

Fast food e slow food – duas culturas, dois modos de vida

Fast food and slow food - two cultures, two ways of life

Gitane Fuke, D.Sc.*, Helen D'Avilda**, César Huegel***, Thiago Maarques****

Prof^a. Dr^a. da Universidade Federal de Santa Maria, **Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal de Santa Maria, *Graduando em Tecnologia em Análise de Desenvolvimento de Sistemas pelo Instituto Federal Farroupilha de São Vicente do Sul, ****Graduando em Direito pela Universidade de Santa Cruz do Sul*

Resumo

Objetivou-se verificar os estilos alimentares de estudantes do ensino médio e superior de uma cidade do Rio Grande do Sul. O trabalho enfoca a relação entre estilos alimentares e sua influência nos hábitos diários destes. Os estudantes apresentaram um equilíbrio em relação ao sexo, predominando o feminino. A maioria dos alunos pesquisados consomem *fast food* em busca do prazer que o alimento proporciona, suas atividades profissionais não influenciaram na alimentação destes. Existe um consumo adequado de *slow food*, fator positivo encontrado nos estudantes, pois em sua maioria as atividades não são afetadas por consequência de hábitos alimentares inadequados. Independente da idade os estudantes possuem consciência dos riscos e benefícios que diferentes estilos de alimentação lhe proporcionam. Evidencia-se o desejo de sentir-se “americanizado”, sendo o consumo de *fast food* em ocasiões especiais, caracterizando-o como sinônimo de atualidade para o jovem.

Palavras-chave: alimentação, estudantes, hábitos alimentares.

Abstract

This study assessed the eating styles of students in high school and college in Rio Grande do Sul state. The work focuses on the relationship between eating styles and their influence on the daily habits. Students showed a balance in relation to sex, predominantly female. Most students surveyed consume fast food in pursuit of pleasure that food provides, professional activities did not influence the supply of these. There is an adequate intake of slow food, found a positive factor in students, mostly because the activities are not affected by the result of poor eating habits. Regardless of age the students are aware of the risks and benefits of different types of food. There is an evident desire to feel “americanized”, and the consumption of fast food on special occasions, characterizing it as a synonym of modern.

Key-words: Eating habits, feeding, students.

Recebido 10 de abril de 2013; aceito 15 de agosto de 2014.

Endereço para correspondência: Gitane Fuke, Av. Independência, 3751 Bairro Vista Alegre 98300-000 Palmeira das Missões RS, E-mail: gtfuke@yahoo.com.br

Introdução

A alimentação sofre influência direta da rotina das pessoas, principalmente a de estudantes adolescente, que acabam não tendo o tempo ideal para se alimentar devido a uma rotina de estudo e até mesmo profissional. São poucos os que separam o tempo adequado à alimentação.

A alimentação é um fator indispensável na vida do ser humano. Através dela o organismo obtém a energia necessária para realizar todas as atividades inerentes a sua sobrevivência. Sabe-se que as necessidades nutricionais para cada faixa etária humana são distintas para atender as exigências energéticas específicas de cada fase. Também é de conhecimento que as atividades estudantis acontecem dentro de determinados parâmetros etários, sendo a adolescência e o início da idade adulta os mais propícios. Uma tendência da prática alimentar nos últimos anos é o crescimento da frequência do consumo de refeições realizadas fora do domicílio [1].

Os estudantes do ensino médio e superior, movidos pela idéia de que esta fase é de atividade intensa, tanto intelectual quanto física, exigindo, portanto uma dieta equilibrada em nutrientes; e, ainda, considerando fundamental que os estudantes tenham tempo e condições para uma alimentação regrada e de acordo com suas necessidades orgânicas [2].

Os estudantes são muitas vezes levados pela indisponibilidade de tempo a não seguir um ideal de alimentação, entretanto, deixar a alimentação em segundo plano por conta de uma agenda corrida ou da rotina atarefada é um perigo para a saúde. Mesmo em dias de correria, a falta de tempo não pode prejudicar as refeições, afinal, os alimentos são aliados essenciais na produção da energia necessária para cumprir as atividades e garantir a qualidade de vida. Deixar a alimentação em segundo plano só traz complicadores. Aliada ao sedentarismo, essa postura afeta diretamente a saúde, o que pode causar elevação do colesterol e das triglicérides, sobrepeso, além de problemas cardiovasculares [3].

Conceitua-se *fast food* por um padrão alimentar que enfatiza o consumo rápido de alimentos pobres nutricionalmente. Há grande quantidade de sódio nesses alimentos que são padronizados pelas redes *fast food*. O valor nutricional do produto é sacrificado em detrimento da produção em massa. Para devolver o sabor perdido no processamento dos ingredientes, são adicionadas grandes doses de gorduras, açúcar e sal, para nos despertarem as sensações adequadas [4].

