fabiane Renata de Oliveira CASAVECHIA¹

Gabriella Fontes Cury RODER¹

Manoella Arruda Moura de ARAÚJO¹

Marisa Luzia HACKENHAAR²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Várzea Grande (UNIVAG), ² Docente Mestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário Várzea Grande (UNIVAG)
celineves@hotmail.com bia_casavechia@hotmail.com gaby_fontesroder@hotmail.com manuaraujo88@hotmail.com
marisa.nutri@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos obtivemos uma perceptível mudança no estilo de vida. O consumo alimentar de grande parte da população sofreu alterações. Uma das consequências alimentares é a substituição do consumo de alimentos *in natura* minimamente processados por alimentos industrializados e ultra processados. O consumo excessivo de refrigerantes pode favorecer o estresse, a hiperatividade, o aumento da ingestão energética, ganho de peso e diabetes tipo II, ocasionando um aumento de doenças crônicas na população. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo de refrigerantes e seus riscos nutricionais para a população. **Materiais e métodos:** Este estudo foi realizado em dois restaurantes, um em Várzea Grande, restaurante self service localizado no Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG e outro em Cuiabá que serve pratos executivos. Trata-se de um estudo transversal, com 96 pessoas de ambos os gêneros, maiores de 18 anos. **Resultados:** Dos pesquisados 48,95% dos indivíduos afirmaram ter o hábito de consumir refrigerantes no mínimo 2 vezes por semana. **Conclusão:** O estudo demonstrou que ainda há um alto consumo de refrigerantes. Foi notado que a maioria dos eutróficos não o consomem. Em relação aos sobrepesos e obesos, cerca de 50% fazem o consumo regular. Em virtude da busca constante por uma melhor qualidade de vida, foi percebida uma preferência de sucos naturais aos refrigerantes.

Palavras-chave: Consumo, Refrigerante, Índice de massa corporal.

ABSTRACT

Introduction: In recent years we have seen a noticeable change in lifestyle. The food consumption of a large part of the population has changed. One of the food consequences is the replacement of the consumption of *in natura* foods minimally

processed by industrialized and ultra processed foods. Excessive consumption of soft drinks can favor stress, hyperactivity, increased energy intake, weight gain and diabetes type II, leading to an increase in chronic diseases in the population. **Objective:** This study aimed to evaluate the consumption of soft drinks and their nutritional risks for the population. **Materials and methods:** This study was carried out in two restaurants, one in Várzea Grande, self service restaurant located in the University Center of Várzea Grande - UNIVAG and another in Cuiabá that serves executive dishes. This is a cross-sectional study with 96 people of both genders, over 18 years of age. **Results:** Of those surveyed, 48.95% of the individuals reported having a habit of consuming soft drinks at least 2 times a week. **Conclusion:** Conclusion: The study showed that there is still a high consumption of soft drinks. It has been noted that most eutrophic do not consume it. In relation to overweight and obese, about 50% make regular consumption. Due to the constant search for a better quality of life, a preference of natural juices for soft drinks was perceived.

Keywords: Consumption, Refrigerant, body mass index.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos obtivemos uma perceptível mudança no estilo de vida, resultado do grande crescimento populacional, avanço tecnológico, aumento da profissionalização das mulheres para aumento de renda familiar, entre outros. Junto com essa mudança de estilo de vida vieram um maior acesso a lazer, férias e viagens, avanço contínuo da produção de alimentos prontos/ industrializados, pois o tempo para alimentação e seu preparo com qualidade, também foi modificada e até mesmo substituída pela alimentação fora de casa (ZANINI, 2012).

Diante das mudanças ocorridas, o consumo alimentar de grande parte da população sofreu alterações. Dados da USDA (United States Department of Agriculture – Departamento de Agricultura dos Estados Unidos), de acordo com Carmo *et al.*, (2006), indicaram que a consumação de refrigerantes nos últimos 50 anos foi superior a 500%, hoje, a maioria dos adolescentes consome refrigerante cotidianamente. O consumo generalizado dos refrigerantes demonstra uma grande aceitação dessa bebida, principal fonte de açúcar simples na dieta de jovens adultos que o consome, contendo 30% da energia diária de açúcar.

