

O CONSUMO DE CAFÉ NO AMBITO ESTUDANTIL COMO FERRAMENTA DE AUXILIO NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Maeli Veiga Dias Vinholes¹

Catiucia Anselmo Funari²

Elisabete De Avila Da Silva³

Resumo:

O presente trabalho versa sobre o consumo de café como meio de estímulo para estudantes. Visto que a cafeína pertence a uma família de compostos naturais chamados de xantinas que estimulam o sistema nervoso central tendo como resultado um estado de alerta aumentado, a capacidade de evitar o sono e o aumento de concentração. O consumo de café no Brasil aumentou 3,48% entre novembro de 2015 e fevereiro de 2016. A informação é da Associação Brasileira da Indústria de Café (Abic). Devido ao seu consumo generalizado, os consumidores e os sistemas de saúde têm levantado dúvidas quanto aos seus benefícios terapêuticos e quanto aos seus riscos. Este estudo tem dois objetivos: em primeiro lugar, pretende-se caracterizar a iniciação e a aquisição do hábito do consumo de café pelos estudantes de Graduação em Química da Universidade Federal Do Pampa; em segundo lugar, pretende-se avaliar os conhecimentos dos estudantes quanto aos efeitos do consumo de café no organismo. Para realizar este estudo foi aplicado um questionário a 19 discentes do 4º, 5º e 7º semestre do Curso. O questionário foi elaborado por 2 discentes com a orientação da Coordenadora do Curso, sendo aplicado no mês de Setembro do corrente ano. Os resultados foram analisados e tabulados pelos mesmos. O consumo de café foi observado em 16 estudantes (84,21%). O principal motivo apontado pelos estudantes para o consumo de café, durante os estudos, foi para combater a sonolência. Este também é o principal motivo que leva os estudantes a continuar o seu consumo. A maioria dos estudantes iniciou o consumo de café durante a infância, 3 estudantes apenas (15,79%) responderam que não tomam café. O principal motivo apontado é não apreciarem o sabor do café. Com relação aos efeitos do café no organismo 19 alunos (100%) responderam que tem conhecimento que a cafeína é estimulante, e 17 alunos (89,47%) conhecem o efeito diurético e a possível ocorrência da dependência química. O estudo permitiu concluir que a percentagem de estudantes que consomem café é semelhante à média nacional (84,21% versus 95%). A maioria dos estudos realizados até à data é de caráter observacional, nos quais as doses de café são classificadas qualitativamente, o que por vezes leva a resultados contraditórios. É importante a realização de mais estudos epidemiológicos analíticos intervencionais, nos quais as doses de café possam ser rigorosamente controladas e obter-se, assim, resultados mais fidedignos.

Palavras-chave: cafeína discentes consumo

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

O CONSUMO DE CAFÉ NO AMBITO ESTUDANTIL COMO FERRAMENTA DE AUXILIO NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

¹ Aluno de graduação. maeli.diasvinholes@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. catiucia27@gmail.com. Co-autor

³ Docente. elisabetesilva@unipampa.edu.br. Orientador



O CONSUMO DE CAFÉ NO AMBITO ESTUDANTIL COMO FERRAMENTA DE AUXILIO NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

1. INTRODUÇÃO

A cafeína (figura 1) pertence a uma família de compostos naturais chamados de xantinas que estimulam o sistema nervoso central promovendo estado de alerta aumentado, vigília e o aumento de concentração na realização de tarefas.

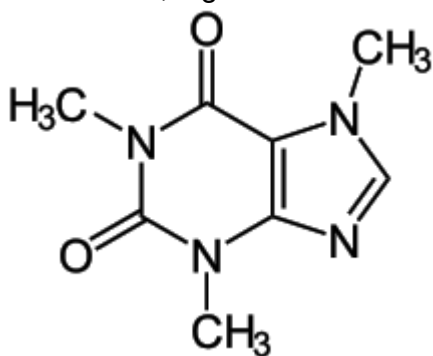


Figura 1: Estrutura da cafeína. Retirado de <http://s3.amazonaws.com/magoo/ABAAABr78AF-1.png> 21/09/2017