O ato de sentar-se à mesa para apreciar uma boa refeição junto com a família e os amigos é

uma fonte de prazer. Tudo isso se perde quando a pressa em se alimentar toma conta de nosso dia-a-dia. Como reação ao ato cotidiano de comer rapidamente, que traz consequências como estresse e desequilíbrio à saúde, formou-se o movimento chamado *slow food*. Liderado pelo gastronômico e sociólogo italiano Carlo Petrini em 1986, o movimento queria resgatar nada mais do que a essência do convívio à mesa, do comer e beber devagar, e preservar as tradições de receitas e ingredientes que se perderam com a globalização [5].

Este trabalho tem por objetivo identificar e analisar os hábitos alimentares dos estudantes e seu entendimento sobre possíveis danos ou benefícios à sua saúde.

Material e métodos

O trabalho foi realizado em uma cidade do interior do Rio Grande do Sul/RS, com 84.629 habitantes, que está localizada na depressão central do RS, na área compreendida como vale do Jacuí.

Foi aplicado um questionário para estudantes do ensino médio e do ensino superior, pois ambos os grupos de estudantes estariam sujeitos a circunstâncias que interferem na alimentação, como o acúmulo de tarefas, estudo, trabalho entre outras atividades.

Partimos para esta pesquisa com o pré-conceito de que os estudantes do ensino superior apresentariam uma alimentação embasada no estilo *fast food* devido a maioria destes apresentarem uma dupla jornada constituída por estudo e trabalho.

Para tornar a presente pesquisa significativa aplicamos um total de 146 questionários, dos quais 74 foram aplicados em uma instituição estadual de ensino médio e 70 em uma instituição de ensino superior particular. Ambas foram escolhidas, porque os alunos que as compõem podem possuir diferentes rotinas, tanto de estudo quanto de trabalho, podendo ter diferenças na alimentação.

No questionário foram abordadas questões sobre distinção entre *fast food* e *slow food*; frequência de consumo; conhecimento dos riscos que o *fast food* pode causar e o motivo pelo qual optou-se por consumir este; fator que de consideração para a compra do *fast food*; qual refeição que substituiu-se por *fast food*; se existiria vontade de uma prática alimentar saudável e se alguma vez foi percebida a influência da alimentação nas atividades diárias.

Utilizou-se do programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para computar os dados coletados através dos questionários aplicados nas instituições de ensino médio e superior.

Resultados

Esta pesquisa, dividida em dois grupos, verificou a possível relação existente entre idade, sexo e escolaridade dos entrevistados, a maneira como se alimentam e se eles têm esclarecimento da diferença dos estilos de alimentação estudados, bem como dos riscos e benefícios acarretados à sua saúde.

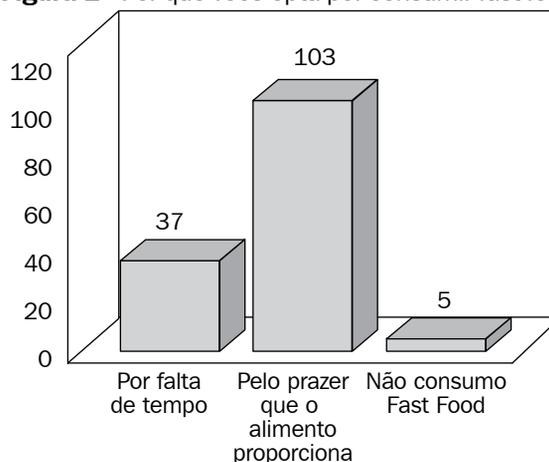
Observou-se que 100% dos entrevistados do ensino médio, estão na faixa etária dos 14 aos 18 anos de idade. Estes dados são condizentes com a expectativa de idade para tal nível de ensino, de acordo com o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Nacionais – INEP (autarquia federal ligado ao MEC), que considera a idade ideal para ingresso 15 anos e para conclusão do ensino médio, 17 anos.

No ensino superior a faixa etária de maior frequência é dos 19 aos 25 anos de idade, constituída por 68,57% dos entrevistados. Pode-se pensar que esta realidade se justifica pelos seguintes fatos: as pessoas que possuem idades de 17 e 18 anos, ainda estão em processo de formação da identidade, ou simplesmente ainda não concluíram o ensino médio; que as pessoas acima dos 25 anos de idade podem não ter mais a facilidade de estudar que os mais jovens têm ou, também, pelo fato de que podem estar comprometidos com outras atividades profissionais. O número significativo de jovens cursando o ensino superior é resultado da pressão exercida pela atual sociedade, este comportamento pode ser interpretado como uma estratégia para enfrentar a competitividade no mercado de trabalho, seja por acreditarem que estão se capacitando para o atendimento às demandas do setor produtivo, seja por estarem interessados na aquisição de um diploma que os coloque num patamar diferenciado em relação a uma relevante parcela que não consegue, sequer, obter a escolaridade mínima.

