

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE LEITES POR ESTUDANTES DA FAP-FACULDADE DE APUCARANA-PR

AVELINO, P.V; MARIN, T.

RESUMO

O estudo tem por objetivo avaliar o consumo de leites por estudantes da FAP-Faculdade de Apucarana-PR. A amostra foi composta por 199 estudantes de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 54 anos dos cursos de Psicologia e Direito da FAP, foi aplicados questionários que abordaram o consumo de leite. Observou-se que 82% dos estudantes consumiam leite, destes 85% dos homens e 65% das mulheres consomem leite integral. 60,3% tem preferência pelo leite com a embalagem Tetra Pak. A mídia não exerce influência considerável ao consumo de leite pelos estudantes.

Palavras-chave: Alimentação saudável, consumo alimentar, estudantes universitários.

The study aims to evaluate the consumption of milk by students of FAP-Faculdade de Apucarana-PR. The sample consisted of 199 randomly selected students of both sexes, aged between 18 and 54 years of the Psychology and Law courses of the FAP, questionnaires were applied that approached the consumption of milk. It was observed that 82.7% of the women and 82.2% of the men consumed milk, of these 85% of the men and 65% of the women consume whole milk. 60.3% preferred milk with Tetra Pak packaging. The media does not exert considerable influence on consumption.

Key words: Healthy eating, food consumption, college students.

INTRODUÇÃO

Os alimentos têm forma, aroma, sabor, cor e textura e todos esses elementos precisam ser levados em conta na abordagem nutricional. (AQUINO, PEREIRA, REIS, 2015). Muitos fatores levam a mudança do padrão alimentares tais como renda, custo dos alimentos, mitos, religiões, tradições e preferências individuais. O guia alimentar para a população brasileira, que é a orientação oficial, apresenta em um capítulo os setores de leite, este grupo inclui alimentos minimamente processados, como leite de vaca, coalhadas e iogurtes naturais; e alimentos processados, como queijos (MINISTÉRIO DA SAÚDE,

2014). Atribui-se ao leite de vaca importante função na dieta do ser humano devido ao seu alto valor biológico em nutrientes assim como proteínas, lipídios, glicídios, minerais e vitaminas. Entre esses nutrientes pode-se mencionar o cálcio que, além de ter importância na integridade óssea, participa na contração muscular na coagulação sanguínea e na regulação de enzimas como a tripsina (BASTOS, et al, 2016) Tornando assim importante o seu consumo por todas as faixas etárias. Mitos e crenças dos seres humanos completam o distanciamento dos adultos em consumir o leite. A circunstância dos humanos serem os únicos mamíferos que ingerem leite de outros animais e que continuam essa prática após desmame, tem levantado indecisões a respeito de seu consumo na idade adulta, já que muitos julgam essa prática como algo não “natural” (Netto, 2010), sendo assim até que ponto mitos e verdades impactam o comportamento no consumo do leite.

OBJETIVOS

Avaliar o consumo de leites por estudantes da FAP-Faculdade de Apucarana-PR. Analisando os tipos leites mais utilizados, quais os motivos que determinam a compra dos leites e identificando se a mídia influencia na escolha dos leites.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo transversal. A pesquisa foi realizada na FAP- Faculdade de Apucarana-PR. Esta pesquisa foi realizada com 199 estudantes dos cursos de Direito e Psicologia da FAP-Faculdade de Apucarana-PR. de ambos os sexos maiores de 18 anos que consomem ou não diversos tipo de leites. Foi aplicado um questionário no qual a participação dos indivíduos foi voluntária, e os participantes foram esclarecidos sobre os objetivos do estudo, assim como seus benefícios e foi dada a total liberdade para desistirem do estudo a qualquer momento. Esta pesquisa foi desenvolvida após aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos da FAP – CETI-FAP, conforme a resolução 466/2012, através do parecer nº 2.096.326. O público estudado assinou um termo de consentimento livre esclarecido

autorizando a participação na pesquisa. A coleta de dados ocorreu no mês de agosto de 2017, onde os alunos foram abordados na sala de aula pela própria pesquisadora mediante entrega do TCLE e questionário onde foi explicado como preenchê-lo a fim de evitar erros e redução da amostra.

