

SELF-SERVICE POR QUILO: O PREÇO DA LIBERDADE DE ESCOLHA **Córdoba, J P B¹; Caselato de Sousa, V M²**

¹ - Graduando em Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde – Univap, jpbcordoba@hotmail.com

² - Coordenadora e professora do Curso de Nutrição – Univap, valeriac@univap.br

Resumo - Com o aumento da jornada de trabalho, a maior parte dos funcionários de qualquer empresa possui apenas uma hora para seu intervalo de almoço, o que limita as escolhas de estabelecimentos para as refeições. É comum a opção por restaurantes conhecidos como *self-service* que, embora, apresentem variedades de alimentos, a escolha do consumidor, nem sempre irá recair sobre opções com qualidades nutricionais adequadas. Com o objetivo de identificar o perfil de consumo e suas implicações nutricionais para o consumidor diário do horário de almoço de restaurantes *self-service* foi então adotada uma pesquisa onde os participantes respondiam questões referentes aos hábitos alimentares ao se alimentarem em um restaurante por quilo durante o almoço. Observou-se que 47,5% consomem 3 ou mais tipos de salada ao dia, 92,50% consomem arroz diariamente e 65% consomem feijão diariamente. Por outro lado 37,5% preferem fritura no momento de escolher o modo de preparo da guarnição. Quando questionados sobre a escolha dos alimentos no balcão de serviço, 65,0% dos entrevistados responderam que optam por alimentos com alto valor nutricional e baixo valor calórico, enquanto que 35,0% responderam que escolhem os alimentos de acordo com o gosto, não se importando com o valor calórico e nutricional do alimento. A questão nutricional é preterida com relação ao acesso fácil e ágil na hora de alimentar-se. As escolhas baseiam-se muito mais no tempo da refeição e quantidade de alimentos do que na qualidade nutricional do mesmo.

Palavras-chave: Restaurantes *self-service*, hábitos alimentares, qualidade nutricional.

Área do Conhecimento: Nutrição.

Introdução

No município de São José dos Campos- SP, a partir do início da década de 1990, segundo dados do SINHORES, Sindicato dos Hotéis, Bares, Restaurantes e Similares, o número de restaurantes cresceu na cidade e os investimentos no setor tornaram-se mais evidentes. (PMSJC, 2007) O ritmo de vida, a demanda da rotina cada dia mais competitiva de uma cidade em evolução acelerada e a própria concorrência promovida pelo sistema capitalista e potencializada pelas condições tecnológicas deste centro urbano obriga as pessoas a dedicarem tempo cada vez maior ao trabalho.

As jornadas corporativas se estendem e os intervalos de descanso são diminuídos. A maior parte dos funcionários de qualquer empresa possui apenas uma hora para seu intervalo de trabalho, o que limita as escolhas de estabelecimentos para as refeições. Diante deste cenário, é comum a escolha de restaurantes com sistema de atendimento denominado auto-serviço, comumente conhecido como *self-service*, por esse público que não pode desperdiçar tempo (ABREU e TORRES, 2003).

Em termos de comportamento alimentar é possível facilitar mudanças nos padrões alimentares pelo esvaziamento das rotinas mais estruturadas de alimentação. A desestruturação da alimentação tem sido mencionada como um

importante fator de mudança na alimentação. (apud. in GARCIA, 1997).

Em decorrência de novas demandas geradas pelo modo de vida urbano, ao comensal é imposta à necessidade de redimensionar sua vida segundo as condições das quais dispõe, como tempo, recursos financeiros, locais disponíveis para se alimentar, local e periodicidade das compras, e outras. As soluções são capitalizadas pela indústria e comércio, apresentando alternativas adaptadas às condições urbanas e delineando novas modalidades no modo de comer, o que certamente contribui para mudanças no consumo alimentar (GARCIA, 2003).

Objetivo

Identificar o perfil de consumo e suas implicações nutricionais para o consumidor diário do horário de almoço de restaurantes *self-service*, identificando padrões de consumo e relacionando os padrões de consumo aos perfis.

Metodologia

Para alcançar os propósitos deste trabalho, foi adotada a pesquisa exploratória quantitativa e qualitativa.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas - UNIVAP, e todos os idosos participantes, após a explicação detalhada sobre os objetivos e procedimentos que foram

realizados, concordando em participar da pesquisa de forma voluntária, recebendo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para poder assinar e contribuir na pesquisa.

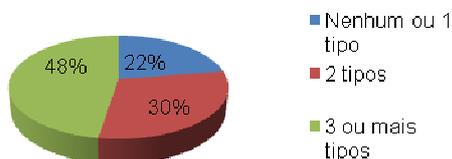
Os dados foram coletados no Bar e Restaurante Gogó da Ema, onde os clientes responderam um questionário com seus dados pessoais de interesse na pesquisa e, durante os cinco dias úteis da semana, escreveram em uma tabela, previamente fornecida, em medidas caseiras, a quantidade de alimentos escolhidos no sistema *self-service*. Constaram na tabela a ingestão de sobremesas e possíveis bebidas consumidas durante a refeição.