Estas características do estudante retratam a preocupação do jovem com a satisfação profissional, acentuando a busca cada vez mais precoce pela formação profissional.

Já que o público alvo são os estudantes, é importante saber se há uma grande diferença de opiniões entre o sexo masculino e feminino. Constatou-se que 46,52% dos estudantes analisados são do sexo masculino e 54,48% do sexo feminino. O levantamento realizado no Brasil em 2004, feito pelo INEP, indica que a maior diferença aparece no ensino superior: 63% dos concluintes são do sexo feminino; do total de matrículas, as mulheres representam 56,5%. O que demonstra que os homens estão entrando no mercado de trabalho, priorizando trabalhar e se der tempo estudar, já as mulheres dedicam-se mais aos estudos, depois as atividades profissionais.

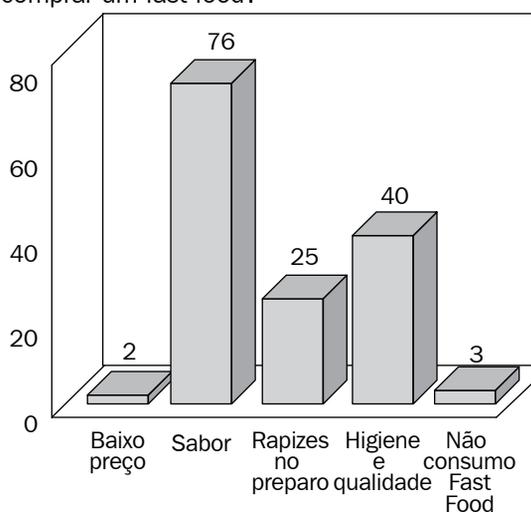
Figura 1 - Por que você opta por consumir fast food?



Apesar de 52,63% dos estudantes realizarem atividade profissional, o que poderia trazer indisponibilidade de tempo para realizar uma alimentação adequada, a análise da figura 1 deixa claro que nossos estudantes, em sua maioria, optam pelo *fast food* pelo simples fato de lhes proporcionar prazer.

Este é o único prazer que não causa fadiga e que pode ser desfrutado por todos, independente de idade, sexo e condição. Ainda, é um prazer que retorna todos os dias e pode ser repetido várias vezes ao dia, sem inconvenientes. Pode também ser misturado aos outros prazeres ou nos consolar da ausência deles. Suas impressões são mais duradouras e proporcionam um bem-estar que está ligado à consciência de que, ao se alimentar, o homem prolonga sua existência [6].

Figura 2 - O que você considera mais importante ao comprar um fast food?



Os dados vêm a confirmar a ideia apresentada anteriormente de que a opção pelo *fast food* está ligada diretamente a satisfação do paladar, associada provavelmente a presença de quantidades excessivas de gorduras, carboidratos e sal contidas nestes alimentos (Figura 2).

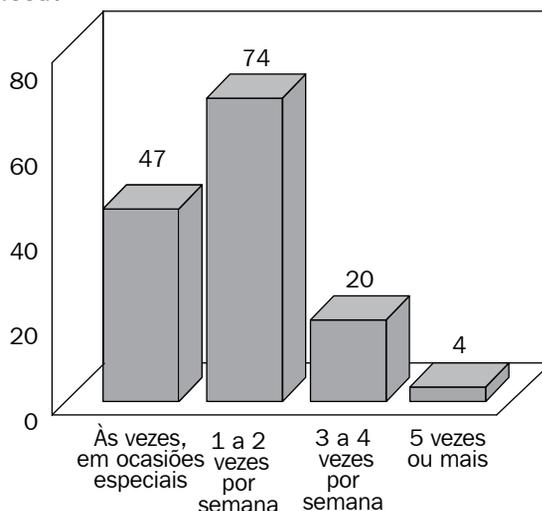
Produtos *fast food* podem viciar. O consumo desses alimentos cria uma espécie de “vício”, que faz com que as pessoas queiram comer cada vez mais, independente de estarem satisfeitas. “[...] A indústria de alimentos, sabendo disso, busca encontrar “fórmulas” que equilibrem as quantidades certas desses produtos para estimular as pessoas a comer cada vez mais” [7].

Os entrevistados remansosos com a higiene e qualidade do *fast food*, o quê de certa forma é um risco, pois, devido à má preparação destes alimentos podem ocorrer contaminações, portanto, a adoção de práticas adequadas de higiene pode reduzir os riscos. Dentre estas, destacam-se as seguintes: higienização, dos alimentos e utensílios usados na cozinha; cozimento por tempo suficiente; conservação, dos alimentos em temperatura adequada e de acordo com suas validades.

