

FREQUÊNCIA E PREFERÊNCIA DO CONSUMO DE CARNES BOVINA, SUÍNA E AVES POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE REDENÇÃO-PARÁ

Adenizia Souza Santos¹, Ingrid Chumber Palheta¹
Rosimar Prudente dos Santos¹, Thiago dos Santos Nascimento¹
José Douglas Melo²

RESUMO

A carne é um nutriente que merece destaque especial na alimentação. Segundo dados recentes, as carnes avícola, bovina e suína, respectivamente são as mais consumidas no Brasil. Os praticantes de atividade física costumam associar o aumento de massa corporal e muscular a um maior consumo de proteínas. As carnes possuem grandes quantidades de proteínas e apresentam alta digestibilidade além dos nove aminoácidos essenciais que os humanos necessitam para seu crescimento e desenvolvimento. O Objetivo deste artigo foi verificar a Frequência e a Preferência do consumo de carnes por praticantes de exercícios físicos de quatro academias da Cidade de Redenção-Pará. Para isso, aplicou-se um questionário para 50 frequentadores de academias sendo 18 homens e 32 mulheres. Os Resultados demonstraram que a carne bovina e de frango apresentaram 58% de consumo frequente e a carne suína sendo consumida com menos frequência pelos frequentadores apresentando valores de 46%, tal fato pode estar relacionado pelo costume da própria região, crenças, superstições e dietas que estes frequentadores seguem. De acordo com dados obtidos na pesquisa foi possível observar que o consumo de carne pela maioria das pessoas que frequentam as academias está diretamente relacionado com a qualidade das carnes que consomem, tal fato se deve a dietas em que estão submetidas ou até mesmo a questões de saúde e preferência. Apesar da carne de frango ser a mais consumida no Brasil, a carne bovina ainda tem boa aceitação pelos consumidores.

Palavras-chave: Carnes. Qualidade. Praticantes de Exercícios Físicos.

1-Graduando em Tecnologia de Alimentos pela Universidade do Estado do Pará-UEPA, Centro de Ciências Naturais e Tecnologia-CCNT, Pará, Brasil.

ABSTRACT

Frequency and Preference of beef meat Consumption, Swine and Poultry in Practitioners of Physical Exercise on the Academies Redenção-Pará

The meat is a nutrient that deserve special emphasis on food. According to recent data, poultry, beef and pork, respectively are the most consumed in Brazil. The physically active tend to associate the increase in body mass and muscle to greater consumption of proteins. The meats have large amounts of protein and have a high digestibility beyond the nine essential amino acids that humans need for their growth and development. The objective of this paper was to determine the frequency and meat consumption preference for practitioners of physical exercise four academies City Redenção-Pará. For this, we applied a questionnaire to 50 regulars academies which 18 men and 32 women. Results showed that beef and chicken showed 58% of frequent consumption and pork being consumed less frequently by patrons with values of 46%, this fact may be related to the custom of the region, beliefs, superstitions and diets these goes follow. According to data obtained in the survey it was observed that the consumption of meat by most people who attend the academies is directly related to the quality of the meat they consume, this fact is due to diets that are submitted or even issues health and preference. Despite the chicken meat is the most consumed in Brazil, beef still good consumer acceptance.

Key words: Meat. Quality. Practitioners of Physical Exercises

2-Prof^o Msc Programa de Pós-graduação em Ciência e Meio Ambiente-PPGCM/UFPA, Pará, Brasil.

INTRODUÇÃO

Os consumidores estão mais exigentes e atentos em relação aos produtos que consomem. Os aspectos relacionados à segurança alimentar permitem obter maior qualidade do produto e conquistar a confiança do consumidor, considerando seus gostos e suas preferências; estética, valores nutricionais, aspectos ambientais, rastreabilidade, entre outros (Velho e colaboradores, 2009).

Segundo Rodrigues (2009) de modo geral as carnes são vistas pelos consumidores como alimentos nobres, de qualidade e que atendem às necessidades nutricionais do ser humano moderno, que se preocupa em buscar maior expectativa de vida e com mais saúde.

A carne é um alimento que merece destaque especial na alimentação. Segundo dados recentes, as carnes mais consumidas no Brasil são: avícola, bovina e suína, respectivamente (ANUALPEC, 2007).

Uma alimentação adequada aliada a prática regular de exercícios físicos são importantíssimos para promoção da saúde e resultados estéticos, sendo assim as pessoas estão a cada dia mais preocupadas com a saúde e qualidade de vida.