Devido ao seu consumo generalizado, os consumidores e os sistemas de saúde têm levantado dúvidas quanto aos seus benefícios terapêuticos e quanto aos seus riscos. Estudos realizados por Almeida et al. (2003) concluíram que o consumo de café e cafeína não deve ser considerado um fator de risco para várias doenças, entre elas, doenças cardiovasculares, câncer de bexiga, de pâncreas e de intestino. A pesquisa indicou que o café é um agente redutor do risco de alguns tipos de câncer devido a substâncias antioxidantes, anticarcinogênicas e antiteratogênicas naturalmente presentes no café ou formadas durante o seu processamento. Segundo Lima (2007), o consumo em quantidades moderadas, de em média até quatro xícaras por dia sendo que uma xícara média de café infuso contém 73 mg de cafeína, torna o cérebro mais atento e capaz de suas atividades intelectuais, diminui a incidência de apatia e depressão e estimula a memória, atenção e concentração e, portanto, melhora a atividade intelectual, sendo adequado para todas as idades, inclusive crianças e adolescentes.

O consumo de café no Brasil aumentou 3,48% entre novembro de 2015 e fevereiro de 2016, esta informação é da Associação Brasileira da Indústria de Café (Abic).

Estudo realizado a pedido da ABIC em 1997, revelou que o café era consumido para reanimar, era bom para consumir no trabalho e para oferecer às visitas em situações sociais, sendo consumido por força do hábito, por prazer e em decorrência do seu sabor. A mesma pesquisa, realizada no ano de 2006, mostrou que o consumo de café continuava associado ao hábito e que o sabor e o aroma eram também incentivadores do consumo (ABIC, 2006). Ser considerado um sinalizador social com capacidade de reunir as pessoas além de esquentar e estimular, mostrando forte associação ao dinamismo, foram as conotações mais representativas na pesquisa. (Arruda et al, 2009)

O presente trabalho versa sobre o consumo de café como meio de estímulo para estudantes. Portanto, este estudo possui como objetivos caracterizar a iniciação e a

aquisição do hábito do consumo de café pelos estudantes de Graduação em Licenciatura em Química da Universidade Federal do Pampa; e após avaliar os conhecimentos dos estudantes quanto aos efeitos do consumo de café no organismo.

2. METODOLOGIA

Os encaminhamentos metodológicos se deram em três momentos: o primeiro momento deu-se através de pesquisa bibliográfica, sendo de muita importância para nortear as decisões a respeito da pesquisa; o segundo com a construção de uma pesquisa sócio antropológica exploratória constituída por onze (11) perguntas, com o intuito de identificar de que maneira os alunos utilizam o café e com qual objetivo. O terceiro momento tornou-se importante para que pensássemos sobre a consciência do consumo, informação sobre os efeitos e também no que tange a prática de extração da cafeína em nossa reflexão enquanto alunos de química orgânica experimental I.

Aplicou-se um questionário a um grupo de estudantes do 4º, 5º e 7º semestre do Curso de Licenciatura em Química, escolheu-se esse grupo de amostragem devido a ser o grupo alvo que preenche os objetivos da pesquisa.

O questionário foi elaborado por duas (2) discentes e orientada por uma docente do curso. A aplicação do questionário ocorreu no mês de setembro do corrente ano. Os resultados foram analisados e tabulados pelos mesmos.

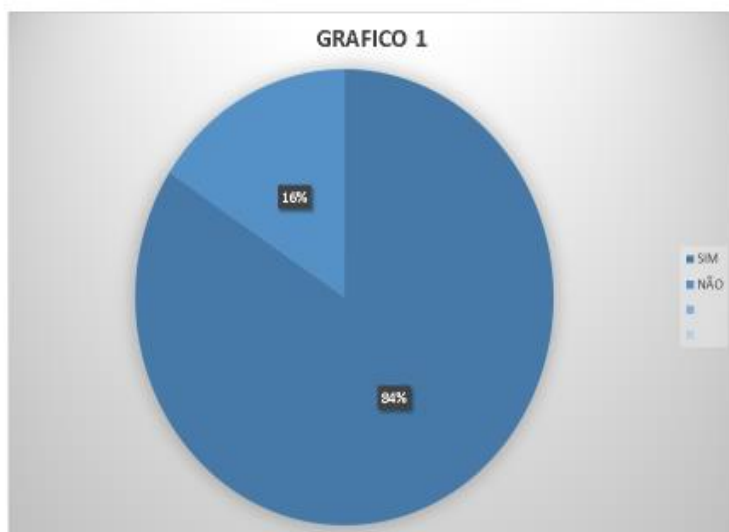
3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