Segundo Araújo & Araújo [8] os alimentos vendidos nas ruas podem, porém, representar um problema de saúde pública, já que muitas vezes são preparados e vendidos sem as adequadas condições de higiene, podendo colocar em risco a saúde do consumidor. A ausência de água potável ou de refrigeração dos alimentos, as práticas inapropriadas de manipulação e a falta de áreas adequadas para descarte do lixo são alguns dos fatores que podem favorecer a contaminação e deterioração dos produtos.

Sabendo-se que os entrevistados consomem *fast food* pela satisfação que o alimento proporciona, é importante ter conhecimento da frequência deste consumo. Com isto podemos saber se a frequência de consumo influencia nas atividades dos entrevistados.

Figura 3 - Com que frequência você consome fast food?



Analisando a figura 3, verifica-se que 51,03% dos entrevistados consomem *fast food* de uma a duas

vezes por semana, frequência que poderia lhes trazer perdas no aproveitamento das atividades realizadas.

Em contra ponto, podemos analisar o aumento do consumo *fast food* com o fato destas serem comidas padronizadas e prontas, disponíveis em restaurantes, lanchonetes e trailers. “[...] Consumo fora do domicílio: Presencia-se uma grande expansão do negócio de *fast-food*, que no Brasil cresceu 30% ao ano na década de 90” [9].

A padronização alimentar torna-se condição para a crescente aceleração do movimento *fast food* dentro do Brasil. Nossa paisagem é modificada, pois os produtos globalizados ocupam o espaço nacional com seus símbolos e marcas, tornando-o mundial. A mercadoria é, a nosso ver, o fator globalizante. Abordando o *fast food*, acreditamos estar entrando de certa forma, no cotidiano dos cidadãos.

O *fast food*, faz parte do cotidiano, nas cidades menores ele representa a “festa”, conforme os dados que o gráfico mostra que 32,41% dos entrevistados realizam um consumo razoável, em ocasiões especiais. Exercendo o seu fascínio, pois enquanto uns vêem o *fast food* como uma maneira de se alimentar, uma necessidade, outros, encontram nele prazer, realização e lazer.

Percebe-se que 88,4% dos estudantes entrevistados têm o conhecimento dos riscos que o *fast food* pode trazer à saúde. Em contra ponto, 11,6% não possuem este conhecimento. Apesar da maioria dos estudantes possuírem este conhecimento, continuam consumindo *fast food*. Mesmo sendo ciente deste fato, é indispensável que as redes de *fast food* apresentem as informações nutricionais de seus produtos.

A ausência de valores nutricionais dificulta o controle e dosagem nutricional realizados pelos consumidores e contribui para o aumento de hábitos alimentares ruins, além de ocultar os efeitos negativos do consumo excessivo desses produtos, que apresentam altos teores de sal, gordura e colesterol.

Segundo Salay [10] atualmente observam-se iniciativas nos serviços de alimentação em informar a qualidade nutricional das refeições. Um exemplo desse tipo de iniciativa no Brasil é mostrado pela Sociedade Brasileira de Cardiologia/Fundo de Aperfeiçoamento e Pesquisa em Cardiologia – SBC/FUNCOR. A instituição desenvolveu o selo de Aprovação de Qualidade SBC/FUNCOR, instituído em 1991, que tem como parâmetros fundamentais os níveis de gordura e colesterol contidos nos alimentos.

O IDEC está solicitando que as redes de *fast food* do País disponham informações nutricionais nas embalagens dos alimentos. Segundo o Instituto, a não adoção dessas informações pelas empresas implica no recebimento de uma notificação devido ao descumprimento

mento da resolução número 360 de 2003 da Anvisa e do Código de Defesa do Consumidor [11].

Utilizando-se de ações civis públicas, acordos e recomendações, o Ministério Público Federal consegue obrigar as empresas de *fast food* a disponibilizar para o consumidor a tabela nutricional dos alimentos nas embalagens. Acredita-se que, se a informação nutricional estiver presente nas embalagens dos produtos *fast food*, o consumidor ficará mais ciente de que o alimento pode não ser benéfico à sua saúde.

É importante também sabermos como os entrevistados veem sua alimentação, se consideram sua alimentação é de qualidade ou não. Para isto os entrevistados responderam a seguinte pergunta: “Você considera sua alimentação de qualidade?”, e como resposta obtivemos os seguintes dados: constata-se que mais da metade de nossos estudantes consideram sua alimentação saudável, estatística que corresponde a 58,9 % dos entrevistados, porém, podem estar equivocados, o que será apresentado em análise aos próximos gráficos.

Comer de modo saudável consiste em duas coisas: estabelecer uma dieta balanceada e ter certeza de que você não ingere nada em excesso. No entanto, você deve ser capaz de, ocasionalmente, ser indulgente consigo mesmo.