A prática de exercícios físicos deve estar aliada a uma alimentação adequada, planejada focando os momentos que antecedem e precedem os treinos. Uma dieta equilibrada para todos aqueles que praticam exercícios é determinante para manter a saúde, aprimorar o rendimento dos treinos e controlar o peso (Caparros e colaboradores, 2009).

O reparo e crescimento muscular e a contribuição da proteína no metabolismo energético são exemplos que confirmam a importância da adequação do consumo proteico para indivíduos envolvidos em treinamento físico diário (Panza e colaboradores, 2007).

As carnes possuem grandes quantidades de proteína e apresenta alta digestibilidade (proporção de um alimento disponível ao organismo como nutriente absorvido), em torno de 97%, e a sua porção proteica possui alto valor biológico, tanto pela quantidade como pela composição dos aminoácidos.

A carne fornece os 9 aminoácidos essenciais que os humanos necessitam para

seu crescimento e desenvolvimento, sendo eles a fenilalanina, valina, treonina, metionina, leucina, isoleucina, lisina, triptofano e histidina, em proporções aproximadas às necessidades humanas (Macedo e colaboradores, 2008).

Tendo em vista a importância da ingestão de carne para os praticantes de atividades físicas esta pesquisa tem como objetivo verificar a frequência e a preferência do consumo de carnes por praticantes de exercícios físicos de quatro academias da Cidade de Redenção-Pará.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para alcançar o objetivo foi realizada uma pesquisa quantitativa através da aplicação de um Questionário sobre a frequência alimentar baseado no modelo proposto por Souza e colaboradores (2013), com perguntas claras e objetivas com a finalidade de verificar o hábito do consumo de carnes Bovina, Suína e Aves dos consumidores que praticam atividades físicas em quatro academias da cidade de Redenção-PA.

Foram entrevistados 50 frequentadores de academia, onde 18 eram homens e 32 mulheres no ato de execução de suas atividades físicas a qual responderam os questionamentos sobre o consumo dos três tipos de carnes: Bovino, Suína e de Aves.

A frequência de consumo se consome diariamente, frequentemente, raramente ou não consomem, responderam também sobre a preferência de consumo se está relacionada com o sabor, aparência, influência ou preço das carnes e por fim sobre os critérios de compra se pelo preço ou a qualidade das carnes.

Os resultados obtidos foram analisados estatisticamente e expressos em porcentagem com a utilização do software Excel para melhor comparação entre os dados obtidos.

RESULTADOS

De acordo com a tabela 1, o consumo diário de carne de origem bovina é maior do que os outros tipos de carne usados na pesquisa, valor equivalente a 26%, sendo que a carne suína apresentou valor significativamente inferior às outras carnes, um total de 2%.

A maioria das pessoas entrevistadas alegou que o consumo de carne é revezado durante a semana, sendo assim, de acordo com os dados obtidos as carnes do tipo bovina e avícola ficaram com 58% de consumo frequente e apenas 12% consomem com frequência a carne suína.

A maioria dos pesquisados consomem raramente carne suína, 46%, tal fato se deve a superstições que de acordo com relatos, o sabor característico da carne suína. Sendo assim, 40% não consome este tipo de carne devido aos mesmos motivos e também a dietas que seguem.

De acordo com a figura 1, pode-se observar a correlação positiva entre as variáveis, sabor, aparência e influência apresentando resultado ($R^2=0,998$).

Fatos encontrados na pesquisa revelam que mesmo em crise a maioria das pessoas praticantes de exercício físico, usa como critério principal de compra a qualidade da carne, valor correspondente 82% dos entrevistados, já os outros 16% faz do preço como fator decisivo na hora da compra, como mostra a figura 2.

Tabela 1 - Frequência do consumo de carne %.

| Carne | Diariamente | Frequentemente | Raramente | Não Consome |
|---------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| Bovina | 26% | 58% | 10% | 6% |
| Suína | 2% | 12% | 46% | 40% |
| Avícola | 14% | 58% | 26% | 2% |

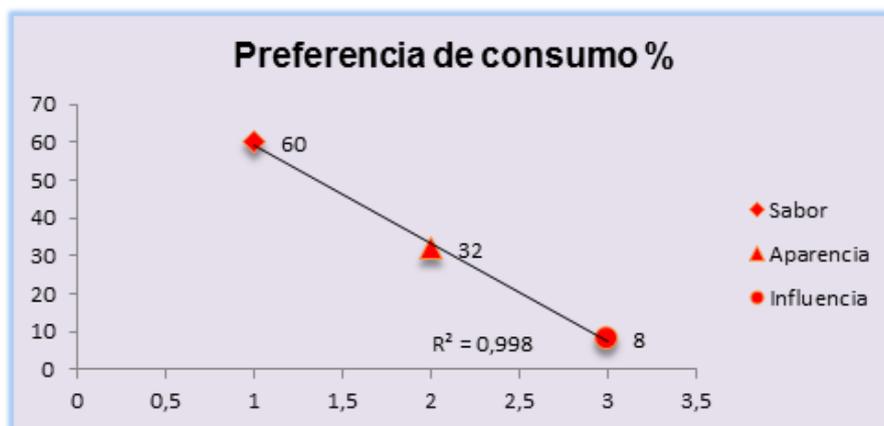


Figura 1 - Preferencia de consumo.