Resultados

Participaram do estudo 40 pessoas, sendo 18 do gênero masculino (45%) e 22 do gênero feminino (55%). A média de idade foi de 31,15 anos, com desvio padrão de 14,40 anos. No gênero feminino a idade variou de 13 a 63 anos e no gênero masculino de 15 a 64 anos.

Observou-se que, das 40 pessoas que participaram, 47,5% (n=19) consomem 3 ou mais tipos de salada ao dia, 30,0% (n=12) consomem 2 tipos de salada ao dia e 22,5% (n=9) consomem 1 ou nenhum tipos de salada ao dia. Nas pessoas que consomem nenhum ou 1 tipo de salada ao dia, 66,66% (n=6) são do gênero masculino e 33,33% (n=3) são do gênero feminino; nas pessoas que consomem 2 tipos de salada ao dia, 50,0% (n=6) são do gênero masculino e 50,0% (n=6) são do gênero feminino; e nas pessoas que consomem 3 ou mais tipos de salada ao dia, 36,84% (n=7) são do gênero masculino e 63,16% (n=12) são do gênero feminino (Figura 1).

Figura 1 – Consumo total de saladas.



Observou-se também que 92,50% (n=37) consomem arroz diariamente e 65% (n=26) consomem feijão diariamente. É relevante ressaltar que 100% (n=18) dos entrevistados do gênero masculino consomem arroz diariamente e 86,36% (n=19) dos entrevistados do gênero feminino consomem arroz diariamente. Observa-

se também que 77,77% (n=14) dos entrevistados do gênero masculino consomem feijão diariamente e 54,54% (n=12) dos entrevistados do gênero feminino consomem feijão diariamente (Figura 2).

Figura 2 – Consumo total de feijão.

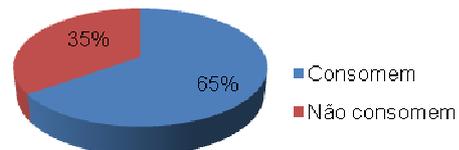
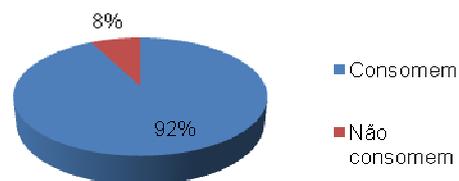
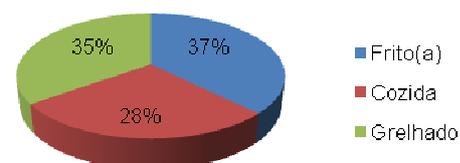


Figura 3 – Consumo total de arroz.



De acordo com as respostas obtidas, observa-se que 37,5% (n=15) dos entrevistados preferem fritura no momento de escolher o modo de preparo da mistura, 35,0% (n=14) preferem grelhados e 27,50% (n=11), apenas, preferem carnes cozidas. É relevante ressaltar que, dos entrevistados que preferem mistura grelhada, 71,43% (n=10) são mulheres e, dos entrevistados que preferem mistura frita, 60,0% (n=9) são homens. (Figura 4).

Figura 4 – Modo de preparo da mistura



Observa-se que 45,0% (n=18) dos entrevistados consomem frutas diariamente no horário do

almoço. Nesses 45,0% que consomem frutas, 66,66% (n=12) são do gênero feminino e 33,33% (n=6) são do gênero masculino. O consumo de sobremesas apresentou resultado, coincidentemente, igual ao consumo de frutas: 45,0% (n=18). Desses 45,0% que consomem sobremesas, 77,77% (n=14) são do sexo feminino e, apenas, 22,22% (n=4) dos entrevistados do gênero masculino consomem sobremesas (Figura 5 e 6).

Figura 5 – Consumo total de frutas.

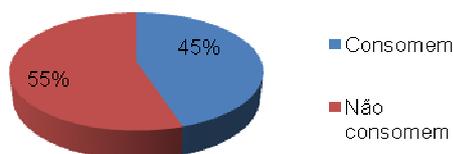
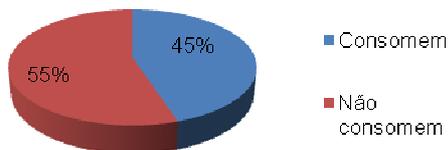
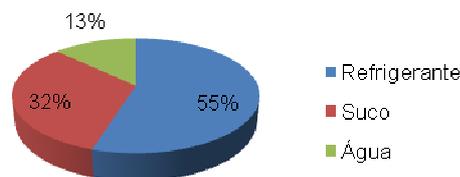


Figura 6 – Consumo total de sobremesas.