“Coma pelo menos cinco porções de frutas e vegetais por dia. Obtenha 50-70% de sua energia diária na forma de carboidratos complexo não refinados. As gorduras não devem perfazer mais de 30% de suas calorias diárias (cerca de 75 g para homens). As gorduras poliinsaturadas devem perfazer-se 3-7% das calorias diárias. O consumo de sal deve ser limitado a um máximo de 6 g por dia. Não mais de 10% de suas calorias diárias devem vir do consumo de açúcares refinados. Coma 300 g de peixe por semana” [12].

Não é possível conciliar o consumo regular de *fast food* com uma dieta alimentar saudável, pois, sabe-se que os alimentos *fast food* possuem valores energéticos excessivos, alta concentração de gordura e carboidratos.

Obtivemos o gráfico ilustrado anteriormente, que apresenta os seguintes resultados: 50% dos entrevistados gostariam de modificar seus hábitos alimentares por outros mais saudáveis, deixando explícito que seus hábitos alimentares são inadequados; 28,1% consideram seus hábitos alimentares saudáveis e 21,9% têm consciência de que sua alimentação não é saudável.

Com o estudo das respostas dos entrevistados, constata-se que nossos estudantes podem não ter um conhecimento suficiente, pois, como vimos anteriormente, há um número significativo tanto de estudantes que consomem *fast food* regularmente quanto de estudantes que têm conhecimento do riscos que esta cultura apresenta, contudo sabe-se ainda que 58,9%

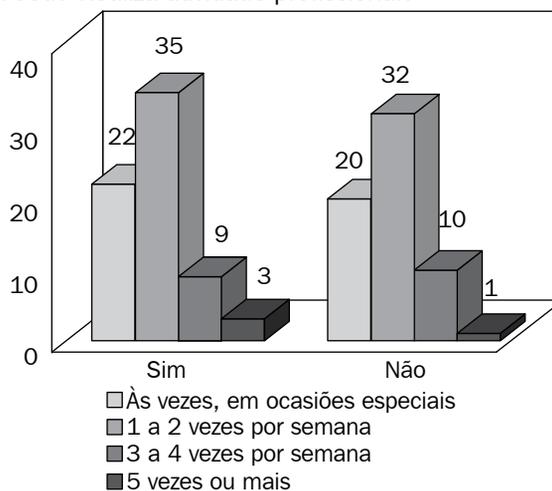
dos entrevistados acreditam possuir uma alimentação saudável. Porém mesmo tendo todo o conhecimento visto, a maioria gostaria de modificar seus hábitos alimentares, que indica que em sua percepção não tem a qualidade alimentar desejada.

Uma alternativa interessante no auxílio à busca por hábitos alimentares mais saudáveis é proposta por Sloan e Bell [13] e Kurtzweil [14] onde a rotulagem nutricional em restaurantes, por meio das informações nutricionais e de saúde nos cardápios, pode ajudar o consumidor a entender melhor o papel da dieta para a promoção da saúde e a efetuar escolhas de alimentos que contribuam para uma refeição saudável.

Após analisarmos o perfil de nosso público, começamos a relacionar entre si os dados obtidos, a fim de conseguirmos traçar um perfil alimentar dos estudantes do ensino médio e do ensino superior da região central do Rio Grande do Sul.

Por isso é importante sabermos se a realização de atividades extras pode influenciar no consumo de *fast food*, para tal análise os questionários foram objetivados a fim de chegarmos a uma resposta. É possível que haja uma influência da realização de atividades profissionais na alimentação, podemos a partir desta relação propor um meio de conciliar estas duas atividades, podendo reduzir o consumo de *fast food* e elevar a qualidade alimentar deste público.

Figura 4 - Com que frequência você consome Fast Food? Realiza atividade profissional?



Analisando a figura 4 concluímos que a realização de atividades profissionais não influencia no consumo de *fast food*. Os entrevistados em sua maioria encontram-se dentro da média mundial de consumo de *fast food*, que é de dois dias da semana.

O aumento do consumo de *fast food* em nossa sociedade é preocupante, pois está gerando inúmeros problemas na saúde dos adeptos deste tipo de alimentação. Este estilo alimentar pode causar sérios riscos à

saúde humana como o vício, pois, os alimentos ricos em gordura agem no córtex cingulado (região do cérebro que é ativada por estímulos prazerosos).

A explicação mais razoável para justificar o fato de a gordura causar prazer é a de que o cérebro desenvolveu mecanismos para aumentar o consumo de comidas calóricas. Isso porque, na pré-história, caloria era sinônimo de sobrevivência (e, do ponto de vista cerebral, continua sendo). A descoberta pode ajudar a entender ainda porque algumas pessoas sentem uma necessidade maior de consumir comida gordurosa do que outras. Nelas, o córtex cingulado seria mais ativado pela gordura. Os estudos sobre como a gordura é assimilada no organismo viraram prioridades em muitos centros de pesquisa. [...] No Brasil, estima-se que haja em torno de 20 milhões de obesos. Nos Estados Unidos, onde a epidemia atinge 30% da população adulta, iniciou-se uma guerra contra os *fast foods*, apontados como uma dos maiores vilões [15].

