

PERFIL DIETÉTICO DE USUÁRIOS DE RESTAURANTE SAUDÁVEL EM APUCARANA – PR

WENDEL FELIPE IZIDIO¹ ; PATRÍCIA FERNANDA FERREIRA PIRES CECERE²

RESUMO

Objetivo: Avaliar o perfil dietético de usuários frequentadores de restaurante saudável em Apucarana - PR. **Método:** Pesquisa de campo, transversal, qualitativa e quantitativa, e coleta dos dados realizada através de um questionário autoaplicável. **Resultados:** 80% dos entrevistados relatam praticar dieta, sendo que desse número 53% optaram por acompanhamento com nutricionista. **Conclusão:** A clientela do restaurante busca pela qualidade de vida e uma alimentação balanceada por isso a preferência por um restaurante saudável.

Palavras-chave: Padrão alimentar. Clientes. Restaurante saudável.

ABSTRACT

Objective: to evaluate the dietary profile of users of healthy restaurant goers in Apucarana-PR. **Method:** field research, cross, qualitative and quantitative, and data collection through an applicable self-administered questionnaire. **Results:** 80% of respondents report practicing diet, and that number 53% chose to follow up with nutritionist. **Conclusion:** the clientele of restaurant search for quality of life and a balanced diet so the preference for a healthy restaurant.

Keywords: Eating pattern. Clients. Restaurant healthy.

INTRODUÇÃO

Mudanças significativas têm ocorrido nos hábitos alimentares da população mundial e na qualidade da dieta, com aumento do consumo de alimentos ultra processados e industrializados, com elevada densidade energética, ricos em açúcares refinados, sódio e gorduras, especialmente gorduras trans e gorduras saturadas, e pobres em fibras; em detrimento do consumo de alimentos in natura, como frutas, verduras, legumes e cereais integrais. No Brasil, houve uma

¹ Acadêmico do Curso Bacharelado de Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP

² Docente/Orientadora Especialista do Curso Bacharelado de Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP

diminuição da disponibilidade domiciliar de alimentos básicos tradicionais da dieta, como o arroz e o feijão (G. D. DURANTE, 2017).

Segundo (Moreira et. al., 2015), atualmente, está amplamente difundida a relação entre hábitos alimentares de um indivíduo ou população com seu estado de saúde. Esta relação pode ser avaliada através do tipo de alimento em si ou por grupos alimentares; por seus componentes (nutrientes) ou ainda por padrões alimentares.

Além disso, o mercado de alimentos está crescendo e se expandindo a cada dia e as indústrias de alimentos investem cada vez mais em propagandas, pois surge um novo perfil de consumidor que vem exigindo alimentos mais equilibrados. As empresas alimentícias tem que ter uma preocupação em atrair os clientes não só pela propaganda, mas pelo o que o produto irá trazer de retorno e de benefícios para o consumidor (TEIXEIRA, 2015).

Segundo (M. SANCHES & E. SALAY 2011), o crescimento de consumo das refeições fora do domicílio pode ser explicado por fatores como a crescente urbanização, o aumento da participação da mulher no mercado de trabalho, as diferenças socioeconômicas e culturais, as mudanças na composição familiar, entre outros. Estudos revelam que os consumidores buscam nos restaurantes diversas opções de alimentos, variedade de itens no cardápio e flexibilidade nas refeições, diversos tamanhos de porções.

Diante desse crescimento no consumo de refeições fora do domicílio, e que o consumo de alimentos saudáveis tenha aumentado consideravelmente, logo a análise dessas mudanças alimentares e do estilo de vida, torna-se importante discutir não só a qualidade nutricional dos alimentos oferecidos, mas também modelos de serviços que possam estimular escolhas saudáveis e nos trazer conhecimento quais os principais fatores que influenciaram estas mudanças de hábitos saudáveis e os benefícios causados na saúde coletiva.

OBJETIVO

Avaliar o perfil dietético de usuários frequentadores de restaurante saudável em Apucarana – PR

METODO

Tratou-se de uma pesquisa com indivíduos frequentadores de um restaurante saudável, localizado no centro da cidade de Apucarana-PR. Os critérios de inclusão foram: pessoas de ambos os gêneros, acima de 18 anos, que frequentam o restaurante mais assiduamente, que assinarem devidamente o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), e que seja um cliente fixo que consuma a refeição feita no restaurante seja o Almoço ou refeições congeladas. Os critérios de exclusão: indivíduos que não preencherem o questionário completo e de forma correta e clientes que apenas consomem produtos como bebidas e sobremesas. Este é um estudo transversal, pois será realizado em apenas um momento, através de um questionário auto aplicável, no qual será uma pesquisa de aspecto quantitativo onde será observado a quantidade e variedade dos alimentos consumidos em sua rotina diária e qualitativo por observar características nutricionais desses alimentos.

