

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

CAMPUS ITAQUI

LETÍCIA DA ROSA NUNES

CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRAIS E LIGHT EM UM MUNICÍPIO NO RIO
GRANDE DO SUL

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso Bacharelado em Ciência e
Tecnologia da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para a obtenção do
título de Bacharela em Ciência e Tecnologia

Orientadora: Professora Fernanda Fiorda Mello

ITAQUI-RS

2018

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

LETÍCIA DA ROSA NUNES

**CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRAIS E *LIGHT* EM UM MUNICÍPIO NO RIO
GRANDE DO SUL**

Itaqui

2018

LETÍCIA DA ROSA NUNES

**CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRAIS E *LIGHT* EM UM MUNICÍPIO NO RIO
GRANDE DO SUL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para a obtenção do Título de bacharela em Ciência e Tecnologia.

Orientadora: Fernanda Fiorda Mello

Itaqui

2018

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

N972c Nunes, Letícia da Rosa

Consumo de alimentos integrais e light em um município no
Rio Grande do Sul / Letícia da Rosa Nunes.

36 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade
Federal do Pampa, INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIA E TECNOLOGIA,
2018.

"Orientação: Fernanda fiorda Mello".

1. 3.1 Perfil dos participantes e nível de conhecimento de
alimentos integrais e light. 2. 3.2 Consumo de alimentos
integrais e light dos participantes. 3. 3.3 Motivo de consumo
de alimentos integrais e light . 4. 3.4 Fontes de informação
sobre alimentos integrais e light . 5. 3.5 Frequência e
prática de exercícios físicos . I. Título.

LETÍCIA DA ROSA NUNES

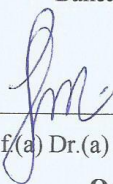
**CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRAIS E *LIGHT* EM UM MUNICÍPIO NO RIO
GRANDE DO SUL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciência e
Tecnologia da Universidade Federal do Pampa,
como requisito parcial para a obtenção do Título de
Bacharela em Ciência e Tecnologia.

Orientadora: Fernanda Fiorda Mello

Trabalho de conclusão de curso defendido em: 03 de dezembro de 2018.

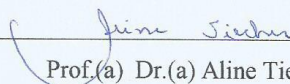
Banca Examinadora



Prof.(a) Dr.(a) Fernanda Fiorda Mello

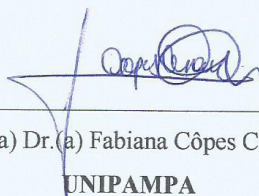
Orientadora

UNIPAMPA



Prof.(a) Dr.(a) Aline Tiecher

UNIPAMPA



Prof.(a) Dr.(a) Fabiana Côpes Cesario

UNIPAMPA

Agradeço a deus e dedico este trabalho a minha família e a todos que contribuíram direta ou indiretamente em minha formação acadêmica.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço "a Deus", que até aqui me guiou e amparou, pela vida que me deu e coragem para superar os obstáculos, agradeço a minha família em especial meu pai Roque Fernandes Nunes pelo apoio e incentivo, ao meu marido Wesler Renato Kohls Xavier pelo apoio e compreensão nos momentos de ausência e carinho nos momentos difíceis.

Agradeço a minha orientadora Fernanda Fiorda Mello pelos ensinamentos, por aceitar me guiar nessa jornada, auxiliando-me sempre que necessário, sempre com carinho e dedicação, agradeço aos mestres que tive ao longo da formação pelos ensinamentos passados.

“Só é útil o conhecimento que nos torna melhores”.

Sócrates

APRESENTAÇÃO

O presente trabalho está apresentado na forma de artigo a ser submetido na Revista Saúde Alimentar e Nutricional, E-ISSN 2316-297X

As normas para publicação estão descritas no Anexo 1.

Autores

Letícia Da Rosa Nunes¹, Fernanda Fiorda Mello².

¹Acadêmica do Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia, Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Itaqui-RS, Brasil.

²Professora do Curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia de alimentos, Universidade Federal Do Pampa (UNIPAMPA), Itaqui-RS, Brasil.

RESUMO

O presente trabalho sugere um aumento no consumo de alimentos integrais e *light* devido ao aumento de disponibilidade desses produtos no mercado e o pouco conhecimento dos consumidores a respeito dos mesmos. O estudo objetivou descobrir o perfil de consumidores de alimentos integrais e *light*, motivações de compra, fontes de informação e prática de exercícios. Para este trabalho realizou-se a aplicação de um questionário aos moradores do município de Itaqui-RS com uma amostragem de 200 pessoas em locais de grande circulação como comércios locais e em domicílios. De forma geral verificou-se que mais de 60% dos participantes do estudo disseram saber o que são alimentos integrais e *light*, que 53% dos indivíduos consomem alimentos integrais e que apenas 15% consomem alimentos *light*. Verificou-se que 85% das pessoas consomem esses alimentos por questão de saúde, sendo a maior razão para o não consumo destes o sabor com 43%, seguido da falta de hábito com 33%. No entanto, um fator preponderante a falta de consumo pode estar ligada ao preço desses produtos, pois 65% das pessoas disseram não considerar acessíveis os preços desses alimentos. Quanto as fontes de informações as mais citadas foram televisão com 34%, sites de internet com 23% e nutricionista com 21%, a partir disso, identifica-se que 80% dos participantes do estudo confia nas informações que recebem e 20% não confiam nessas informações. Concluiu-se que os participantes do município de Itaqui-RS, mostram-se interessados no consumo de alimentos integrais e *light*, e que em sua maioria tem boa noção do que são esses alimentos, e que os consomem com relativa frequência, principalmente por motivos de saúde, no entanto entende-se que as informações que esses participantes possuem são muito inferiores a realidade desses alimentos, sendo interessante iniciativas educacionais e incentivadoras da boa alimentação e da consciência do que elas ingerem.

Palavras chave: exercícios físicos, consumidor, confiabilidade, informação.

ABSTRACT

The present work suggests an increase in the integral food consumption and light, due to the increase of availability of these products in the Market and the little knowledge of the consumers about them. The study aimed to discover the consumption habits of these foods, buying motivations and sources of information. For this work a questionnaire was applied to the residents of the municipality of Itaqui-RS, with a sample of 200 people in places of great circulation as local trades and in households. It was generally found that more than 60% of the participants in the study said they know what are whole foods and light, that 53% of individuals consume whole foods and only 15% consume light foods. It was verified that 85% of the people consume these foods for health, being the greater prevalence for the non-consumption of these foods the flavor of the same ones with 43%, followed by the lack of habit with 33%, nevertheless a preponderant factor the lack of consumption may be related to the price of these products, since 65% of people said they did not consider the prices of these foods affordable. The most cited sources of information were television with 34%, internet sites with 23% and nutritionist with 21%. From this, it was found that 80% of participants in the study trust the information they receive and 20% do not trust information. It was concluded that the participants of the municipality of Itaqui-RS are interested in the consumption of whole foods and light and that most of them have a good idea of what these foods are, and that they consume them with relative frequency, mainly for reasons of health, however, it is understood that the information that these participants have are much lower than the reality of these foods, and interesting educational initiatives and incentive of the good and the awareness of what they ingest.