RESULTADOS

Participaram 205 estudantes universitários dos cursos de Direito (n=104), Psicologia (n=101), porém, foram excluídos do estudo 6 participantes por não responderem o questionário corretamente, sendo assim a amostra ficou com 199 participantes (n=199). As idades variaram de 18 a 54 anos (M=22,1; DP=5,73). Dos alunos que estudam na FAP, 133 residem em Apucarana, 27 em Arapongas e 39 nas cidades de Cambé, Marilândia do Sul, Cambira, Telêmaco Borba, Ortigueira, Sabáudia, Mandaguari, Faxinal, Califórnia, Pitangueiras, São Pedro do Ivaí, Rio bom, Marumbi e Jandaia do Sul, todas situadas no norte do Paraná. O presente estudo constatou-se que a maioria dos participantes foi do sexo feminino 63% e 37% do sexo masculino, destes o conhecimento dos alunos sobre a importância do consumo do leite para a saúde dos ossos é de 96,5%. Em relação ao consumo de leite de vaca por gênero pode-se observar que 72,3% dos homens e 88,8% mulheres consomem leite. Neste estudo 49% dos estudantes afirmaram consumir leite pelo menos uma vez ao dia, enquanto 90% dos estudantes levam consideração o preço e 30% o tempo de validade. De acordo com os tipos de leite disponíveis para avaliação neste questionário, verificou-se que 71,1% dos entrevistados tem preferência pelo leite integral, seguido do leite desnatado (16,3%) e do leite semidesnatado (12,7%). Dos indivíduos que não tomam leite (n=33), 84,8% (n=28) relatam não gostar, 9,09% (n=3) relatam intolerância, enquanto 6,06% (n=2) relatam não achar necessário. A maioria dos entrevistados relatou não terem sofrido influência na escolha dos leites, porém 8% (n=16) dos estudantes responderam que tiveram influência da mídia na escolha dos leites; destes 2 afirmaram não consumir leites pois assistiram vídeos na internet que a ingestão de leite não é necessária, 4 mulheres leram em revistas de emagrecimento e trocaram o leite integral para o desnatado, 6 por acharem que o leite tem muitos conservantes e 4 por relatarem que os

seres humanos são os únicos que tomam leite após o desmame e na vida adulta.

CONCLUSÃO

Com a presente pesquisa pôde-se verificar um resultado positivo ao consumo de leite. Ao avaliar a qualidade e a quantidade de leite ingeridos pelos estudantes, identificou-se que leite integral é a preferência desta população, bem como o leite com embalagem Tetra Pak. Apesar de a mídia ter forte influência na vida dos universitários o presente estudo não observou esta influência ao consumo de leite, porém o consumo fica aquém das recomendações nacionais para uma alimentação adequada. Tendo em vista os resultados aqui apresentados, uma política de alimentação e nutrição voltada ao incentivo de práticas alimentares saudáveis deve enfatizar a importância do consumo de leite, bem como a redução do consumo de leite integral. Sugere um comprometimento maior dos nutricionistas com a mídia para a divulgação de alimentos saudáveis ou a introdução de sinais de alerta para o consumo indiscriminado de produtos que podem causar mal à saúde.

REFERÊNCIAS

BASTOS, L. P. H. et al. **Estimativa do consumo de leite e produtos afins por crianças em instituição filantrópica da cidade do rio de janeiro**. Higiene alimentar, v. 30, n. 262/263, p. 64-69, 2016

MINISTÉRIO DA SAÚDE – MS. **Saúde da criança: Nutrição infantil. Aleitamento materno e alimentação complementar**. Caderno de Atenção Básica, nº 23. 2009. Brasília, DF

NETTO CG. **O leite no “tribunal científico”**. **Jornal da Unicamp**. Campinas, 27 de setembro a 3 de outubro de 2010. Ano XXIV, 476. [acesso em 26 de fevereiro de 2017]. Disponível em: http://www.unicamp.br/unicamp/unicamp_hoje/ju/setembro2010/ju476pdf/Pag11.pdf