O baixo percentual de pessoas que se alimentam basicamente de *fast food* está relacionado a um nível elevado de consciência dos problemas oriundos de uma alimentação artificial e de baixa qualidade. Também não podemos deixar de lado a questão cultural presente na cidade onde a pesquisa foi feita, a influência das colonizações européias e a preservação de alguns hábitos dos imigrantes têm reflexos na atual alimentação dos entrevistados.

Uma das características culturais que se destaca entre os descendentes dos imigrantes europeus é a sua culinária, tida como elemento cultural definidor da identidade étnica dos imigrantes e de seus descendentes, que é manipulada como marco diferenciador de outros grupos étnicos presentes na região [16].

Entre os estudantes do ensino superior percebe-se que a grande maioria, 86,15%, além de estudar, realiza atividade profissional, podendo ter menor tempo para se alimentar. Já no ensino médio o público pesquisado apresentou um perfil onde constatamos a ausência de atividades profissionais, apenas 20,58 % realizam algum tipo de trabalho.

Estes fatos podem influenciar no estilo de alimentação apresentado por estes indivíduos analisados. Os dados coletados mostraram que 60,86% destes estudantes optam pelo *fast food*, por proporcioná-los prazer, em contrapartida 36,23% tem como motivo a falta de tempo. Estes dados demonstram que apesar de terem jornada dupla de trabalho e estudo este não é o fator limitante para uma alimentação adequada na maioria dos casos analisados.

Muitas pessoas ainda levam o almoço para comer no trabalho, o que é uma opção, principalmente para aquelas pessoas que não querem gastar e não desejam comerem lanches e salgados na rua. Esta tendência se

fortalece a cada dia, pois o trânsito nas grandes cidades, a correria do cotidiano, os prazos curtos para a entrega de trabalhos, entre tantos outros motivos, somente afirmam a nova maneira cotidiana de alimentação [17].

Com o elevado consumo de *fast food* surgiram em todo o mundo inúmeras discussões sobre os problemas ocasionados a saúde por este tipo de alimentação. A conscientização da população é um importante fator para controlar os desequilíbrios que este método alimentar vem causando na vida das pessoas.

Em análise aos resultados podemos concluir que o nosso público está ciente dos riscos que o consumo exagerado de *fast food* traz a saúde. Independente da idade, a preocupação com o bem estar está presente em todos os entrevistados. Isto é comprovado através do alto número de respostas afirmativas a pergunta proposta.

Percebe-se que os jovens apresentam uma tendência maior a incorporar novos hábitos alimentares. Em populações migrantes, os estudos são unânimes em afirmar que a socialização dos jovens, principalmente nas escolas e nas reuniões sociais, permite que eles, antes do restante da família, alterem seus hábitos em favor do novo meio social. Mesmo em sociedades mais homogêneas, o poder de influência dos adolescentes é muito grande. Pode-se dizer que, a partir dos anos 70, essa influência ficou ainda maior. Isso veio a contribuir para a proliferação dos restaurantes com aspecto mais juvenil, os *fast-food* [18].

Estudos indicam que a solução seria a conscientização dos consumidores, entretanto, em análise aos gráficos, podemos perceber que nossos estudantes têm consciência dos problemas que o *fast food* causa, mas continuam comendo. Muitos afirmam que sua alimentação é saudável e assim estão satisfeitos com o modo de vida que levam.

O *slow food* é um estilo alimentar que vem propagando-se na cultura ocidental desde a década de 80. O aumento na consciência alimentar traduz-se num número crescente de adeptos a esta filosofia, pois as pessoas tentam encaixar em sua acelerada rotina tempo adequado para realizar uma alimentação saudável e estão dispostas a investir em refeições de qualidade para adquirirem uma saúde melhor e consequentemente apresentarem uma melhor estética.

O investimento em alimentação foi reduzido devido ao *fast food* apresentar preços acessíveis em troca de alimentos com altos índices de gordura e que satisfazem o consumidor, além de poderem ser consumidos em pouco tempo quase não atrapalhando as atividades profissionais e (ou) intelectuais dos entrevistados.

