

AValiação DOS RESULTADOS DO PROJETO “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO IFSULDEMINAS – CAMPUS MACHADO”

**Laísa do D. FLAUZINO¹; Maria de L. L. BRAGION²; Nivaldo BRAGION³; Maria do S. M.
COELHO⁴**

RESUMO

O projeto Alimentação Saudável foi introduzido em outubro de 2017 no IFDEsulMINAS – CAMPUS MACHADO com o objetivo de redução no consumo de produtos de origem animal em 20%. Neste trabalho objetivou-se avaliar se tal objetivo foi atingido. Para isso foram coletados os dados das refeições diárias do refeitório do campus, desde o início do projeto em outubro de 2017 até maio de 2018. Os resultados mostraram que em 2017, com apenas dois meses de divulgação, houve uma redução de 4,6%. No entanto, em 2018, os resultados não continuaram a ocorrer. Supõe-se que isso se deva ao fato de que, no início desse ano, houve uma interrupção das divulgações, pois o projeto somente foi retomado em maio assim como também, devido à rotatividade de alunos, pois uma parte se forma e outra ingressa, fazendo com que o público seja diferente.

Palavras-chave: Redução; Vegetarianismo; Consumo; Proteína vegetal.

1. INTRODUÇÃO

Ter a alternativa de uma alimentação com a restrição de produtos de origem animal tem sido adotada por diferentes grupos de pessoas ultimamente. Muitos motivos levam a escolha dessa alimentação, sejam religiosos, éticos, os impactos na saúde e ambientais, a defesa dos animais, etc (SANTOS, 2017). Estima-se que no Brasil 5 milhões de pessoas já praticam o vegetarianismo levando em conta esses fatores (CARREIRO, 2017).

Quando se tem uma dieta vegetariana equilibrada, o nosso organismo recebe uma oferta de nutrientes adequada para o seu funcionamento, promovendo saúde e a prevenção de inúmeras doenças crônicas responsáveis por perda da qualidade e expectativa de vida. Existem estudos que comprovam os benefícios de uma alimentação a base de proteínas de origem vegetal (OLIVEIRA, et.al 2017). Uma dieta vegetariana possibilita a inclusão de uma variedade de alimentos que irão fornecer ao organismo os nutrientes necessários para seu bom funcionamento. No entanto, muitas pessoas ainda creem que a eliminação de produtos cárneos pode acarretar problemas de saúde (GUIMARÃES, 2006). Ações para a desmistificação dessas crenças, assim

¹Bolsista IFSULDEMINAS – Campus Machado. E-mail: laisadivino7@gmail.com

²Orientador, IFSULDEMINAS – Campus Machado. E-mail: lima.bragion@ifsuldeminas.edu.br

³Colaborador, IFSULDEMINAS – Campus Machado. E-mail: nivaldo.bragion@ifsuldeminas.edu.br

⁴Colaborador, IFSULDEMINAS – Campus Machado. E-mail: socorro.coelho@ifsuldeminas.edu.br

como a promoção de uma alimentação vegetariana tem sido executada de diversas formas. Já existem programas em escolas municipais e estaduais visando a diminuição do consumo de produtos de origem animal, como por exemplo, o programa Segunda sem Carne. Segundo a Sociedade Brasileira Vegetariana (SBV), a substituição de produtos de origem animal por produtos de origem vegetal será uma realidade cada vez mais frequente, seja em escolas, restaurantes populares, mercados e na sociedade como um todo (SBV, 2017).

A importância de se introduzir um programa semelhante no IFSULDEMINAS – CAMPUS MACHADO, partiu do objetivo de que a conscientização aos estudantes e servidores sobre uma alimentação saudável sem a ingestão de produtos de origem animal, traria benefícios tanto aos consumidores como ao planeta, pois aumentaria o conhecimento que passariam a ter sobre os impactos causados pela produção e consumo dos mesmos. Para realizar essa conscientização, diversos cartazes e folhetos sobre o tema foram colocados em pontos estratégicos do campus. Além da conscientização, o programa também visava, a redução em 20% do consumo de produtos de origem. O objetivo do presente trabalho foi averiguar se tal redução foi atingida.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável constituída apenas por produtos de origem vegetal, assim como suas vantagens e benefícios, foi realizada por meio de cartazes e folhetos informativos sobre o tema espalhados por todo o campus Machado do IFSULDEMINAS os quais foram afixados em pontos estratégicos da instituição, a fim de se ter uma fácil visibilidade por parte dos alunos e de toda a comunidade escolar. O período de divulgação se deu desde o final de outubro até dezembro de 2017. A partir de 18 de outubro de 2017, registros diários do número de consumo das opções veganas e do total de refeições realizadas no horário do almoço, foram fornecidos pela nutricionista do campus. Tais registros foram coletados até maio de 2018. Entretanto, em 2018 a divulgação foi interrompida, voltando novamente a ocorrer somente a partir da segunda quinzena do mês de maio, razão pela qual, para a análise dos dados obtidos, os resultados foram separados em duas tabelas: 2017 e 2018.

Na tabela de 2017 foram apresentadas as porcentagens de consumo da primeira semana do projeto (iniciada em 18/10) e a média do mês de dezembro (término do projeto neste ano). O objetivo foi comparar a semana de lançamento (a qual ainda não havia divulgações) com o último mês de aulas (dezembro), isto é, antes e depois de ter ocorrido as conscientizações. Na tabela de 2018, foram anotadas as médias dos meses de fevereiro a maio.

Tanto para a organização dos dados obtidos como para análise e interpretação dos resultados, foi utilizada a estatística descritiva, a qual é definida como consistindo na aplicação de várias técnicas para descrever e sumarizar (resumir) um conjunto de dados (VIEIRA, 2012).

