

UNISC- UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL

CURSO DE NUTRIÇÃO

Maiara Pereira Corrêa

**CONHECIMENTO E CONSUMO DE ALIMENTOS QUE
CONTENHAM PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS ENTRE IDOSOS
UNIVERSITÁRIOS**

Santa Cruz do Sul
2019

CONHECIMENTO E CONSUMO DE ALIMENTOS QUE CONTENHAM PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS ENTRE IDOSOS UNIVERSITÁRIOS

Maiara Pereira Correa, Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Francisca Maria Assmann Wichmann, Nutricionista Docente do Departamento de Educação Física e Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Resumo

A presente pesquisa teve por objetivo estudar o nível de conhecimento e consumo alimentar dos alimentos ricos em prebióticos e probióticos entre os idosos que frequentam o programa Terceira Idade da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC. A pesquisa transversal foi realizado por meio de um questionário, com questões fechadas e respondido de forma individual, incluiu 33 alunos do programa Aluno Especial da Graduação da Terceira Idade da UNISC, com faixa etária de 60 a 85 anos, de ambos os sexos. Destes, 63,6% afirmaram não saber o que são probióticos e prebióticos. Quanto às alegações funcionais de diferentes alimentos, um número significativo de idosos (57,4%) não soube determinar os benefícios específicos de alimentos com propriedades probióticas e prebióticos. O principal benefício citado foi a melhora da função intestinal, seguido pelo fortalecimento do sistema imunológico. Em relação ao melhor meio de divulgação para esclarecer e informar aos consumidores sobre esses alimentos, as opções mais citadas pelos entrevistados foram as escolas e Universidades (72,7%). Os alimentos probióticos são pouco consumidos e conhecidos em relação aos alimentos prebióticos, cujos os principais alimentos citados no consumo diário foram: a cebola, banana e o alho. Inobstante, o alimento probiótico kombucha é o menos conhecido e o iogurte com culturas vivas o menos consumido. Nesse sentido, é possível afirmar que o baixo conhecimento dos idosos pode ser uma das principais barreiras à sua adoção. Em razão disso, é importante ressaltar a importância da educação alimentar e nutricional no programa Terceira Idade da Universidade de Santa Cruz do Sul, pois este é um dos caminhos para difundir e melhorar o conhecimento sobre os alimentos probióticos e prebióticos, bem como para que os idosos passem a refletir sobre o seu comportamento alimentar, a conscientizar-se sobre a

importância da alimentação para a saúde, permitindo que haja uma mudança e o retorno dos hábitos alimentares tradicionais.

Palavras-chave: Conhecimento, Consumo, Probióticos. Prebióticos. Idoso.

KNOWLEDGE AND CONSUMPTION THAT CONTAIN PROBIOTIC AND PREBIOTICS BETWEEN ELDERLY UNIVERSITARIANS

Abstract

This present research had the objective of studying the knowledge level of food consumption from meals full of prebiotic and probiotics between the elderly that attend the program “Third Age at UNISC”. This transversal research was done by a survey, with closed questions and answered individually, it was included 33 students from the program “Special Elderly Student of graduation from UNISC”, with ages between 60 and 85 years old, both men and women. 63,5 % of these, said that they did not know what probiotics and prebiotics are. Regarding the functional allegation of different foods, a great number of elderly (57,4%) did not know how to determine the specific benefits of meals with probiotic and prebiotic properties. The main benefit quoted was the improvement of the intestinal system, followed by the strengthening of immunologic system. In relation to the best means of publicizing to enlighten or inform the consumers about these meals, the more quoted options related by the interviewee were the schools and the universities (72,7%). The probiotic foods are not as consumed and known as the prebiotic ones, whose the main foods in a daily intake named were: onion, banana and garlic. However, the probiotic meal Kombucha is the less known and the yogurt with microbial populations was the less consumed. In this sense, it is possible to affirm that the elderly’s low knowledge can be one of the main barriers for its consumption. Because of this, it is important to emphasize the importance of food education and nutrition in the “Third Age Program from UNISC”, because this is one way to improve and spread the knowledge about prebiotic and probiotic meals, as well as the elderly start to think about the eating habits and consider about the importance of alimentation in the health, allowing a change and a return of the traditional one.

Key words: knowledge, consumption, probiotic, prebiotic, elderly.