Ainda sobre o assunto, o refrigerante tem sido muito influenciado pelo sabor do produto e pelos pais que servem na mesa de casa durante as refeições, aumentando

III Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

consideravelmente o seu consumo. Esse produto tem uma alta densidade energética, contendo muito açúcar e tendo um alto índice glicêmico, sem nenhum valor nutricional e merece destaque, por ser um hábito dietético comum (RIBEIRO, 2012).

Estudos mostram que o aumento do consumo de refrigerante substitui ou reduz o consumo de outras bebidas importantes, como por exemplo, a água, o leite e os sucos naturais. Em alguns casos o seu consumo excessivo também pode favorecer o estresse, a hiperatividade, bem como hipertensão e aumento dos níveis de triglicérides sanguíneos, do colesterol total e da fração da lipoproteína de baixa densidade – LDL colesterol (TOMAZ, 2014).

Dados de pesquisas mostram o aumento na prevalência de sobrepeso entre crianças e adolescentes no Brasil, e estudos têm ligado o consumo de refrigerantes com outras alterações/ distúrbios como cáries e diabetes II (OLIVEIRA, 2011).

Uma das consequências alimentares da população brasileira é a substituição do consumo de alimentos *in natura* minimamente processados por alimentos industrializados e altamente processado. O aumento desse consumo vem aumentando o perfil dessas pessoas com grande taxa de morbidade e mortalidade que acomete a população, principalmente as doenças crônicas (RIBEIRO, 2012).

É de suma importância estar atento aos rótulos, nele encontra-se as informações nutricionais e ingredientes sendo um meio de comunicação para o consumidor pois através dele há opção de uso ou não do produto (PONTES, 2009).

A globalização e urbanização vem buscando padrões alimentares de fácil acesso e praticidade, essas mudanças são notadas pelo aumento do consumo de alimentos industrializados e substituição de bebidas saudáveis por bebidas artificiais, como refrigerantes (RIBEIRO, 2012).

A composição da maioria dos refrigerantes contém substâncias maléficas que estimulam o sistema nervoso podendo causar alterações no organismo. O excesso do açúcar por exemplo, pode causar cárie, sobrepeso, obesidade, diabetes, favorecer o estresse, aumentar os níveis de triglicérides sanguíneos e colesterol total. Além de reduzir o consumo de água, o que predispõe a doenças nutricionais por carência de nutrientes (OLIVEIRA, 2011).

O objetivo do presente estudo foi avaliar o consumo de refrigerantes e seus

riscos nutricionais para a população.

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal executado em dois restaurantes, um localizado em uma instituição de Ensino Superior privada em Várzea Grande restaurante tipo self service, sendo o maior público os acadêmicos, e o outro em Cuiabá que serve pratos executivos onde a maioria são trabalhadores da região. Foram entregues no período do almoço aleatoriamente 44 questionários no restaurante self service e 52 no restaurante executivo, juntamente com o termo de consentimento livre e esclarecido. O questionário era composto por 8 perguntas sendo 5 objetivas e 3 discursivas referente ao consumo de líquidos, principalmente investigar os hábitos de consumo de refrigerantes entre os adultos.

O estudo foi realizado com 96 pessoas de ambos os gêneros, maiores de 18 anos onde a maioria do sexo feminino. Foram excluídas da pesquisa crianças, adolescentes e gestantes, os

dados foram tabulados no programa Microsoft Excel versão 2017, agrupadas de acordo com a semelhança e apresentados em porcentagem.

Através dos dados coletados de peso e estatura autorreferidos foi feito o cálculo do índice de massa corporal (IMC) que é um dos indicadores antropométricos mais utilizados na identificação de risco nutricional (CORADINE, 2015).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com 96 indivíduos, onde 86,45% (n=83) eram do sexo feminino e 13,54% (n=13) do sexo masculino com idade média de 29,84 anos. Entre os entrevistados 5,2% tinham ensino fundamental, 6,25% ensino médio, 31,25% superior completo, 57,29% superior incompleto (Tabela 1).