Ressalta-se que o projeto de pesquisa foi submetido à análise e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CETi) da Faculdade de Apucarana (FAP), Parecer nº 2.828.545, CAAE 88694218.1.0000.5216. Seguido da autorização do estabelecimento onde foi realizada a pesquisa.

RESULTADOS

Os perfis socioeconômicos e demográficos da população estudada demonstram que a grande parte dos clientes que frequentam o restaurante de forma assídua é do gênero masculino, a maioria dos entrevistados encontra-se com estado civil casado (a), e a faixa etária varia entre 18 e 53 anos onde grande parcela com mais de 70% dos indivíduos estão na faixa de 21 a 40 anos. No tocante ao nível de escolaridade observamos que a maioria da amostra encontra-se com Ensino Médio completo. Observou-se que uma parcela significativa dos entrevistados possui uma renda familiar estimada de 5 a 6 salários mínimos mensais, e é uma população que na sua grande parte, em suas moradias residem duas pessoas.

Dados relacionados ao estilo de vida dos indivíduos mostram que a maioria dos entrevistados são praticante de atividade física e que realizam as atividades

de 2 a 7 vezes por semana. Na sua grande maioria não são adeptos do tabagismo, porém a relação com o etilismo é contrária, pois boa parte faz o consumo de bebida alcoólica, e relatam ter um consumo semanal que varia de 1 a 5 vezes.

Devido a característica do restaurante servir refeições balanceadas, logo a adesão a uma dieta e de se manter o hábito alimentar saudável fica facilitado. No presente estudo 80% (24) dos entrevistados relataram praticar uma dieta, porém destacou-se 53% (13) que optaram pela busca por um nutricionista, em contrapartida, 42% (10) realizam uma dieta por conta própria, visando uma reeducação alimentar através de uma alimentação equilibrada.

Diante das mudanças dos hábitos alimentares e influências da mídia no tocante a alimentação é importante avaliar os motivos ao qual os usuários do restaurante buscam uma alimentação saudável.

Dentre os resultados apresentados, a melhora na qualidade de vida foi a opção mais assinalada com 100% dos votos da amostra, pois esta diretamente relacionada a mudança do hábito alimentar e de se alimentar de forma saudável. Porém vale ressaltar que a praticidade com 13 (43%) também foi um dos motivos mais relevantes para o público, pois quase metade dos entrevistados evidenciou esse motivo. Em seguida também outros motivos citados são o custo acessível e estética.

Nesse sentido, verificar a frequência alimentar é de suma relevância para a discussão e compreensão do perfil dietético dos entrevistados. Com relação aos grupos de alimentos ao qual são consumidos diariamente destaca-se os seguintes grupos: Carnes e ovos, cereais integrais, verduras/hortaliças, legumes, frutas, óleos e outros líquidos. Em contrapartida os grupos que semanalmente consumidos são: Tubérculos/raízes, leguminosas, leites e derivados, leites e derivados desnatados/semidesnatados, frituras, grãos integrais, guloseimas e embutidos. Os grupos que se destacaram por ser raramente ou nunca consumidos são: Temperos prontos, Refrigerantes e adoçantes. É importante ressaltar também que os indivíduos relatam consumir 7 ou mais copos de água diariamente.

Ora, percebe-se então que os indivíduos entrevistados possuem o hábito alimentar considerável saudável, buscando o consumo de alimentos in natura e baixo consumo de produtos industrializados e processados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que o perfil dos frequentadores do restaurante, diferentemente do que se esperava são homens na faixa etária de 21 á 40 anos, cujo o grau de escolaridade prevalente foi o ensino médio e que viram nesse conceito de restaurante, uma oportunidade para a melhora na qualidade de vida. Assim, os usuários do restaurante, estão em busca de uma alimentação saudável, que tem como base a reeducação alimentar, visto que a maioria faz acompanhamento com nutricionista. Desse modo vale ressaltar ainda, que o restaurante promove praticas dietéticas adequadas, pois atende grande parte do publico que tem acompanhamento com nutricionistas e são assíduos praticantes de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

G.D. DURANTE. **Diferenças no consumo de alimentos entre homens e mulheres entrevistados pelo inquérito telefônico VIGITEL**. Rev Bras Promoç Saúde, Fortaleza, 30(3): 1-12, jul./set., 2017

M. SANCHES & E. SALAY, **Alimentação fora do domicílio de consumidores do município de Campinas, São Paulo**. Rev. Nutr., Campinas, 24(2):295-304, mar./abr., 2011.

MOREIRA PR et al. **Análise crítica da qualidade da dieta da população brasileira segundo o Índice de Alimentação Saudável: uma revisão sistemática**. Ciên e Saúde Coletiva, 2015.

TEIXEIRA, C. S. **Consumo e Práticas Alimentares das Mulheres da Baixada Fluminense e suas Relações com seus Corpos**. 2015. 85 f. Dissertação

(Mestrado em Administração) – Escola de Ciências Sociais Aplicadas,
Universidade do Grande Rio “Prof. José de Souza Herdy”, Rio de Janeiro, 2015.