Referências

- BAYER, Karina Hartmann. *Levantamento do nível de conhecimento dos consumidores sobre alimentos funcionais no município de Ponta Grossa - PR*. 2012. 59 f. (Tecnologia em Alimentos) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Ponta Grossa, 2012.
- CHALLA, K. S. *Probióticos para leigos*. Rio de Janeiro: Alta Books Editora, 2014.
- CONRADO, B. A. et al. Disbiose Intestinal em idosos e aplicabilidade dos probióticos e prebióticos. *Cadernos UniFOA*, Volta Redonda, n. 36, p. 71-78, abr. 2018.
- FIOCCHI, C.; SOUZA, H. S. P. Microbiota intestinal: sua importância e função. *J Bras. Med.*, v. 100, n. 3, p. 30-38, jul./ago. 2012.
- GALLINA, D. A. et al. Caracterização de leites fermentados com e sem adição de probióticos e prebióticos e avaliação da viabilidade de bactérias lácticas e probióticas durante a vida-de-prateleira. *Cient Ciênc Biol Saúde*, v. 13, n. 4, p. 239-244, 2011.
Disponível em:
<http://www.ital.sp.gov.br/tecnolat/arquivos/artigos/caracterizacao_de_leites_fermenta-dos.pdf>. Acesso em: 13 dez. 2013. Acesso em: 10 jun. 2019.
- HOLANDA, L. B. et al. Conhecimento sobre probióticos entre estudantes de uma instituição de ensino superior. *Revista Intellectus*, n. 5, jul./dez. 2008.
- IKEDA, A. A.; MORAES, A.; MESQUITA, G. Considerações sobre tendências e oportunidades dos alimentos funcionais. *Revista P&D em Engenharia de Produção*, v. 08, n. 02, 2010.
- LEITE, R. C. O Comportamento do consumidor de nível superior de produtos lácteos funcionais. 2011, 90f, Dissertação (Mestrado em Agronegócios) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011.
- LENGLER, C. M. Z. Produtos Lácteos: Comparação do Conhecimento e Consumo por Acadêmicos Ingressantes e Concluintes de um Curso de Nutrição de Faculdade Particular do Oeste do Paraná. 2007, 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Nutrição) - Faculdade Assis Gurgacz - FAG, 2007.
- LIMA, N. G.; OLIVEIRA, C. G. Percepção de consumidores de Viçosa (MG) sobre alimentos probióticos. *Revista Científica da Faminas*, v. 6, n. 2, mai.-ago. 2010.
- MATTA, C. M. B.; KUNIGK, C. J. Probióticos e prebióticos. *Revista Funcionais e Nutraceuticos*. 2009.
- MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, jun. 2016. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000300507&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 jun. 2019.

MORAES, F. P.; COLLA L. M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. *Revista Eletrônica de Farmácia*, v. 3, n. 2, p. 109-112, 2006.

PEREIRA, J.; RODRIGUES, M. R.; NESELLO, L. A. Conhecimento e consumo de alimentos funcionais. *Revista Científica JOPEF*, Curitiba, v. 15, n. 1, 2011/2013.

PERIN, L. et al. Avaliação do perfil nutricional, consumo e conhecimento sobre alimentos funcionais de docentes em escolas públicas. *Perspectiva*, Erechim. v. 39, n. 145, p. 73-83, mar. 2015. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdf_s/perspectiva/145_483.pdf>. Acesso em: 02 mai. 2019.

PREVIATO, M. et al. Avaliação do efeito da ingestão de simbiótico sobre a função intestinal de idosos frequentadores de Universidade Aberta à Terceira Idade, com repercussão em seu bem-estar e em sua qualidade de vida. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 19, 22, p. 157-173, 2016.

SAAD, Susana Marta Isay. Probióticos e prebióticos: o estado da arte. *Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas*, v. 42, n. 1, p. 1-16, 2006.

SARON, M. L. G.; SGARBIERI, V. C.; LERAYER, A. L. S. Prebióticos: efeitos benéficos à saúde humana. *Nutrire*, v. 30, p. 117-130, 2005.

SEKSIK, P. et al. Is there any place for alimentary probiotics, prebiotics or synbiotics, for patients with inflammatory bowel disease? *Molecular Nutrition & Food Research*, v. 52, p. 906-912, jun. 2014.

SILVA, I. M. C.; SÁ, E. Q. C. Alimentos funcionais: um enfoque gerontológico. *Rev Bras Clin Med.*, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 24-8, jan./fev. 2012. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2012/v10n1/a2678.pdf>>. Acesso em: 1 jun. 2019.

SILVA, J. V.; BARRATO, I. Nutrição: avaliação do conhecimento e sua influência em uma Universidade Aberta a Terceira Idade. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 9, n. 53, p. 176-187, set./out. 2015.

SILVA, R. E. R. et al. Avaliação do consumo e conhecimento sobre alimentos funcionais na estratégia de saúde da família em uma Unidade Básica de Saúde no bairro de Itaquera. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, v. 18, n. 104, set./out. 2010.

STEFE, C. A.; ALVES, M. A.; RIBEIRO, R. L. Probióticos, prebióticos e simbióticos. *Saúde & Ambiente em Revista*, v. 3, n. 1, p. 16-33, 2008.

VIDAL, A. M. et al. A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição de doenças. *Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde*, Aracaju, v. 1, n. 15, p. 43-52, out. 2012.

WENDLING, L. K.; WESCHENFELDER S. Probióticos e alimentos lácteos fermentados – uma revisão. *Rev. Inst. Laticínios Cândido Tostes*, Juiz de Fora, v. 68,

n. 395, p. 49-57, nov./dez., 2013. Disponível em:
<<https://www.revistadoilct.com.br/rilct/article/viewFile/50/56>>. Acesso em: 02 mai.
2019.