Tabela 1 – Indivíduos segundo gênero, escolaridade e faixa etária, de restaurante self-

III Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

service em Várzea Grande e executivo em Cuiabá - MT, 2018.

Variáveis	Frequência Absoluta N	Frequência Relativa %
Sexo		
Masculino	13	13,54
Feminino	83	86,45
Escolaridade		
Ens. Fundamental	5	5,2
Ens. Médio	6	6,25
Ens. Superior Completo	30	31,25
Ens. Superior Incompleto	55	57,29
Faixa Etária		
Adultos	92	95,83
Idosos	4	4,16

Esta pesquisa avaliou o consumo de refrigerantes e índice de massa corporal (IMC) em indivíduos de dois restaurantes. Obtivemos os seguintes resultados: 59,38% (n=57) eutróficos, 26,04% (n=25) sobrepeso, 12,5% (n=12) obesos e 2,08% (n=2) sem diagnóstico por ausência de dados. Segundo Rombaldi, *et al* (2011), em seu estudo com 972 moradores da cidade de Pelotas- RS encontrou 15% de obesidade, este resultado corrobora com o encontrado neste estudo, entretanto os eutróficos e sobrepesos tiveram uma diferença média de 10% comparado com o presente estudo, sendo 48,7% eutróficos e 36,3% sobrepesos (Figura 1).

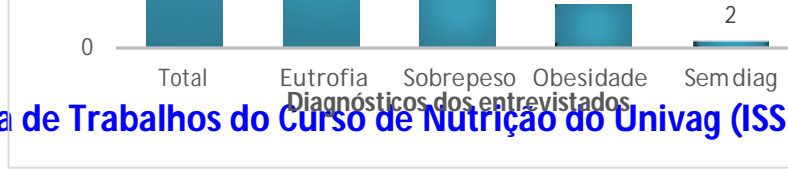


Figura 1 - Classificação do IMC dos entrevistados no restaurante self-service em Várzea Grande e executivo em Cuiabá – MT, 2018.

Foi observado que a maioria dos eutróficos (59,65%) não consomem refrigerantes. Já nos sobrepesos houve uma prevalência de 52% dos indivíduos que consomem, porém não observou diferença entre os obesos que consomem ou não refrigerantes. Em um estudo realizado por Dias *et al.*, (2013) com 106 adolescentes de uma escola do município de São Paulo, foi constatado que 93,59% dos eutróficos, 100% dos sobrepesos e 90% dos obesos consumiam refrigerantes (Figura 2).

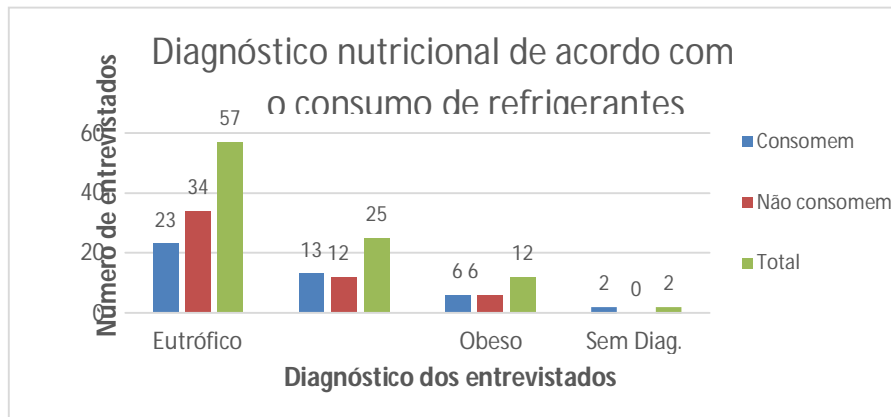


Figura 2 - Classificação do IMC em relação ao consumo de refrigerante dos entrevistados de restaurante self-service em Várzea Grande e executivo em Cuiabá – MT, 2018.