Key words: physical exercises, consumer, reliability, information.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Perfil dos participantes da cidade de Itaqui-RS, quanto ao conhecimento de alimentos integrais e light* A) Todos os participantes B) Participantes femininos C) Participantes masculinos.....	19
Figura 2. Frequência de consumo de alimentos entre os moradores do município de Itaqui-RS* A) Alimentos integrais B) Alimentos light.....	22
Figura 3. Opinião de participantes quanto a acessibilidade em relação ao custo de alimentos integrais e light no município de Itaqui-RS.....	23
Figura 4. Consumidores do sexo masculino de alimentos integrais e light por idade.....	24
Figura 5. Consumidores do sexo feminino de alimentos integrais e light por idade.....	25
Figura 6. Motivação de consumo de alimentos integrais e light (A) e Razões para o não consumo de alimentos integrais e light (B).....	26
Figura 7. Fontes de informação sobre alimentos integrais e light buscadas pelos consumidores do município de Itaqui-RS.....	27
Figura 8. Nível de confiança e desconfiança (%) das informações recebidas.....	29
Figura 9. Frequência da prática de exercícios físicos entre homens e mulheres do Município de Itaqui-RS.....	29

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Perfil dos participantes quanto ao sexo, escolaridade e faixa etária.....	18
Tabela 2. Consumo de alimentos integrais e light dos participantes do município de Itaqui-RS.....	20
Tabela 3. Nível de confiança das informações obtidas sobre alimentos integrais e light.....	28

LISTA DE APÊNDICE

Apêndice A. Questionário sobre hábito de consumo de alimentos integrais e <i>light</i>	33
Apêndice B. Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).....	34

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1. Normas da Revista Segurança Alimentar e Nutricional.....	35
--	-----------

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	14
2. MATERIAL E MÉTODOS.....	16
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
3.1. PERFIL DOS PARTICIPANTES E NÍVEL DE CONHECIMENTO DE ALIMENTOS INTEGRAIS E LIGHT.....	16
3.2. CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRAIS E LIGHT DOS PARTICIPANTES.....	19
3.2.1. Consumo de alimentos integrais e light dos participantes masculinos em relação a faixa etária.....	22
3.2.2. Consumo de alimentos integrais e light dos participantes femininos em relação a faixa etária.....	23
3.3. MOTIVO DE CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRAIS E LIGHT.....	24
3.4. FONTES DE INFORMAÇÃO SOBRE ALIMENTOS INTEGRAIS E LIGHT.....	25
3.5. FREQUÊNCIA E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.....	28
4. CONCLUSÃO.....	29
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	30
APÊNDICES.....	32
ANEXOS.....	34

1 INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos trouxeram benefícios para o consumidor quanto à praticidade e sabor, para as indústrias como a fabricação de alimentos pré-prontos e com teor reduzido de gorduras, e melhores práticas de armazenamento resultando em uma maior durabilidade dos produtos. No entanto, o processamento industrial ou doméstico apesar de tornar os alimentos mais atraentes ao paladar e aumentar a sua vida de prateleira, podem levar a perdas expressivas de nutrientes essenciais como vitaminas e minerais; refletindo em uma alimentação com elevados níveis de gorduras saturadas e hidrogenadas, sódio e carboidratos simples. Por essa razão, pesquisadores têm buscado novas alternativas de conservação mantendo as qualidades originais das matérias primas [1].

Entretanto, esse avanço tecnológico desencadeou uma mudança no estilo de vida e nos hábitos dos consumidores. Observa-se muitas vezes que a alimentação é mantida em horários desregulares e em curto espaço de tempo com o aumento da frequência da alimentação fora de casa [2]. Na maior parte do mundo a alimentação se tornou um ato deixado em segundo plano.

Aliado a isso, o número de indivíduos apresentando quadro de sobrepeso e obesidade vem demonstrando crescente aumento, o que tem promovido a preocupação de muitos países devido ao grande risco à saúde que esses quadros podem trazer [3]. Em nível de Brasil segundo site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística IBGE cerca de 50 % da população adulta está acima do peso em 2009 [4]. No entanto há muitos anos a população está se conscientizando de que são necessárias mudanças no estilo de vida e na alimentação que reflete nos hábitos de compra de alimentos [5].

São vários os fatores que interferem no comportamento de compra e que afetam a escolha do consumidor por determinado produto ou marca. Fatores culturais, sociais, familiares, econômicos e psicológicos agem em conjunto de forma a tornar complexa a identificação do fator preponderante em uma decisão de compra.

A busca por uma alimentação saudável e com características naturais aumenta a cada dia, e, conseqüentemente, a oferta de diversos produtos ditos como benéficos a saúde como os alimentos “integrais” e os “*light*” [6].

Segundo o glossário temático do ministério da saúde Brasil do ano de 2013, alimento integral é aquele que, processado ou não, mantém seu conteúdo de fibras e nutrientes [7], como por exemplo a aveia (não processada) e pão integral (processado). Os alimentos *light* são aqueles que são produzidos com redução de 25% do valor calórico e/ou alguns nutrientes

como: açúcares e gorduras. [8] Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), ainda não existem critérios na legislação sanitária para produtos integrais. No entanto, há projetos em tramitação para a regulamentação desses alimentos. [9] Quanto aos alimentos *light* a ANVISA estabelece que esse termo possa ser utilizado em duas situações: quando é baixo ou quando é reduzido em algum nutriente (açúcares, gorduras totais, gorduras saturadas, colesterol ou sódio) ou quando um produto é baixo ou reduzido em valor energético Brasil. (1998), ou seja, o termo não se refere exclusivamente a redução de calorias.

Vale salientar que uma alimentação adequada e equilibrada produz efeitos fisiológicos ou metabólicos benéficos, por meio do desempenho de algum nutriente ou não nutriente na manutenção das funções do organismo humano, como diminuição dos níveis de colesterol, melhoria no funcionamento intestinal, auxílio na redução da pressão arterial, entre outros [10].

[11] Uma análise antropológica sobre alimentos mostra a grande importância da cultura na determinação do que comemos. Segundo DA MATTA (1984) o modo de comer define não apenas aquilo que é ingerido como também aquele que a ingere. Antes de ingerir algum alimento é preciso ser capaz de reconhecê-lo, identifica-lo, entender o seu lugar na sociedade e classifica-lo como apropriado. Para os brasileiros, alimento é tudo aquilo que pode ser ingerido para manter a pessoa viva e comida é tudo aquilo que se come com prazer.

Esse aspecto também reflete no tipo e marca de alimento ingerido, no caso de alimentos mais conhecidos e populares, esses são tidos culturalmente como melhores, pois alguns já estão no mercado por muitos anos, e seu nome se tornou familiar ao prato dos brasileiros, e a sua marca associada ao tipo de produto a ser consumido. O hábito de compra também é influenciado por prestígio, pois, certas pessoas adquirem alimentos para buscar o reconhecimento de seu grupo social, com alimentos restritos a certos grupos sociais [12].

Acredita-se que o fato de se conhecer as características e nutrientes dos alimentos, em especial alimentos integrais e *light*, colabore para uma dieta mais saudável e por consequência uma diminuição no índice de sobrepeso da população e não somente dos indivíduos que possuam conhecimento a respeito, como os profissionais da área de nutrição, estética e saúde [13].

Tendo em vista o aumento no consumo de alimentos integrais e *light*, e observando na literatura indicações de que o conhecimento nutricional pode contribuir para uma alimentação saudável, o objetivo deste estudo foi identificar o comportamento e motivo de compra de consumidores (homens e mulheres) da cidade de Itaqui – RS e conhecer o nível de conhecimento destes indivíduos sobre os alimentos integrais e *light*, quais as fontes de informação sobre esses alimentos e a prática de exercícios físicos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O respectivo trabalho foi executado através da aplicação de um questionário (Apêndice A) realizado nas principais ruas, mercados e estabelecimentos comerciais do município de Itaqui-RS no mês de novembro de 2018. Neste questionário continham questões para traçar o perfil dos participantes (idade, escolaridade e sexo), perguntas relativas à frequência e prática de exercícios e questões com respostas dicotômicas, isto é, resultados expressos em duas categorias: verdadeiro ou falso, questões abertas e questões de múltipla escolha para obter informações sobre o conhecimento dos consumidores a respeito de alimentos integrais e *light* e quais as fontes destas informações.

Os participantes foram selecionados aleatoriamente e convidados a responder de maneira voluntária o questionário, conforme interesse e disponibilidade em participar da pesquisa. Foram recrutados consumidores adultos de ambos os sexos e foi exigido de cada participante a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice B). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

Os resultados foram analisados de forma quantitativa utilizando-se uma amostragem de 200 pessoas, ou seja, 0,6% da população segundo o IBGE de 2018 [14]. De maneira geral, os participantes se mostraram interessados em participar da pesquisa e apenas 1% (2 pessoas) não aceitaram participar alegando motivos de falta de tempo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. PERFIL DOS PARTICIPANTES E NÍVEL DE CONHECIMENTO DE ALIMENTOS INTEGRAIS E LIGHT

Os resultados obtidos pelas entrevistas foram compilados e estão demonstrados a seguir. Na tabela 1 observa-se o perfil dos participantes quanto ao sexo, escolaridade e faixa etária respectivamente e é possível analisar esses dados classificados por participantes do sexo masculino e feminino separadamente.