Critérios de compra %

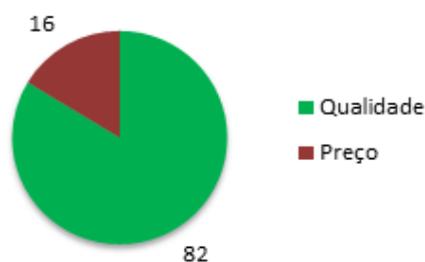
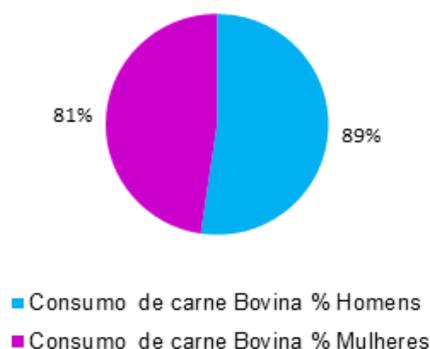


Figura 2 - Critérios de compra.

Cosumo de Carne Bovina (Homens e Mulheres)**Figura 3** - Consumo de carne (homens e mulheres).

De acordo com os resultados obtidos, a carne mais consumida pelos praticantes de exercício físico foi à carne bovina, tal incidência se deve ao hábito alimentar das pessoas entrevistadas.

Conforme a figura 3 mostra o percentual do consumo de carne bovina por sexo, consta que o sexo masculino, de acordo com dados estatísticos, apesar de ser minoria entre os praticantes entrevistados, consome mais carne bovina 89% que as mulheres 81%.

DISCUSSÃO

Nas refeições diárias é indispensável o consumo de carne, seja qual o seu tipo. Apesar de ser um alimento rico em proteínas e nutrientes, o ideal é que a pessoa consuma diariamente cerca de 100g do alimento, segundo as normas do Ministério da Saúde, o que na prática corresponde a um bife pequeno.

Em pesquisa semelhante, realizada por Costa (2012), onde foram entrevistados 25 alunos de uma academia no município de São Bento-PE constatou que no consumo diário a carne bovina também está em maior quantidade com resultado de 80% sendo que a carne de frango apresentou 36% da preferência das carnes ingeridas diariamente, não havendo valor do consumo de carne suína.

Divergindo com os achados em Caxias do Sul, estudo de Nunes e Jesus (2010), os mesmos avaliaram os aspectos nutricionais e foi constatado que 80% fazem diariamente o

consumo de carne de frango e 60% carne bovina, ou seja, apresentaram resultados contraditórios ao da pesquisa onde o consumo de carne avícola foi menor que o consumo de carne bovina.

Diante dos resultados obtidos percebemos que o consumo de carnes e a frequência em que são consumidas, é devido a preferência pela carne bovina, isso se dá pela influência da região, pela facilidade em se adquirir a carne bovina pelo fato de possuir diversas fazendas com criação de bois e frigoríficos aos redores da cidade e toda região localizada no sul do Pará.

Os resultados referentes a carne suína, demonstram a reprovação por esse tipo de carne devido as crenças sobre a criação inadequada do animal, em ambientes sujos e propícios a contaminações diretamente à carne, outro fato associado é que segundo relatos dos entrevistados, a carne suína possui grandes quantidades de gorduras a qual não estão incluídas em suas dietas e não são as carnes mais recomendadas para pessoas que querem perder gorduras localizadas, sendo a carne menos saudável considerada pelos entrevistados.

O ser humano é bastante criterioso ao escolher seus produtos para consumo, pensando assim que muitas indústrias estão investindo em vários processos para tornar seu produto mais atraente, tanto na aparência como no sabor.

Os consumidores compram a carne por influência da dieta que seguem, sendo tais dietas recomendadas por nutricionistas ou

encontradas na internet, somente 8% dos entrevistados consomem pela influência.