Segundo o questionamento sobre leitura dos rótulos não observou diferença entre os que fazem ou não. A leitura do rótulo nos alimentos é de extrema importância na compra de produtos alimentícios. De acordo com Machado, *et al* (2006), é dever do fabricante expor as informações nutricionais, qualidade e segurança do produto. Segundo ele, 300 consumidores de supermercados de Balneário Camboriú-SC entrevistados relataram que 19% não lêem o rótulo e 81% leem.

Com relação ao consumo de refrigerantes deste estudo, constatou-se que 45,83% dos indivíduos pesquisados afirmaram ter o hábito de consumir no mínimo duas vezes na semana. Conforme Rombaldi *et al.*, (2011), em seu estudo com 972

III Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

moradores da cidade de Pelotas-RS, observou-se uma prevalência de 20,4% dos indivíduos pesquisados optam por consumi-los regularmente (Tabela 2).

III Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

Tabela 2 – Consumo de refrigerantes e leitura de rótulos dos pesquisados frequentadores de restaurante self-service em Várzea Grande e executivo em Cuiabá - MT, 2018.

Variáveis	Frequência absoluta N	Frequência relativa %
Tem o hábito de consumir refrigerantes		
Sim	44	45,83
Não	52	54,17
Costuma ler os rótulos do seu refrigerante preferido		
Sim	40	41,67
Não	40	41,67
Sem resposta	16	16,66
Costuma beber refrigerantes em casa		
Sim	42	43,75
Não	39	40,62
Sem resposta	15	15,63

Os resultados obtidos referentes a preferência pelas bebidas foram os sucos de frutas naturais (53%), refrigerante (28%), água aromatizada (13%) e sucos de frutas industrializados (6%). Diferente do que mostra Sousa *et al.*, (2016) em estudo realizado com 100 estudantes de ambos os sexos de uma Universidade pública em Uberaba-MG, onde a bebida mais consumida foi o suco de frutas industrializado (38%), seguido pelo refrigerante do tipo comum (29%) e pelo suco de frutas natural (22%). Em um estudo atual realizado com 96 estudantes do ensino médio do instituto federal de Rondônia aponta que os indivíduos acreditam que os sucos naturais são mais saudáveis que o refrigerante (BRAGA, 2014).