Tabela 1. Perfil dos participantes quanto ao sexo, escolaridade e faixa etária*

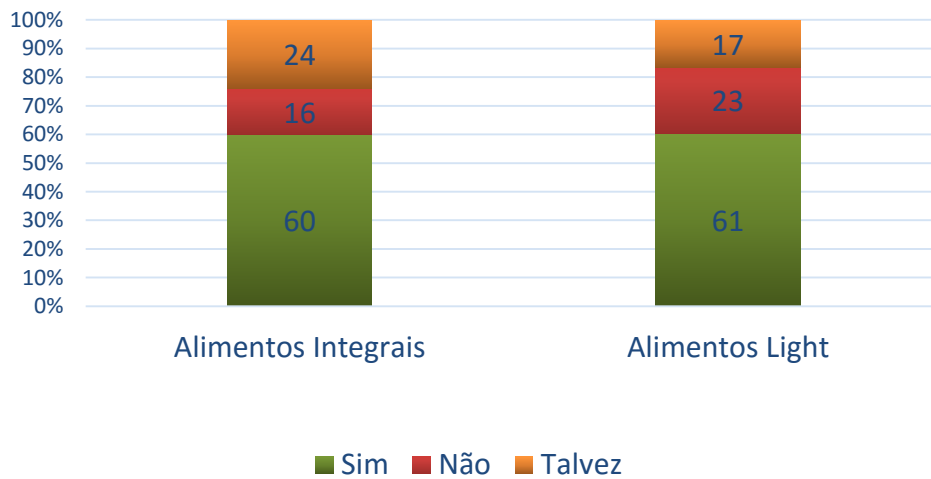
		Todos de participantes (%)	Mulheres (%)	Homens (%)
Sexo		100	58	42
Escolaridade	Não estudou	1	2	1
	Fundamental	30	27	36
	E. Médio	46	49	40
	E. Superior	23	22	23
Faixa Etária	Até 25 anos	27	32	20
	26 a 35 anos	24	25	24
	36 a 45 anos	17	15	20
	46 a 55 anos	14	11	18
	56 a 60 anos	7	5	8
	Acima de 60 anos	11	12	10

*n=200

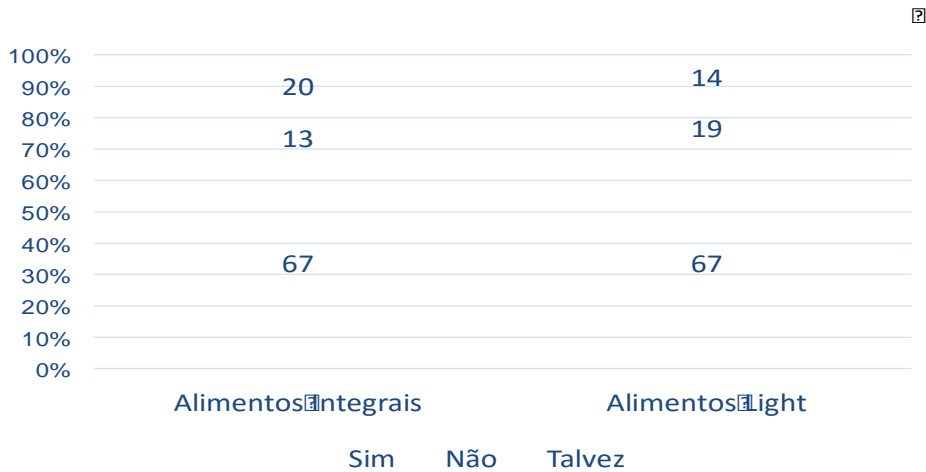
É interessante observar na Tabela 1 que quanto à escolaridade, a maioria dos participantes da pesquisa (46%) se enquadrava no ensino médio e com maior prevalência entre as mulheres (49%), e que no quesito faixa etária 51% dos participantes tinham até 35 anos e houve maior participação de pessoas do sexo feminino com idade até 25 anos.

Na Figura 1, encontram-se os resultados referentes ao nível de conhecimento dos participantes em relação ao sexo.

A



B



C

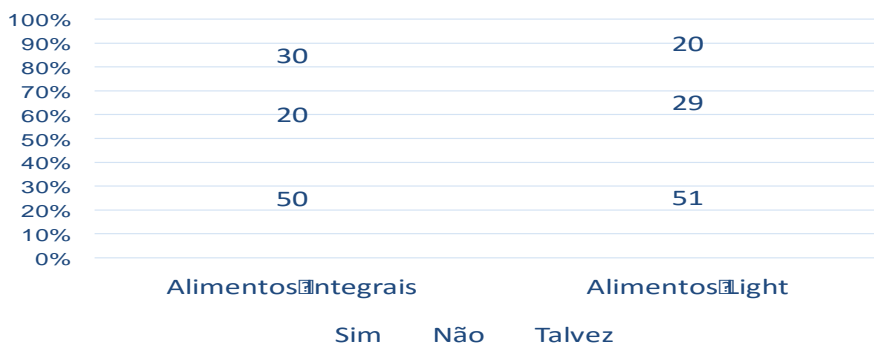


Figura 1. Perfil dos participantes da cidade de Itaqui-RS, quanto ao conhecimento de alimentos integrais e *light** **A)** Todos os participantes **B)** Participantes femininos **C)** Participantes masculinos

Verificou-se o quanto esses indivíduos sabem acerca de alimentos integrais ou *light* (Figura 1). De forma geral 60% dos participantes sabiam o que eram alimentos integrais e 61% disseram saber o que era alimentos *light* (Figura 1A). No qual 67% das mulheres disseram saber o que eram alimentos integrais e *light*, 13 e 19% delas disseram que talvez soubessem o que eram alimentos integrais e *light*, respectivamente e 14 e 20% disseram não saber do que se tratavam (Figura 1B). Quanto aos homens uma porcentagem menor (50 e 51%) respondeu que sabiam o que eram alimentos integrais e *light* (Figura 1C).

Dentre os indivíduos que responderam que sabiam o que eram alimentos integrais (60% dos participantes) apenas 78% deles souberam definir com suas palavras o que eram esses alimentos e dentre os que responderam que sabiam o que eram alimentos *light* (61% dos participantes) apenas 68% soube formular em uma frase com a definição desses alimentos, independente de estarem certos ou não em suas definições. Dentre esses indivíduos que definiram esses alimentos, apenas 43% dos participantes acertaram a sua definição em relação a alimentos integrais e 38% acertaram a definição de alimentos *light*. Esses resultados apontam que muitos indivíduos que responderam saber o que eram esses alimentos não sabiam elaborar uma definição, e mesmo que soubessem definir, menos da metade elaboraram uma definição correta.

3.2. CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRAIS E LIGHT DOS PARTICIPANTES

Na Tabela 2 encontram-se os resultados quanto ao consumo de alimentos integrais e *light*.

Tabela 2. Consumo de alimentos integrais e *light* dos participantes do município de Itaqui-RS*

	Todos de participantes (%)	Mulheres (%)	Homens (%)
Consumo de alimentos integrais			
Sim	52	57	46
Não	48	43	54
Consumo de alimentos <i>light</i>			
Sim	15	16	13
Não	85	84	87

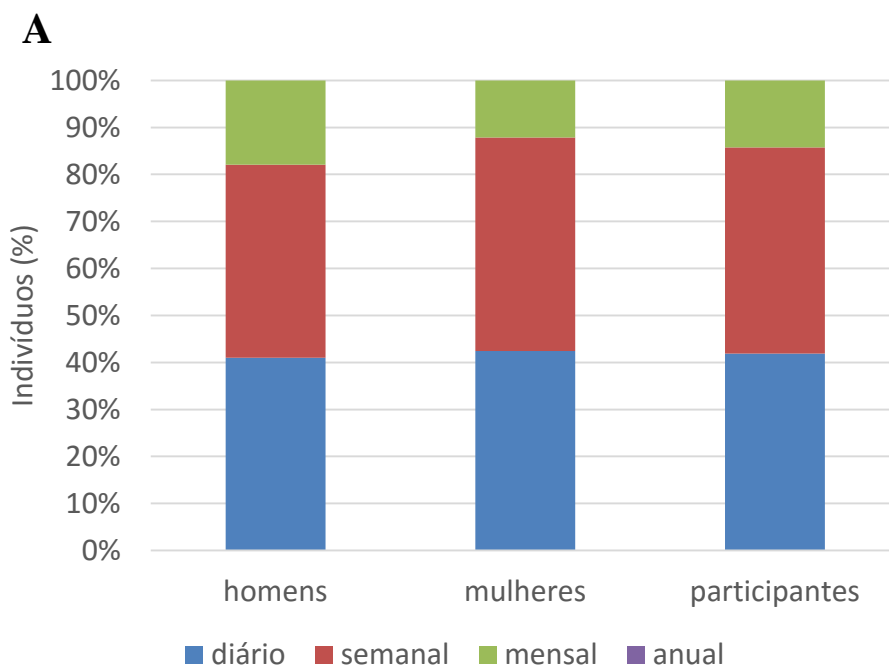
*n=200

É possível observar que a maioria dos participantes consome mais alimentos integrais (53%) e apenas 15% consome alimentos *light* (Tabela 2). No entanto, como 23% dos indivíduos não souberam definir o que são alimentos *light* (Figura 1), possivelmente esse nível de consumo baixo é subestimado, pois muitos podem consumir, porém não sabem que estão consumindo.