A variável aparência mostra-se correlacionada diretamente com o sabor, pois à medida que aumenta o conceito atribuído à aparência também aumenta o conceito de sabor, sendo que 32% das pessoas alegam que a cor da carne está relacionada com a qualidade induzindo as mesmas associarem a aparência da carne ao sabor. Sendo o sabor representado por 60% da preferência dos consumidores entrevistados.

O grande índice de qualidade entre os entrevistados se deve ao fato de que as pessoas atualmente estão em busca de uma alimentação mais segura e saudável. Principalmente as pessoas praticantes de atividade física, que visam à perda de peso juntamente com a boa qualidade de vida e para tal, o consumo de alimentos em geral deve ser bastante criteriosa almejando sempre a qualidade.

A carne bovina foi até 2007 a mais consumida no Brasil, quando foi ultrapassada pela carne de frango Neves (2012). Atualmente, o consumo anual médio de carne bovina por habitante é de 37,9 kg CONAB (2014).

Dados obtidos na pesquisa revelam que a carne bovina é a mais consumida entre os homens entrevistados apresentando grande índice de consumo, resultados não muito distantes de uma publicação da Revista Brasileira de Zootecnia realizada por Velho e colaboradores (2009), onde os dados de consumo de carne por sexo confirmam com os da pesquisa, sendo o percentual do consumo dos homens de 81% e das mulheres de 60,4%, ou seja, os homens consomem mais carne do que as mulheres.

CONCLUSÃO

De acordo com dados obtidos na pesquisa foi possível observar que o consumo de carne é bastante frequente na maioria das pessoas que fazem exercício físico e está diretamente relacionado à qualidade, e também percebemos que tal fato se deve a dietas em que estão submetidas ou até mesmo a questões de saúde e preferência.

Verifica-se que a carne bovina, apesar de ser a segunda carne mais consumida no Brasil, de acordo com os dados encontrados, é a carne mais consumida pelos praticantes de

atividades físicas das academias pesquisadas e tal fato se deve ao hábito alimentar da região.

REFERÊNCIAS

1-ANUALPEC. Anuário da Pecuária Brasileira. São Paulo. Instituto FNP. 2007. 368 p.

2-Caparrós, D. R.; Stulback, T. E.; Nunes, C. P.; Rodrigues, V. C. J.; Barros, A. Z. Ingestão Proteica de Praticantes de Musculação de uma Academia do Município de Santo André. Revista Digital. Vol. 14. Núm. 132. p.1-14. 2009.

3-Costa, W. S. A Avaliação do Estado Nutricional e Hábitos Alimentares de Alunos Praticantes de Atividade Física de uma Academia do Município de São Bento do Una-PE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Núm. 36. p.464-469. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/344/348>>

4-CONAB. Indicadores da Agropecuária: Quadro de Suprimentos. Disponível em <<http://www.conab.gov.br/conteudos.php>> Acesso em 16/10/2015.

5-Macedo, L. M. A.; e colaboradores. Composição Química e Perfil de Ácidos Graxos de Cinco Diferentes Cortes de Novilhas Mestiças (Nelore vs Charoles). Semina. Vol. 29. Núm. 3. p.597-608, 2008.

6-Neves, M. F. Estratégias para a Carne Bovina no Brasil. São Paulo. Ed. Atlas. 2012.

7-Nunes, L. M.; Jesus, L. M. N. Aspectos Nutricionais e Alimentares de Jogadores de Futebol em um Clube Esportivo de Caxias do Sul-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Num. 22. p.314-323. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/196/190>>

8-Panza, V. P.; e colaboradores. Consumo Alimentar de Atletas: Reflexões sobre Recomendações Nutricionais, Hábitos Alimentares e Métodos para Avaliação do Gasto e Consumo Energéticos. Rev. Nutr. Vol. 20. Núm. 6. 2007.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

9-Rodrigues. Pesquisa de Mercado: Hábitos de Consumo e Perfil do Consumidor de Carne Bovina In Natura na Grande Vitória. Vitória. 2009.

10-Souza, L. G.; e colaboradores. Consumo de Doces, Refrigerantes e Bebidas entre Adolescentes no Município de Salvaterra na Ilha do Marajó-PA. 10º Simpósio latino americano. 2013.

11-Velho, J. P.; e colaboradores. Disposição dos Consumidores Porto-Alegrenses à Compra de Carne Bovina com Certificação. Revista Brasileira de Zootecnia. Vol. 38. Núm. 2. p.399-404. 2009.

E-mails dos autores:

denymegley@hotmail.com

ingridschumbert@gmail.com

rosimar-prudente@hotmail.com

thiagofernandes-2011@hotmail.com

melojd013@hotmail.com

Recebido para publicação em 19/01/2016

Aceito em 21/02/2016