Dentre essas técnicas encontram-se cálculo de médias e porcentagens, que foram as utilizadas nesse trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na tabela 1, consta as porcentagens médias do consumo de produtos de origem vegetal no início do projeto (primeira semana de introdução em outubro/2017) e no final (dezembro/2017).

Tabela 1. Porcentagem média de consumo de produtos de origem vegetal de 2017, por dia da semana.

Dia/Mês	Out 2017 (%)	Dez 2017 (%)	Aumento
Segunda	4,60	10,51	5,91
Terça	4,40	9,01	4,61
Quarta	7,86	9,07	1,21
Quinta	2,40	6,18	3,78
Sexta	1,93	8,45	6,52

Pode-se observar que as médias de consumo de dezembro foram maiores que a médias de outubro, sendo sua maior média 10,51%. Tendo que a média de aumento desse consumo foi de 4,23%, pode-se observar que, apesar de não ter atingido os 20%, que era a proposta de redução, deve-se levar em consideração o tempo reduzido de divulgação que foram apenas 2 meses. Sabe-se que mudanças de hábitos são demoradas e que a conscientização também é um processo. No entanto, observamos que no início do projeto (outubro/2017) a média das pessoas que optavam pelos alimentos veganos era de 4,23% e passou a ser de 8,64% (média das porcentagens do mês de dez/18). Esse valor é um dado interessante, pois se equipara ao resultado do último censo em que se constatou que 8% da população brasileira é vegetariana (IBOPE,2010). Essa diferença (4,41%) corresponde a uma redução de 4,6% de pessoas que consumiam produtos de origem animal.

Na tabela 2, consta as informações referentes às porcentagens médias do consumo das opções veganas dos meses fevereiro a maio de 2018.

Tabela 2. Porcentagem média de consumo de produtos de origem vegetal de 2018, por dia da semana.

Dia/Mês	Fev 2018 (%)	Mar 2018 (%)	Abr 2018 (%)	Maio 2018 (%)
Segunda	5,69	5,11	5,16	4,18
Terça	3,17	5,45	6,06	3,45
Quarta	4,96	5,25	4,76	5,70
Quinta	2,78	4,16	2,83	3,77
Sexta	5,72	5,45	5,10	4,87

Por meio da tabela 2, pode-se observar que houve uma diminuição do consumo das opções veganas comparadas ao mês de dezembro de 2017 (tabela 1). Foi observado que a média de todos os meses de 2018, voltou a girar em torno da média do início do projeto em outubro de 2017 (4,23%). Isso pode ser explicado devido ao fato que, no ano de 2018, o projeto só voltou à ativa em maio. Como consequência, houve a falta de divulgação dos benefícios que as opções veganas trazem para a saúde e ao meio ambiente. Levando em conta que muitos dos que já tinham tido essas informações realizadas no anterior não frequentavam mais a instituição - como o caso dos

formandos de 2017 - e que os alunos ingressantes de 2018 não tinham ainda tido acesso as essas divulgações passadas, essa diminuição não deve ser considerada como uma surpresa, mas sim até esperada, pois como dito acima, mudanças de hábitos são demoradas e a conscientização é um processo. Outra questão observada na coleta de dados foi que, tanto em 2017 quanto em 2018, a pizza vegana foi a opção mais consumida quando ofertada no campus, chegando à 14,15% do total de consumo no dia em que era servida.

CONCLUSÕES

A redução do consumo de produtos de origem animal foi de 4,6% e não de 20% como o proposto pelo projeto “Alimentação Saudável no IFSULDEMINAS”. No entanto, esse resultado pode ser considerado muito satisfatório considerando-se que o período de divulgação e conscientização foi de apenas de 2 meses. Para o ano de 2018, o fato de que as porcentagens do consumo de produtos veganos voltaram a ser semelhantes ao do início do projeto evidencia que esse processo de conscientização deve ser contínuo, haja visto que, numa instituição de ensino, o público não se mantém o mesmo de um ano para outro.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao IFSULDEMINAS – CAMPUS MACHADO pela disponibilidade que teve em relação a divulgação do projeto e ao PNAE pelo patrocínio da bolsa.

REFERÊNCIAS

SANTOS, Giovana; HUBNER, Alysson; DOS SANTOS, Ricardo Luis. Vegeryday-Uma aplicação de auxílio a alimentação vegetariana. **ENPEX-Salão de Ensino, Pesquisa e Extensão do IFRS Campus Canoas**, v. 1, n. 6, 2017.

OLIVEIRA, ELIANE; CRIPPA; Liziane Bertotti; PEZZI, Fernanda. Dieta Vegetariana: A Alquimia da Vida. In: **Congresso de Pesquisa e Extensão da Faculdade da Serra Gaúcha**. 2017.p.252-254.

CARREIRO, 2017. Disponível em: <https://emails.estadao.com.br/blogs/comida-de-verdade/tags/sociedade-brasileira-de-vegetarianismo/>. (Acesso: 20/06/2018)

GUIMARÃES, 2006. Disponível em: <http://www.nutriveg.com.br/o-que-eu-coloco-no-lugar-da-carne.html> (Acesso: 19/06/2018)

Dia Mundial do Vegetarianismo: 8% da população brasileira afirma ser adepta do estilo. Disponível em: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/paginas/dia-mundial-do-vegetarianismo-8da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx>. (Acesso: 26/06/2018)

SBV 2017. Disponível: <https://www.svb.org.br/2456-segunda-sem-carne-do-brasil-e-a-maior-do-mundo>. (Acesso: 20/06/2018).

VIEIRA, S. **Estatística Básica**. São Paulo: Cengage Learning, 2012. 176 p.