Observa-se na Tabela 2 que assim como no público geral participante da pesquisa, a maioria dos homens consome mais alimentos integrais em relação aos alimentos *light*. No entanto, a maioria dos homens (54% e 87%) respondeu não consumir alimentos integrais e *light* respectivamente.

Observa-se ainda que a maioria das mulheres participantes da pesquisa consome mais alimentos integrais em relação aos alimentos *light* (Tabela 2). Destaca-se que além do consumo de alimentos *light* ser menor, este ainda é considerado muito baixo no público feminino (16%). No entanto, observa-se ainda que as mulheres consomem mais alimentos integrais e *light* em comparação aos homens do presente estudo.

Dentre os consumidores que responderam consumir alimentos integrais e *light*, estes foram questionados quanto a frequência deste consumo, dados apresentados na Figura 2.



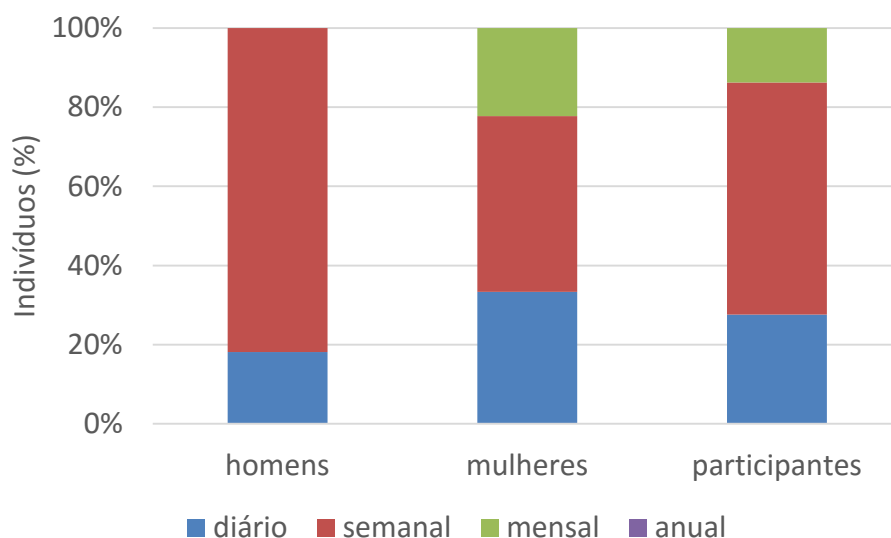
B

Figura 2. Frequência de consumo de alimentos entre os moradores do município de Itaqui-RS* A) Alimentos integrais B) Alimentos *light*

Na figura 2A é possível observar que existe um comportamento similar entre homens e mulheres quanto a frequência de consumo de alimentos integrais, no entanto, observa-se ligeiramente que as mulheres consomem esses produtos com mais frequência. Destaca-se que dentre os participantes, o consumo diário foi tão frequente quanto o consumo semanal, sendo estes maiores que o consumo mensal.

A partir da figura 2B observa-se que diariamente as mulheres consomem mais alimentos *light* em comparação com os homens. No entanto, de maneira geral os homens consomem mais alimentos *light* em comparação com as mulheres, visto que 4% deste último grupo consomem esses produtos mensalmente, frequência não observada no público masculino. Destaca-se ainda que apesar do baixo consumo de alimentos *light* apontado na Tabela 2 (15%), observa-se que, quando adquiridos, estes produtos são consumidos com elevada frequência diária e mensal.

A Figura 3 indica a opinião de participantes quanto a acessibilidade em relação ao preço de alimentos integrais e *light* no município de Itaqui-RS.

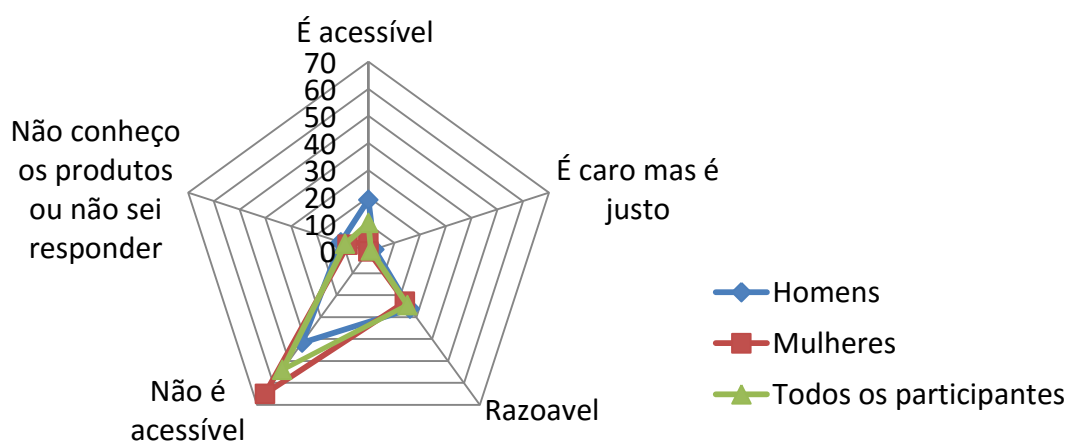


Figura 3. Opinião de participantes quanto a acessibilidade em relação ao custo de alimentos integrais e *light* no município de Itaqui-RS*

A partir da Figura 3, é possível visualizar que não existe uma uniformidade ou unanimidade, mas sim uma tendência unidirecional das respostas quanto ao preço de alimentos integrais e *light*, no qual 54% dos consumidores indicaram não ser acessível o custo de compra destes produtos. Provavelmente esses dados indicam o baixo índice de consumo desses produtos no município de Itaqui, principalmente em relação aos alimentos *light*. Destaca-se que 9% dos consumidores não souberam responder, pois nunca haviam dado devida atenção ao preço desses produtos, ou por não conhecerem o produto ou por não se interessarem em verificar no momento da compra.

Observa-se que existe um comportamento similar dos participantes, destacando para um aumento na opinião quanto a facilidade de compra em relação ao preço por parte do público masculino, no qual 19% dos homens indicaram o preço de alimentos integrais e *light* como acessível.

Nota-se que existe uma forte opinião feminina (65%) indicando que o preço dos alimentos integrais e *light* não é acessível. Esse comportamento também é encontrado no público masculino, no entanto apenas 4% das mulheres concordam que o preço destes produtos é acessível contrastando com a opinião masculina (19%).

3.2.1. Consumo de alimentos integrais e *light* dos participantes masculinos em relação a faixa etária

Dentre os homens que responderam consumir alimentos integrais e *light*, observa-se na Figura 4 qual a porcentagem de consumo em relação a faixa etária.