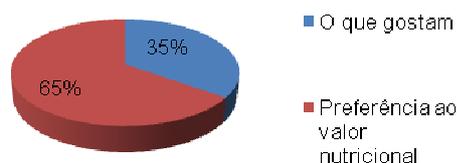
Em relação ao consumo de líquidos durante a refeição, observa-se que 77,50% (n=31) das pessoas consomem algum tipo de líquido. Das pessoas que consomem líquidos, 54,84% (n=17) consomem refrigerantes, 32,26% (n=10) consomem suco e, apenas, 12,90% (n=4) consomem água. Nos entrevistados do gênero masculino, 61,11% (n=11) consomem refrigerantes, 16,66% (n=3) consomem sucos, 16,66% (n=3) não consomem nada e, apenas, 5,55% (n=1) consomem água. Já no gênero feminino, 27,27% (n=6) consomem refrigerante, 31,82% (n=7) consomem suco, 13,63% (n=3) consomem água e 27,27% (n=6) não consomem nada (Figura 7).

Figura 7 – Consumo de líquidos de acordo com o tipo.



A observação mais importante, em relação ao estudo em questão, deu-se na última parte do questionário. Quando questionados sobre a escolha dos alimentos no balcão de serviço, segundo dados obtidos nos questionários, 65,0% (n=26) dos entrevistados responderam que optam por alimentos com alto valor nutricional e baixo valor calórico, enquanto que 35,0% (n=14) responderam que escolhem os alimentos de acordo com o gosto, não se importando com o valor calórico e nutricional do alimento. Entre os entrevistados do gênero feminino, 77,27% (n=17) responderam que optam por alimentos com alto valor nutricional e baixo valor calórico. Já entre os entrevistados do gênero masculino, 50,0% (n=9) responderam que optam por alimentos com alto valor nutricional e baixo valor calórico (Figura 8).

Figura 8 – Escolha dos Alimentos



Discussão

Segundo Abreu e Torres (2003), em seu trabalho sobre a avaliação do padrão alimentar em restaurantes em São Paulo, o ambiente social onde se come o alimento tem sido modificado por vários fatores. De acordo com os resultados obtidos observamos que esta mudança pode ser preocupante, graças à exposição do indivíduo a alimentos que não consumiria se estivesse em casa, como por exemplo, refrigerantes e mais que uma opção de mistura. Segundo Garcia (1997), a comida consumida em "casa" e na "rua" reflete, diferencialmente, as condições disponíveis. Em casa a variação e a escolha do que se vai comer

depende da matéria-prima disponível e das opções de preparo determinadas pelos recursos financeiros e influências sócio-culturais.

Uma tendência crescente para o consumo de alimentos de maior concentração energética é promovida pela indústria de alimentos através da produção abundante de alimentos saborosos, de alta densidade energética e de custo relativamente baixo, segundo Garcia (2003), e isso fica evidente quando observamos os resultados do consumo de sobremesas, alimento com alta concentração energética, e temos um total de 45,0% dos entrevistados que consomem.

As refeições caracterizadas pelo excesso de alimentos com elevada densidade energética e/ou baixa quantidade de fibras, o aumento na ingestão de açúcares e gorduras, principalmente as de origem animal, além da maior incorporação às refeições de produtos industrializados, acarretaram modificações na alimentação brasileira, de acordo com Amorim e colaboradores (2005), fica evidente quando nos encontramos face ao altíssimo consumo de líquidos durante as refeições, em sua maioria refrigerantes e também graças ao alto índice de pessoas que optam por fritura como mistura.

Conclusão

As mudanças sociais refletem diretamente nas mudanças comportamentais alimentares e transfere-se a responsabilidade de decisão à disponibilidade de produtos alimentícios oferecidos pelos estabelecimentos que servem refeições por quilo. A questão nutricional é preterida com relação ao acesso fácil e ágil na hora de alimentar-se. As escolhas baseiam-se muito mais no tempo da refeição e quantidade de alimentos do que na qualidade nutricional do mesmo. As pessoas cada vez mais optam por alimentos que trazem satisfação gustativa apenas, não se importando com seu valor nutricional.

Referências

ABREU, E.S.; TORRES, E.A.F.S. **Restaurante “por quilo”: Vale o quanto pesa? Uma avaliação do padrão alimentar em restaurantes em São Paulo, SP.** Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr., São Paulo, SP. v.25, p. 21-36, jun. 2003.

GARCIA, R.W.D. **Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana.** Rev. Nutr., Campinas, 16(4):483-492, out./dez., 2003.

GARCIA, R.W.D. **Práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo.** Cad. Saúde

Publ., Rio de Janeiro, 13(3): 455-467, jul./set., 1997.

REICHEMBACH, M.T. **História e Alimentação: O advento do fast food e as mudanças dos hábitos alimentares em Curitiba (1960-2002).** 2007. Tese (Doutorado) apresentada ao curso de Pós - Graduação em História, Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná. 2007.

AMORIM, Maria Marta Amancio, JUNQUEIRA, Roberto Gonçalves and JOKL, Lieselotte. **Adequação nutricional do almoço self-service de uma empresa de Santa Luzia, MG.** Rev. Nutr., vol.18, no.1, p.145-156. Jan./Feb. 2005.