

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO DE ADULTOS JOVENS A CERCA DA UTILIZAÇÃO DOS CARBOIDRATOS NO ORGANISMO HUMANO

Roberta Santana da Silva¹; Angélica Fagundes Carneiro²

¹Graduanda no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), FAMAM, robertasantt@hotmail.com; ² Mestre em Ciências Agrárias (UFRB), FAMAM, angelica.nfc@hotmail.com.

Carboidratos como o amido e o açúcar são os principais componentes da dieta da população mundial, e no Brasil, mais da metade da dieta da população é constituída por estes macronutrientes. Contudo, a explanação de informações equivocadas a cerca dos carboidratos nos últimos anos vem acarretando uma crescente aversão a este nutriente, apesar da sua comprovada relevância para o bom desempenho do organismo. A drástica elevação da glicemia e a formação de gordura através do metabolismo dos mesmos são alguns dos principais argumentos para justificar a restrição indevida dos carboidratos na dieta de adultos jovens (20-40 anos). Tal fato, torna as *Low Carb Diet* (Dieta de Baixo Carboidrato) muito populares, entretanto, sua utilização em longo prazo e sem a devida orientação profissional, pode trazer sérios riscos à saúde. Nesta perspectiva, o objetivo é avaliar o conhecimento de adultos jovens a cerca da utilização dos carboidratos no organismo humano, e como objetivos específicos, verificar o conhecimento dos indivíduos a cerca da relevância dos carboidratos, averiguar a origem das informações colhidas e identificar se há restrição de carboidratos na dieta dos indivíduos estudados. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e analítico, de caráter transversal. Participaram da pesquisa cinquenta e cinco (55) adultos jovens (homens e mulheres). Os dados da pesquisa foram coletados através de um questionário com perguntas referentes às características e funções dos carboidratos, fontes alimentares e origem das informações que foram colhidas (livros, revistas, blogs, redes sociais, canais de televisão, avaliação nutricional ou orientações com outros profissionais). Os dados foram compilados no Microsoft Excel 2016 e analisados através de estatística descritiva apresentados em percentuais através de gráficos e tabelas. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética sob o parecer de nº 3.539.766. Os resultados parciais apontam a predominância de discentes (92,73%) do sexo feminino (76,36%), sendo que dos 55 participantes do estudo, 85,45% reconheceram a significância dos carboidratos para o organismo humano, 78,18% sabem que existe estoque de carboidrato no nosso organismo, 50,91% responderam corretamente que nem todos os tipos de carboidratos elevam bruscamente a glicemia, 43,64% responderam que carboidrato engorda, 74,55% conhecem ou ouviram falar de dietas restritas em carboidratos, 12,73% já realizaram este tipo de dieta e destes, 85,71% reconhecem os riscos que podem ser trazidos para a saúde com as dietas restritas em carboidratos.

Palavras-chave: Alimentação. Sobrevivência humana. Restrição. Dietas *Low Carb*.