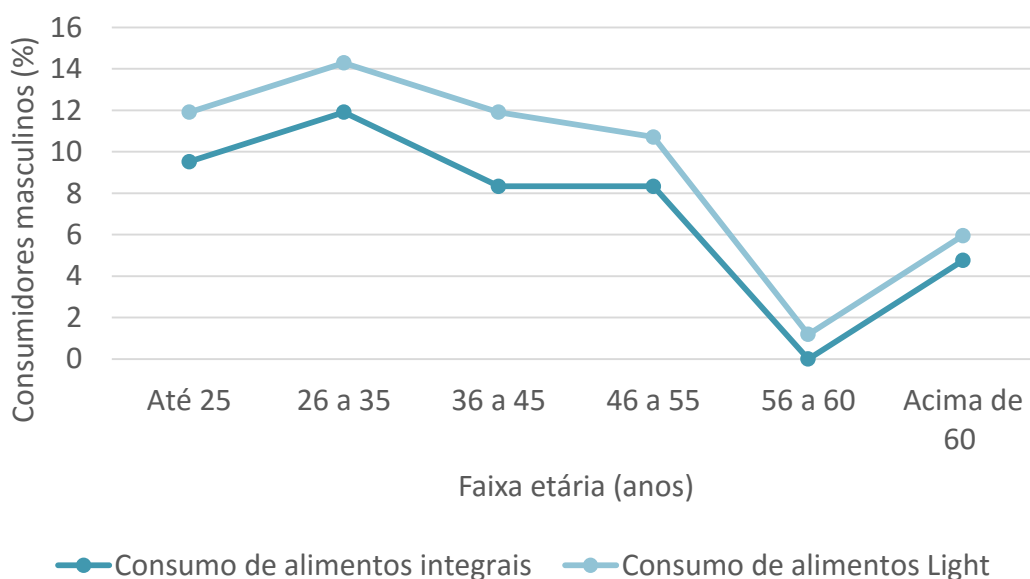


Figura 4. Consumidores do sexo masculino de alimentos integrais e light por idade*

*(n=84)

Observa-se pela figura 4 que, existe uma mesma tendência de consumo tanto de alimentos integrais como de alimentos *light* de acordo com a idade de consumidores masculinos.

Observa-se ainda que dentre os indivíduos masculinos que consomem alimentos integrais e *light*, a maioria encontra-se na faixa etária de 26 a 35 anos de idade. Esse consumo reduz conforme o aumento da faixa etária, atingindo seu ponto mínimo em indivíduos entre 56 a 60 anos. Interessante notar que o consumo deste tipo de alimento volta a aumentar em indivíduos masculinos após os 60 anos de idade. O comportamento indicado na Figura 4 nos permite verificar que os homens possuem um maior interesse e conseqüentemente consumo de alimentos integrais e *light* até os 35 anos, assim como observado no estudo de Thomas [15], a maioria dos homens pratica exercícios físicos, sendo que 52,4% dos indivíduos afirmaram praticar atividade física para promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida o que justifica essa pratica nos participantes do presente trabalho. A Figura 4 também apresenta o comportamento de indivíduos até 60 anos. Idade na qual o metabolismo já não é o mesmo e muitas doenças começam a surgir, por isso nota-se o aumento do consumo de alimentos integrais e *light* nos homens após 60 anos de idade.

3.2.2. Consumo de alimentos integrais e light dos participantes femininos em relação a faixa etária

Na figura 5 observa-se o comportamento do consumo de alimentos integrais e *light* de acordo com a faixa etária dos indivíduos femininos entrevistados.

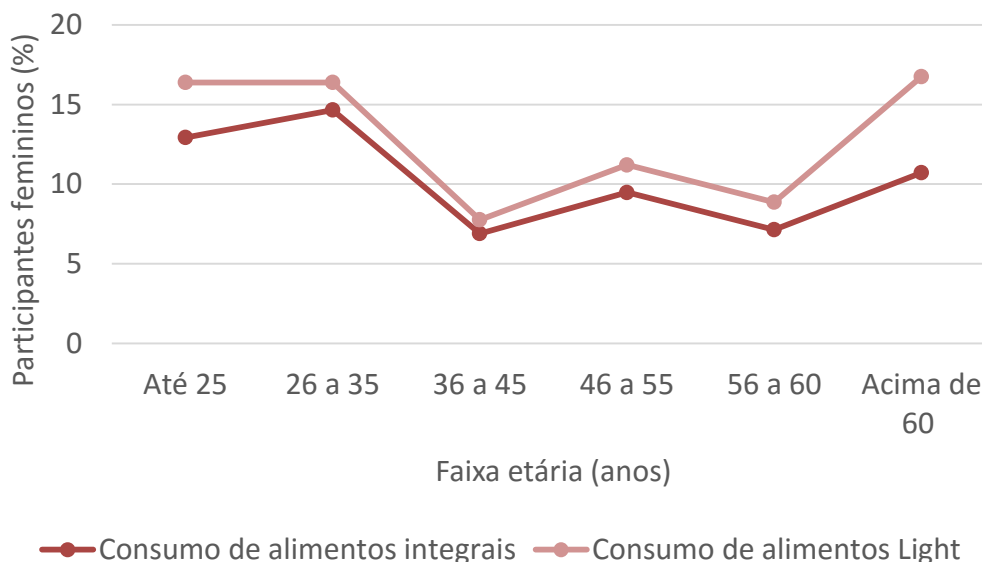


Figura 5. Consumidores do sexo feminino de alimentos integrais e *light* por idade (n*116)

Assim como demonstrado no público masculino, observa-se na Figura 5 uma mesma tendência de consumo tanto de alimentos integrais como de alimentos *light*. No entanto essa queda apresentada na faixa etária entre 36 a 45 anos não é tão expressiva no público masculino como é no feminino. Observa-se ainda que o consumo desses produtos, assim como no público masculino é alto em indivíduos mais jovens (até 35 anos), no entanto, para o público feminino observa-se que esse elevado consumo também ocorre em mulheres acima de 60 anos de idade, após uma queda no consumo em mulheres entre 36 a 45 anos e suave avanço no consumo feminino na faixa etária entre 46 a 55 anos de idade.

3.3. MOTIVO DE CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRAIS E *LIGHT*

Dentre os consumidores que afirmavam consumir alimentos integrais e *light* estudou-se quais os aspectos que o motivavam a essa atitude e aos indivíduos que não consumiam estes produtos, avaliou-se a razão para este comportamento. Estes resultados estão expressos na Figura 6.

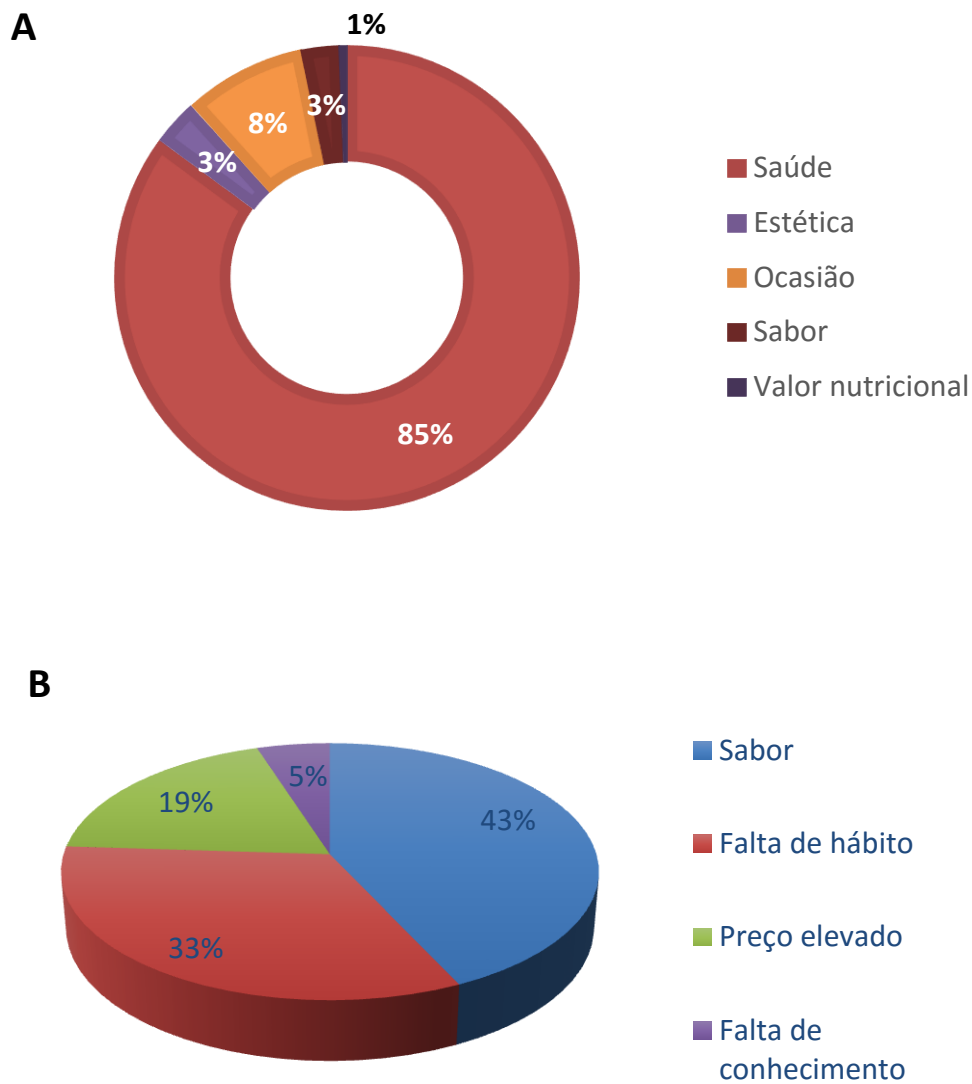


Figura 6. Motivação de consumo de alimentos integrais e *light* (A) e Razões para o não consumo de alimentos integrais e *light* (B)