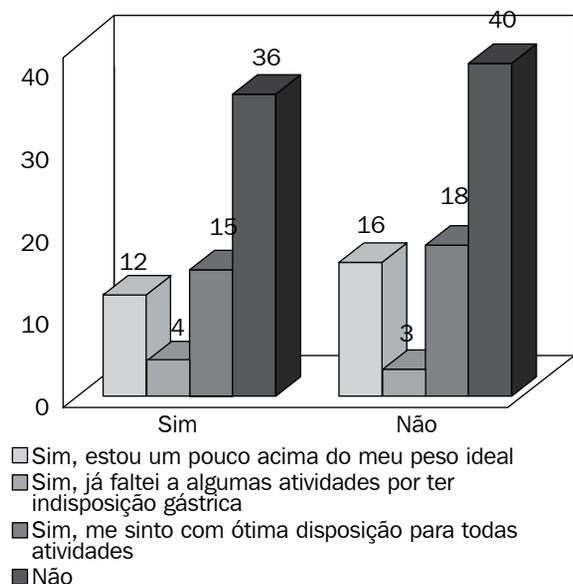
Comida é a única coisa que consumimos que realmente se torna uma parte de nós. Isso não ocorre com nossas roupas, com nosso celulares nem com nos-

sos carros. Ainda assim, nos últimos 50 anos a fatia do orçamento familiar destinada à compra de alimentos foi drasticamente reduzida. Na Itália, na década de 70, as despesas com alimentação representavam 36% do orçamento familiar. Em 2006, caiu para cerca de 18% [18].

Historicamente as mulheres têm uma consciência alimentar e uma preocupação com a estética corporal maior que os homens, entretanto, analisando o gráfico apresentado anteriormente, chegamos à conclusão que os homens têm uma alimentação mais saudável que as mulheres. Esta diferença de estilos de alimentação pode estar relacionada ao estilo de vida, pois as mulheres trabalham mais que os homens entrevistados.

Ao analisarmos a resposta do nosso público constatamos que a grande maioria considera sua alimentação saudável e por isso consideram também que a alimentação não influencia nas atividades diárias. Este fato pode estar diretamente ligado ao elevado consumo de *slow food* por grande parte das pessoas estudadas (Figura 5).

Figura 5 - Você já teve a impressão de que o seu tipo de alimentação está influenciando em suas atividades diárias? Qual seu sexo?



Através do consumo de alimentos evitamos doenças e produzimos a energia necessária para realizarmos nossas atividades diárias com qualidade. Estudos comprovam que a alimentação tem influência direta na qualidade das atividades realizadas pelas pessoas.

São duas as funções que a alimentação cumpre para o corpo. Em primeiro lugar, a alimentação serve para reparação dos tecidos do corpo. Por outro lado, fornece a energia necessária para que os diferentes aparelhos do organismo possam realizar suas funções. São as conhecidas calorias, necessárias para qualquer atividade sejam físicas ou não [19].

Entretanto, em uma sociedade globalizada como a que vivemos o acesso a informação é bastante fácil, portanto, as pessoas têm ferramentas para desenvolver um senso crítico sobre o modo de vida que levam. Isto se deve a um bombardeamento de informações, notícias e dicas que a população sofre de como se alimentar melhor.

Segundo dados obtidos nesta pesquisa os nossos entrevistados apresentaram altos índices de conhecimento dos riscos e benefícios que podem ser propiciados por diferentes tipos de alimentação. Partindo deste ponto podemos analisar que a maioria dos alunos pesquisados, independente da idade, demonstram vontade em alterar seu estilo de alimentação.

Mudando alguns hábitos alimentares é possível melhorar o desempenho escolar, aumentar a disposição e a concentração, além de aproveitar os benefícios adquiridos pela ingestão de alimentos ricos em nutrientes e vitaminas (como uma boa memória, sono tranquilo e aumento da imunidade) [20]. Esta grande vontade de mudar o estilo alimentar destes estudantes deve-se a um aumento na conscientização das pessoas sobre os riscos e benefícios ocasionados por um estilo de alimentação.

Através do perfil com o qual nos deparamos, observamos que os estudantes apresentam em sua maioria uma alimentação razoavelmente adequada. Segundo análises dos gráficos percebemos que existem inúmeras diferenças de percepção do público em relação aos estilos alimentares apresentados neste trabalho.

Grande parte dos estudantes analisados na pesquisa carece de informações mais claras e objetivas em relação aos diferentes estilos alimentares que estão à sua disposição. Estas informações podem influenciar no estilo alimentar dos indivíduos, de modo a elevar a qualidade de vida a um nível desejado.

Conclusão

O *slow food* representa o modelo ideal de alimentação, elaborado por um grupo de nutricionistas do movimento de mesmo nome. Os ideais propostos são vistos como a base de uma alimentação saudável, priorizando os alimentos orgânicos e dispensando tempo considerável para preparo e ingestão da refeição.

O *fast food* caracteriza-se como um modelo rápido de alimentação. Os alimentos são preparados empregando técnicas especiais de cozimento, fazendo com que o alimento perca seu sabor e valor nutricional, o que é suprido com o uso de gorduras para estimular o prazer no consumidor.

Com a análise geral da pesquisa vimos que os resultados não foram os esperados, esperávamos que o consumo de *fast food* fosse maior que o de *slow food*.