Inicialmente, o trabalho foi elaborado com o objetivo de verificar os conhecimentos dos efeitos da cafeína no organismo por parte dos participantes. A partir de uma aula prática no componente de química orgânica experimental I onde realizamos a extração de cafeína a partir de uma amostra de erva mate e analisamos o percentual obtido de cafeína. Para viabilizar a observação, pesquisa, planejamento, execução e avaliação das aulas práticas no cotidiano, as discentes aplicaram em um dia de aula um questionário contendo 11 (onze) perguntas, conforme descrito anteriormente. Passamos agora a discutir os dados obtidos através de cada pergunta.

A primeira questão buscava saber qual a média de idade dos alunos, onde 47,36% apontou ter idade até 25 anos, 20% apontou ter até 35 anos. A segunda questão apontou que dentre os participantes, 70% são do sexo feminino e 30% são do sexo masculino. A terceira questão indagou sobre o último curso que concluiu e obteve-se como resultado que (73,58%) concluíram o ensino médio, (15,78%) concluíram uma graduação. (10,52%) outros. A quarta questão refere-se ao consumo de café pelos discentes e 16 (84,21%) estudantes consomem café. A quinta questão indagava se não bebem café e por qual (is) motivo (s), tendo como o principal motivo apontado combater a sonolência. A sexta pergunta foi desde que idade toma café e a maioria indicou o uso do café a partir da infância, apenas 3 alunos não consomem café. A sétima pergunta era: Se iniciaste o consumo de café na graduação e (68,42%) respondeu que não e (31,57) iniciou na graduação o consumo de café. A oitava pergunta era: você tem conhecimento que a cafeína é estimulante e 19 alunos (100%) responderam ter conhecimento. A nona você sabia que a cafeína tem efeito diurético e pode causar dependência química: 17 alunos tem conhecimento desses efeitos. A décima: você se considera viciado em café

(68,42%) disseram que não. A decima primeira: você precisa se preparar para uma prova com 24 horas de antecedência o que você faria para ficar acordado? (10%) tomaria refrigerante de cola, (10,52%) ouviria música e tomaria energético, (31,57%) não estuda no horário de sono e (47,36%) ficou com o café.

A seguir gráficos com perguntas que achamos mais pertinentes.



Pergunta 4 Consomes café.



Pergunta 8: Você tem conhecimento que a cafeína é estimulante.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo permitiu concluir que a percentagem de estudantes que consomem café é semelhante à média nacional (84,21% versus 95%). A maioria dos estudos realizados até à data é de caráter observacional, nos quais as doses de café são classificadas qualitativamente, o que por vezes leva a resultados contraditórios. É importante a realização de mais estudos epidemiológicos analíticos intervencionais, nos quais as doses de café possam ser rigorosamente controladas e obter-se, assim, resultados mais fidedignos.

5. REFERÊNCIAS

Periódicos técnico-científicos

ALMEIDA, A. A. P. et al. Café e saúde: três décadas de estudos. **Revista Brasileira de Armazenamento**, edição especial, n. 7, p. 56-63, 2003.

Arruda A.C, Paula V., Minim R, Aurélio M, Ferreira M, Minim LA, et al. **Justificativas e motivações do consumo e não consumo de café**. 2009; 29(4):754–63.

Capítulo de Livro

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA da INDÚSTRIA de CAFÉ – ABIC. Consumo de café no Brasil atinge 15,95 milhões de sacas. *Jornal do Café*, n. 154, p. 10-12, 2006.

Citação de fonte eletrônica:

CAFÉ E OS SEUS BENEFÍCIOS Café: História e Importância [Internet]. Café e saúde, Doss. Imprensa. 2011. [cited 2015 Apr 24]; Available from: <http://cafeesaude.com/wpcontent/uploads/2012/01/Dossier-de-Imprensa.pdf> 15:10 21/09/2017