Quanto aos motivos de consumo de alimentos integrais e *light* apresentados na Figura 6, verificou-se que a maioria dos consumidores (85%) são motivados ao consumo por motivos de saúde e dentre aqueles que não consomem, o sabor é a principal razão para esta atitude (43%) seguida da falta de hábito (33%). Observa-se que existe um grande potencial para aumento do consumo de alimentos integrais e *light* visto que tecnologias aplicadas ao desenvolvimento de novos produtos podem favorecer o aumento da aceitação sensorial destes produtos, implicando consequentemente no aumento do hábito de consumo. Além disso,

trazem consigo a alegação de alimento funcional, que são alimentos que trazem benefícios a saúde, além de suas funções nutricionais básicas, desde que associados a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. A figura 6 demonstra que 19% dos participantes não consomem esses alimentos em razão do preço elevado, porém essa não é a maior razão do não consumo dos mesmos. No caso dos alimentos *light* o valor mais alto pode ser explicado pela alegação de alimento funcional que agrega valor ao produto, além de serem alimentos com mais etapas de processamento. Já os alimentos integrais na questão tecnológica possuem menos processos, no entanto, trazem consigo a alegação funcional, em função da presença de fibras que auxiliam o funcionamento do intestino e auxiliam na redução da absorção de gordura. Porém esses alimentos não podem estar associados ao tratamento ou cura de doenças e sim a redução do risco [16].

3.4. FONTES DE INFORMAÇÃO SOBRE ALIMENTOS INTEGRAIS E *LIGHT*

O estudo também procurou descobrir quais as fontes de informações no qual os participantes da pesquisa comumente buscam ou recebem sobre alimentos integrais e *light*, observado na Figura 7.

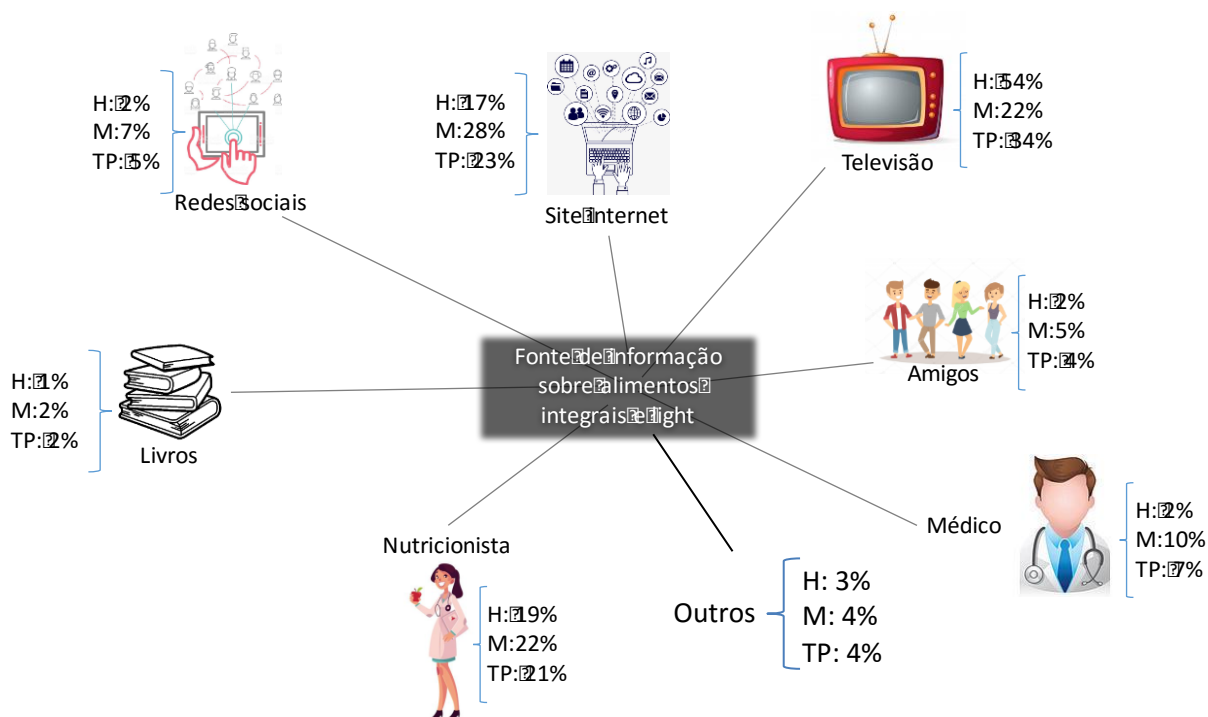


Figura 7. Fontes de informação sobre alimentos integrais e light buscadas pelos consumidores do município de Itaqui-RS.

*H: homens, M: mulheres, *TP: todos os participantes

A partir da Figura 7 é possível observar que a maioria dos participantes (34%) buscam fontes de informações sobre alimentos integrais e *light* em televisão, seguido de sites de internet (23%). De acordo com a idade do público participante, onde 51% possuem até 35 anos, esperava-se que a fonte de informação fosse redes sociais ou sites de internet, mídias de tecnologia e esperava-se uma menor busca na televisão, contrastando com a informação adquirida. A menor fonte de informação a ser buscada foram os livros (2%) seguido pelos amigos (4%).

Destaca-se uma busca de informações em profissionais capacitados, como o nutricionista, no qual 21% dos participantes buscam informações em uma fonte de elevada confiabilidade.

Em relação ao público masculino, 54% dos homens buscam informações em televisão, seguido de nutricionista (19%) e sites de internet (17%) e apenas 1% dos homens buscam informações sobre alimentos integrais e *light* em livros.

Já o público feminino busca primeiramente informações em sites de internet (28%), seguido de nutricionista e televisão, com 22%. Nota-se que assim como os homens, apenas 2% das mulheres buscam informações em livros.

Buscou-se ainda identificar se os participantes confiavam ou não nessas informações adquiridas pelas diversas fontes (Tabela 3) e qual o nível dessa confiança ou desconfiança (Figura 8).

Tabela 3. Nível de confiança das informações obtidas sobre alimentos integrais e *light*

Participantes	Confiança nas informações	
	(%)	
	Sim	Não
Homens	76	24
Mulheres	82	18
Todos os participantes	80	20

Observa-se pela Tabela 3 que a maioria dos participantes (80%) confiam nas informações que recebem e que o público masculino desconfia mais das informações (24% de desconfiança) em relação ao público feminino (18% de desconfiança).

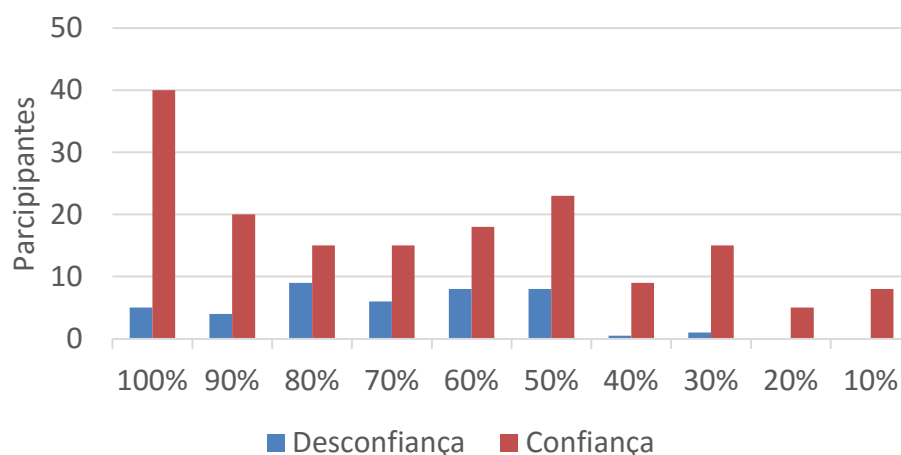


Figura 8. Nível de confiança e desconfiança (%) das informações recebidas

A partir da Figura 8, podemos observar que a maioria dos participantes confia 100% nas informações que recebem, no entanto existem 2,5% dos participantes que desconfiam 100% das informações que recebem. É possível constatar que apesar de apenas 40% dos participantes confiarem 100% nas informações que recebem, apenas 28% procuram profissionais da saúde (médicos e nutricionistas) para obter informações confiáveis, afinal apesar de não haver 100% de confiança, existe uma porcentagem significativa de pessoas que confiam parcialmente nas informações por serem expostos todos os dias a propagandas e reportagens sobre alimentação.