Este menor consumo de *fast food* pode estar relacionado com o fato de que os indivíduos das pequenas cidades interpretam o consumo deste tipo de alimento como lazer, sendo praticado em ocasiões especiais e com menor frequência que o *slow food*.

Seguindo os princípios básicos de que a mulher é mais preocupada com a alimentação, esperávamos como resultado que os homens fossem mais consumidores de *fast food*. Entretanto, as mulheres entrevistadas, em sua maioria, se apresentam mais adeptas a este estilo alimentar.

O *slow food* para nossos entrevistados, em sua maioria, é a alimentação diária, ao contrário das cidades metropolitanas, onde o *fast food* predomina, devido à falta de tempo. Nas cidades grandes o *slow food* é praticado nos horários de folga, pois as pessoas têm tempo para preparar as refeições e reunir seus amigos para compartilhar o alimento de forma saudável e prazerosa, recomendações símbolos do movimento.

Mesmo o *fast food* não sendo uma dieta ideal, é praticado pelos indivíduos que, porém, praticam *slow food* com maior frequência. Os entrevistados de alguma forma consideram o *fast food* nocivo e em sua maioria estariam dispostos a trocar seus hábitos alimentares por outros mais saudáveis, apesar de não notarem influência deste estilo na sua vida diária, pois o consumo é pequeno em comparação ao de *slow food*.

O *slow food*, portanto, é uma solução interessante e possível de ser colocada em prática e serve como sugestão para uma melhora na qualidade alimentar dos estudantes e das pessoas em geral.

Referências

1. Stewart H, Blisard N, Jolliffe D. Let's eat out: americans weigh taste, convenience, and nutrition. United States: United States Department of Agriculture - USDA.
2. Santos JS et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas - Bahia. *Rev Nutr* 2005;5:623-32.
3. Fiates GMR, Salles RK. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. *Rev Nutr* 2001;1:3-6.
4. Ortigoza SA. O fast food e a mundialização do gosto. *Revista Cadernos de Debate*, uma publicação do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação da UNICAMP. 1997. p. 21-45. [citado 2010 jul 30]. Disponível em URL: http://www.unicamp.br/nepa/arquivo_san/O_fast_food_e_a_mundializacao_do_gosto.pdf.
5. Slow Food Brasil. Movimento Slow Food. 2007. [citado 2010 jul 29]. Disponível em URL: <http://www.slowfoodbrasil.com/slowfood/o-movimento>.
6. Savarin B. A fisiologia do gosto. Tradução Paulo Neves. São Paulo: Companhia das Letras; 1995. p.379.
7. Kessler D. The end of overeating: taking control of our insatiable appetite. EUA; 2009. p.102-3.
8. Araújo WMC, Araújo HMC. Comida de rua e preservação da cultura alimentar. [citado 2010 abr 30]. Disponível em URL: <http://www.slowfoodbrasil.com/content/view/147/95/>.
9. Bilibio C. Competitividade no empreendimento agrícola. São Luís: Edufma; 2009. p.53.
10. Salay E. Serviços de alimentação: crescimento acelerado. *Agroanalysis* 2001;21:47-9.
11. IDEC, Instituto brasileiro de defesa do consumidor. IDEC notifica redes de fast food por falta de informação ao consumidor. [citado 2010 jul 31]. Disponível em URL: <http://www.idec.org.br>.
12. Brewer SMD. Saúde e alimentação. São Paulo: Mano Ltda, 1998. p. 28.
13. Sloan ME, Bell LN. Fat content of restaurant meals: comparison between menu and experimental values. *J Am Diet Assoc* 1999;6:731-3.
14. Kurtzweil, P. Center for Food Safety and Applied Nutrition. Today's special: nutrition information. [citado 2010 jul 26]. Disponível em: <http://www.cfsan.fda.gov>.
15. Neiva P. O prazer da gordura. *Revista Veja*, São Paulo, n. 1855, 26 mai. 2004. [citado 2010 jul 27]. Disponível em URL: http://veja.abril.com.br/260504/p_065.html.
16. Benertz R et al. A Alimentação e a Culinária de Imigração Européia. Seminário FURB. Blumenau; 2009.
17. Frasquete D. Como se alimentar no trabalho? [citado 2010 jul 16]. Disponível em URL:<http://www.portaisdamoda.com.br/noticiaIntid18942ncomo+se+alimentar+no+trabalho.htm>.
18. Fidalgo J. Viagem em busca da roça esquecida. O Estado de São Paulo. São Paulo, 18 março 2010.
19. Quevedo AT. Fitness. São Paulo: LIBSA; 2006. p.20.
20. Mitye C. Alimentação. Brasil Escola. [citado 2010 jul 27]. Disponível em URL: <http://www.vestibular.brasilecola.com/dicas/alimentacao.htm>.