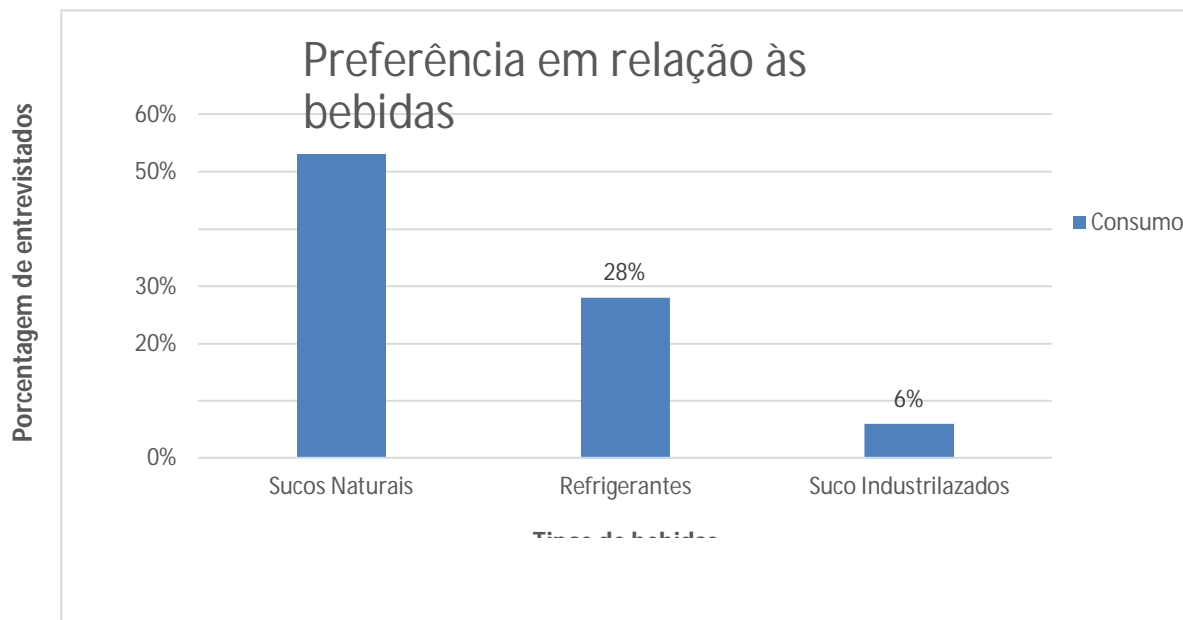


Figura 3 – Preferência entre as bebidas dos entrevistados de restaurante self-service em Várzea Grande e executivo em Cuiabá – MT, 2018.

CONCLUSÃO

Este trabalho demonstra que ainda há um alto consumo de refrigerantes entre adultos. Foi notado que a maioria dos eutróficos não o consomem em virtude da busca constante por uma melhor qualidade de vida. Em relação aos sobrepesos e obesos, cerca de 50% fazem o consumo regular. Foi percebida uma preferência pelos sucos naturais aos refrigerantes.

A leitura de rótulos é um hábito importante que deve ser adotado pelos consumidores para que tenham real conhecimento dos ingredientes presentes nas bebidas.

Dada a grandeza da preocupação com a saúde pública, estudos de intervenção maiores e mais longos devem ser considerados para esclarecer os efeitos específicos dos refrigerantes sobre o peso corporal e outros fatores de risco como cardiovasculares e doenças crônicas. Portanto, recomenda-se que novos estudos sejam realizados para um melhor conhecimento e entendimento a respeito do consumo de refrigerantes. Possibilitando assim a avaliação das tendências desse consumo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BRAGA, N. D. J.; MACEDO M. J.; RODRIGUES S. B. H.; et al. O perfil do consumo de refrigerantes entre alunos dos cursos integrados – IFRO, campus Porto Velho Calama. **ABQ - Associação Brasileira de Química**. 2014.

CARMO, M. B.; TORAL, N.; SILVA, M. V. et al. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. **Rev. bras. epidemiol.** v.9. n.1. p.121-130, 2006.

CORADINE, A.V.P.; PIANOVSKI M. A. D.; RABITO E. I. Medidas Antropométricas para o Acompanhamento do Estado Nutricional de Crianças e Adolescentes com Câncer, o que utilizar na Prática Clínica? **Revista Brasileira de Cancerologia**. v.61. n.3. p. 269-276, 2015.

DIAS L. A. F.; PHILIPPI S. T.; ARAKI E L. et al. Consumo de refrigerantes e estado nutricional de adolescentes de uma escola do município de São Paulo. **Rev. nutrire Soc. Bras. Alim. Nutr.** v. 38. n. 1. p. 46-56, 2013.

MACHADO S. S.; SANTOS F. O.; ALBINATI F. L. et al. Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulo de produtos alimentícios. **Alimentos e Nutrição, Araraquara**. v.17. n.1. p.97-103, 2006.

OLIVEIRA, A. C. S.; SANTOS E. P.; SILVA M. S. et al. O impacto do consumo de refrigerantes na saúde de escolares do colégio Gissoni. **Revista Eletrônica Novo Enfoque**. v. 12. n. 12. p. 68 – 79, 2011.

PONTES T. E.; COSTA T. F.; MARUN A. B. R. F.; et al. Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos. **Rev Paul Pediatr** v. 27. n. 1. p. 99-105, 2009.

RIBEIRO, T. H.; ALBUQUERQUE, T. G.; SILVA, D. L. et al. Consumo de refrigerantes associado à obesidade. **Adolesc. Saúde**. v. 9. n. 4. p. 44-48, 2012.

ROMBALDI, A. J.; NEUTZLING M. B.; SILVA M. C. et al. Fatores associados ao consumo regular de refrigerante não dietético em adultos de Pelotas, RS. **Rev. Saúde Pública**. v.45. n.2. p.382-390, 2011.