3.5. FREQUÊNCIA E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Na figura 9 é possível observar a frequência de prática de exercícios físicos em relação ao sexo dos participantes

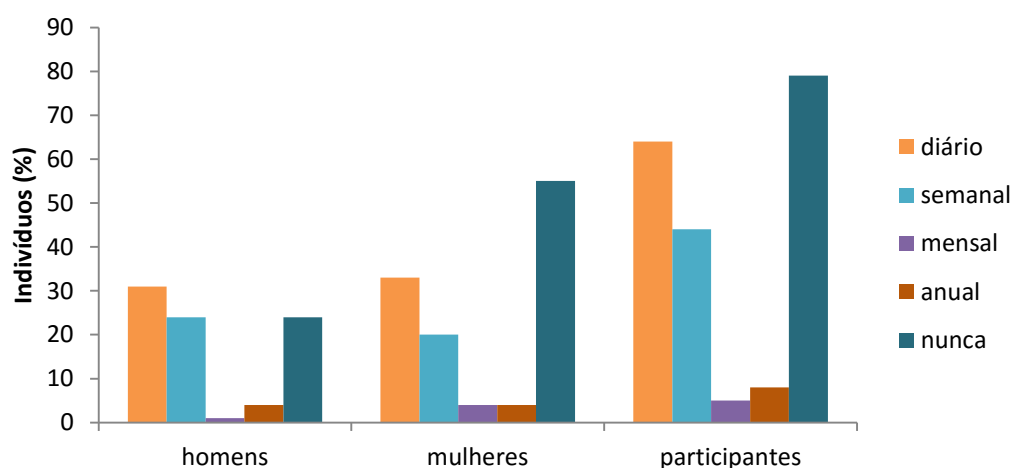


Figura 9. Frequência da prática de exercícios físicos entre homens e mulheres do Município de Itaqui-RS

A partir da figura 9 podemos observar que a maioria dos participantes (39,5%) não realiza a prática de exercícios físicos, no entanto, 32% dos participantes realizam exercícios físicos diariamente. Esses resultados parecem não seguir uma tendência, mas existe uma característica dos habitantes de Itaquí se deslocarem para o trabalho a pé ou de bicicleta, devido a geografia plana da cidade e a estrutura de ciclovias, o que facilita o uso deste meio de transporte. Por isso, muitos participantes disseram realizar atividades físicas diariamente. Ou seja, a maioria dos participantes não realiza atividades físicas, porém, quando realizam, a maioria pratica diariamente, semelhante a resultados encontrados em outros estudos em que 60,7% dos indivíduos praticavam exercícios como caminhada ou pedalada ou por lazer ou como forma de locomoção [15].

Ao analisarmos a prática de exercícios físicos entre homens e mulheres, observa-se a maioria dos indivíduos do sexo feminino 55% não praticam exercícios, seguido de 33% de mulheres que praticam exercícios diariamente. Já entre os participantes do sexo masculino esse quadro é invertido, no qual a maioria dos homens 31% pratica exercícios diariamente. Analisando novamente a prática diária de exercícios realizada ao utilizar a bicicleta como meio de transporte para o trabalho, esse quadro comparativo entre homens e mulheres pode indicar um comportamento mais característico de cidades pequenas, no qual a maioria das mulheres não exercem uma atividade remunerada fora de seu domicílio, dedicando seu tempo a cuidar da família ou exercendo atividades em casa.

Inúmeros estudos apontam uma relação entre o conhecimento nutricional dos alimentos e o estado nutricional dos indivíduos. Uma pesquisa realizada em São Bernardo do Campo - SP, foi possível observar que correlações negativas significantes foram obtidas entre o conhecimento nutricional, índice de massa corporal (IMC) e perímetro da cintura, sugerindo que o conhecimento nutricional parece ter um efeito protetor contra o aumento da massa corporal, mas vale salientar que é apenas um fator contribuinte [17]. Em contrapartida, outros trabalhos apresentam dados divergentes a respeito do conhecimento nutricional relacionado a hábitos de vida saudáveis. [18] avaliando 105 estudantes universitários, verificou que, mesmo quando os alunos acreditavam ter um bom conhecimento nutricional, este não estava necessariamente associado com modificações de hábitos alimentares.

Ao compararmos as práticas de atividades físicas com o consumo de alimentos integrais e *light* (Tabela 2), percebe-se que não existe uma tendência de correlação entre o consumo de alimentos integrais e *light* ou mesmo o conhecimento desses produtos com a prática de exercícios e de uma vida saudável. Isso pode ser percebido ao analisarmos os

participantes separadamente, no qual a maioria das mulheres consome alimentos integrais e *light*, no entanto a maioria das mulheres não pratica exercícios físicos.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que a população do município de Itaqui-RS, mostra-se interessada no consumo de alimentos integrais e *light*, e que em sua maioria tem boa noção do que são esses alimentos, e que os consomem com relativa frequência, principalmente por motivos de saúde, no entanto entende-se que as informações que esses participantes possuem são muito inferiores à realidade desses alimentos, sendo interessante iniciativas educacionais e incentivadoras da boa alimentação e da consciência do que ingerimos.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] PINHEIRO, F. D. A.; CARDOSO, W. S.; CHAVES, K. F.; OLIVEIRA, A. S. B.; RIOS, S. A. Perfil de consumidores em relação à qualidade de alimentos e hábitos de compra. *Unopar Cient Ciênc Biol Saúde*, 2011;13(2):95-102.
- [2] SOUZA, R. S.; ARBAGE, A. P.; NEUMANN, P. S.; FROEHLICH, J. M.; DIESEIL, V.; SILVEIRA, P. R.; SILVA, A.; CORAZZA, C.; BAUMHARDT, E.; LISBOA, R. S. Comportamento de Compra dos Consumidores de Frutas, Legumes e verduras na Região Central do Rio Grande do Sul. *Ciência Rural*, 2008;38(2):511-517.
- [3] PEREIRA, L. O.; FRANCISCHI, R. P.; LANCHETA, J. A. H. Obesidade: hábitos nutricionais, sedentarismo e resistência à insulina. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*, 2003;47(2):111-127.
- [4] IBGE. Instituto de Geografia e Estatística. Acesso em: 05 de Nov. 2018. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas-estado> nutricional da população 2009.
- [5] CASOTTI, L.; RIBEIRO, A.; SANTOS, C.; RIBEIRO, P. Consumo de Alimentos e nutrição: dificuldades práticas e teóricas. *Rev. Cadernos de Debate*, 1998;06:26-39.
- [6] LEMOS, H. P. J.; LEMOS, A. L. A. Alimentos integrais. *Diagn. Tratamento*, 2013;18:72-74.
- [7] BRASIL. Ministério da Saúde. Glossário temático: Alimentação e Nutrição. Brasília. 2013. Acesso em 06 de Set. 2018. Disponível em: <http://bvms.saude.gov.br/bvms/2edpdf>.

- [8] ANVISA. PORTARIA N° 27/98. Informação Nutricional complementar. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br>, acesso em: 17 de Set. 2018.
- [9] ANVISA. RESOLUÇÃO n° 54/2012. Informação Nutricional complementar. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br>. Acesso em: 17 de Set. 2018.
- [10] BERNAUD, F. S. R.; RODRIGUES, T. C. Fibra alimentar- ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. Arq. Bras. Endocrinol Metab, v. 57, n. 6, p. 397-405, 2013.
- [11] Da MATTA, R. O que faz o Brasil, Brasil?. 7° ed. Rio de Janeiro: Rocco; 1984.
- [12] SOUSA, A. A.; LIMA, D.O.F.; ARAUJO, G.C. Perfil do Consumidor de Alimentos Orientado para a saúde do Brasil. EnANPAD, 2007:1-14.
- [13] DATTILO, M.; FURLANETTO, P.; KURODA, A. P.; NICASTRO, H.; COIMBRA, P. C. F. C.; SIMONY, R. F. Conhecimento nutricional e sua associação com o índice de massa corporal. Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr, 2009;34(1):75-84.
- [14] IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Acesso em: 07 de Nov. 2018. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/por-cidade-estado/estatisticas.html?t=destaques&c=4310603>.
- [15] THOMAZ, P.M. D.; COSTA, T. H. M.; SILVA, E. F.; HALLAL, P. C. Fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF. Rev Saúde Pública, 2010;44(5):894-900.
- [16] ANVISA. RESOLUÇÃO n° 19/99. Alegações de propriedades funcionais. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br>, acesso em: 14 de Set. 2018.
- [17] CASTRO, N. M. G.; DÁTTILO, M.; LOPES, L. C. Avaliação do Conhecimento nutricional de mulheres fisicamente ativas e sua associação com o estado nutricional. Rev. Bras. Cienc. Esporte, 2010;32(1):161-172.
- [18] BRAVO, A. M.; MARTIN, N. U.; GONZÁLEZ, G. A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr. Hosp. 2006;21(4):466-473.

APÊNDICE A

Questionário de pesquisa

1. Sexo:
Masculino () Feminino ()
2. Faixa etária:
Até 25 anos () 26 a 35 anos () 36 a 45 anos ()
46 a 55 anos () 56 a 60 anos () acima de 60 anos ()
3. Nível de escolaridade:
Não estudou () ensino fundamental ()
ensino médio () Ensino superior ()
Pós-Graduação () outros ()
4. Você sabe o que são alimentos integrais?
Sim () Não () Talvez ()
5. Você sabe o que são alimentos light?
Sim () Não () Talvez ()
6. Na sua opinião o que são alimentos light (V ou F)
 - a. Alimentos sem açúcar. ()
 - b. Alimentos sem gordura. ()
 - c. Alimentos com teor reduzido de gordura e açúcar. ()
 - d. Alimentos que ajudam a emagrecer. ()
7. Na sua opinião alimentos integrais são: (V ou F)
 - a. Alimentos ricos em fibras. ()
 - b. Alimentos com menos açúcares e gorduras. ()
 - c. Alimentos saudáveis. ()
 - d. Alimentos naturais, na forma in natura. ()
 - e. Alimentos que não engordam. ()
8. Consome alimentos integrais:
Sim () Não ()
diariamente ()
semanalmente ()
mensalmente ()
anualmente ()
9. Consome alimentos light:
Sim () Não () diariamente ()
semanalmente ()
mensalmente ()
10. Esses alimentos são integrais ou não (pode escolher alguns no mercado)
Arroz branco: Sim () Não ()
Pão integral: Sim () Não ()
Aveia: Sim () Não ()
11. Defina em uma frase o que é um alimento integral?
12. Defina em uma frase o que é um alimento light?
13. Se não consome ou consome pouco, quais os motivos:
Sabor () Preço alto ()
Difícil acesso () Falta de hábito ()
Falta de variedades () falta de conhecimento ()
14. Motivo para consumir esses alimentos:
Saúde () estética ()
sabor ()
Valor nutricional () outros ()
15. De onde retira as informações sobre alimentos:
redes sociais () Site de Internet ()
televisão () amigos ()
médico () Nutricionista ()
Livros/revistas () outros () Qual? _____
16. Você confia nessas informações:
Sim () Qual a porcentagem de confiança ou desconfiança?
Não () _____%
17. Considera acessível o preço desses produtos:
Sim () não () desconheço ()
razoável () é caro mas é justo ()
18. Com qual frequência você pratica exercícios físicos?
diariamente () mensalmente ()
anualmente () nunca () semanalmente ()

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Letícia da Rosa Nunes aluna da Universidade Federal do Pampa, e a Prof^a. Dr^a. Fernanda Fiorda Mello, estamos convidando você do município de Itaqui, RS a participar de um estudo intitulado “Avaliação de Hábitos de Consumo de Alimentos Integrais e Light” realizando um questionário sobre o consumo de alimentos e fontes de informação sobre os mesmos.

a) O objetivo deste estudo é identificar o comportamento e motivo de compra de consumidores do município e ainda o conhecimento dos mesmos sobre o que consomem. Este estudo justifica-se pela importância de se conhecer as motivações dos indivíduos para consumir alimentos integrais e *light*, e quais as fontes de informação que eles procuram para obter informações.

b) Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra será arquivada pelo pesquisador responsável.

c) Será realizado um questionário contendo perguntas sobre você e seus hábitos alimentares em relação a alimentos específicos. O Sr./a Sr.^a poderá experimentar constrangimento ao responder algumas perguntas. Os benefícios esperados com esse estudo são: identificar o modo de agir dos consumidores e melhorar a forma de apresentação dos produtos aos consumidores, de forma clara e simplificada.

d) A aluna, Letícia da Rosa Nunes, aluna do curso de Graduação de bacharelado Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia da Universidade federal do Pampa, e-mail: leticiakohls1@gmail.com e a profa. Dra. Fernanda Fiorda Mello, e-mail: fernadafiorda@unipampa.edu.br, como responsáveis por este estudo poderão ser contatados (inclusive a cobrar) para esclarecer eventuais dúvidas que você possa ter e fornecer-lhe as informações que queira, antes, durante e depois de encerrado o estudo.

e) A sua participação neste estudo é voluntária, portanto, você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Os gastos necessários para a sua participação nessa pesquisa serão assumidos pelos pesquisadores e se você não quiser mais fazer parte da pesquisa poderá desistir a qualquer momento e solicitar que lhe devolvam o termo de consentimento livre e esclarecido.

f) Quando os resultados forem publicados, não aparecerá seu nome, e sim um código, seu nome e identidade serão mantidos em sigilo. Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade. Os resultados da pesquisa estarão sintetizados no Trabalho de Conclusão de Curso da acadêmica Letícia da Rosa Nunes, o qual ficará disponível na biblioteca da instituição Universidade Federal do Pampa-campus Itaqui-Rs.

Nome do participante da pesquisa ou responsável: _____

Assinatura do Participante da Pesquisa

Nome do pesquisador responsável: _____

Assinatura do Pesquisador Responsável

Itaqui, ____/____/____

Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a pesquisa, entre em contato: Comitê de ética em Pesquisa – CEP/Unipampa – Campus Uruguaiana- BR 472, km 92, prédio administrativo- sala 23, CEP: 97500-970, Uruguaiana- RS. Telefone(55) 3421- 4321- Ramal 2289 ou ligações a cobrar para 55-84541112 E-mail: cep@unipampa.edu.br

ANEXO 1

NORMAS DA REVISTA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

São aceitos trabalhos em português, espanhol ou inglês, com título, resumo e termos de indexação no idioma original e em inglês. Os textos devem ser preparados em espaço 1,5, fonte times new roman 12, justificada, com margem superior e esquerda 3 cm e inferior e direita de 2cm. Recomenda-se o máximo de 25 páginas e até 40 referências bibliográficas. Em caso de pesquisa com seres humanos, é obrigatória a apresentação da cópia do parecer do comitê de ética .

1. Organização

Devem constar; título do trabalho (60 caracteres), nomes dos autores por extenso, com indicação da filiação institucional.

2. Referências

As citações devem ser em estilo Vancouver, que se utiliza do sistema numérico para a apresentação de referências bibliográficas de acordo com a ordem de aparecimento no texto e indicadas por números arábicos em parênteses ou colchetes.

Artigos: autor/es. Título do artigo. Abreviatura internacional da revista. Ano; volume (número). Exemplo: Thumé. E. Assistência domiciliar a idosos: fatores associados, características do acesso e do cuidado. Rev de Saúde Pública. 2010;44(6):1102-1111.

Livros: Autor/es. Título do livro. Edição. Lugar de publicação: editorial; ano. Exemplo:
Medeiros JB. Português instrumental. 9. Ed. São Paulo: Atlas;2010.