

CONHECIMENTO DA OFERTA DE PRODUTOS INTEGRAIS E VEGETARIANOS NO REFEITÓRIO DO IFSULDEMINAS – CAMPUS MACHADO.

Thaiani B. da SILVA¹; Stayce M. PARREIRA²; Maria de Lourdes L. BRAGION³.

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi introduzir opções vegetarianas e integrais no refeitório do IFSULDEMINAS, *campus* Machado e avaliar seu nível de aceitação. Os alimentos foram servidos e os que o provaram foram convidados a responder um teste de aceitabilidade. A análise dos resultados através da estatística descritiva mostrou que apesar da aceitabilidade comprovada há importância de continuar e intensificar a conscientização e propaganda dos alimentos introduzidos no local visto que a maioria dos entrevistados desconheciam que os alimentos estavam sendo servidos.

Palavras-chave: Vegetarianismo; Alimentação Saudável; Saúde.

1. INTRODUÇÃO

Os bons hábitos alimentares funcionam como fator protetor da saúde quando adotados ao longo da vida. E a formação desses hábitos se processa de modo gradual, pois dependem de orientações, conscientizações e uma reeducação sobre os hábitos alimentares (BRASIL, 2010). Isto porque, maus costumes alimentares estão associados ao desenvolvimento de doenças, como o câncer, problemas cardíacos, hipertensão, obesidade, prisão de ventre, desnutrição e outras enfermidades crônicas, como por exemplo, o diabetes. Diversos alimentos têm contribuído para isso, tais como os refinados, os ricos em gorduras, as frituras, e até mesmo a carne.

Quanto à carne, sua digestão é mais demorada que a de origem vegetal e isso faz com que ocorram reações de putrefação dentro dos intestinos, resultando em um quadro de intoxicação. Outro fator é o excesso de gordura saturada que ela contém, o que favorece o aumento do colesterol ruim, de problemas circulatórios, além de outros problemas para a saúde (BARRETO, 2015).

Já os alimentos integrais são aqueles que não sofreram nenhuma alteração em sua composição, mantendo partes ricas em nutrientes e fibras, o que facilita o trânsito intestinal, diminui a absorção intestinal do colesterol alimentar, promove maior sensação de saciedade,

¹ Discente do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFSULDEMINAS Campus Machado, e-mail: thaiani-borim@hotmail.com

² Discente do curso de Engenharia Agrônoma do IFSULDEMINAS Campus Machado, e-mail: staycemparreira@gmail.com

³ Docente do IFSULDEMINAS Campus Machado, e-mail: lima.bragion@ifsuldeminas.edu.br

reduz as chances de desenvolver enfermidades como o diabetes, obesidade, colesterol alto, câncer de intestino, doenças cardiovasculares, entre outras (CANDEIAS et al, 2005), justificando assim, a importância de seu consumo.

Sendo assim, visando oferecer no refeitório do IFSULDEMINAS – Campus Machado opções proteicas vegetarianas e integrais, foram preparadas e servidas opções de refeições saudáveis, sendo elas: “bife” de glúten, hambúrguer de proteína de soja e o arroz integral, sendo que o presente estudo teve como objetivo avaliar a aceitabilidade do mesmo.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia do atual trabalho foi desenvolvida a fim de incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis no IFSULDEMINAS – *campus* Machado/MG, introduzindo e avaliando o grau de aceitabilidade de produtos integrais e vegetarianos no refeitório da instituição, por meio de uma pesquisa quantitativa. Para isso, informativos sobre a importância dos alimentos integrais, assim como as vantagens das proteínas de origem vegetal sobre as de origem animal foram produzidos e fixados em pontos estratégicos do *campus*. O processo de conscientização durou aproximadamente três meses: março, abril e maio/2016.

Concomitantemente ao processo de conscientização, passou-se a ser servido, alternadamente, no refeitório do *campus*, o “bife” de glúten (que consiste na proteína do trigo) e o hamburger de proteína de soja como opção proteica vegetariana, juntamente com o arroz integral. No entanto, devido á falta de espaço, tais alimentos não ficavam expostos. Apenas um aviso da existência dos mesmos era colocado. Sendo assim, os que desejam deveriam solicitá-los, pois eles se encontravam dentro da cozinha.

Após esses três meses, os que provaram os novos alimentos, foram convidados a participar de uma pesquisa de aceitação dos mesmos. Essa pesquisa era composta por um questionário composto por três (3) questões fechadas. Na primeira questão, a pergunta era sobre seu conhecimento de que as opções proteicas vegetarianas e o arroz integral estavam sendo servidos no refeitório. Caso a resposta fosse negativa, na segunda questão o respondente tinha a oportunidade de informar se e/ou qual gostaria de provar (“bife” de glúten, hambúrguer de proteína de soja e/ou arroz integral). Caso fosse positiva, a terceira questão se referia ao desejo de que os mesmos continuassem a serem servidos. Participaram da pesquisa 767 pessoas da comunidade escolar – alunos, funcionários e professores.

Para a interpretação dos resultados foi utilizada a estatística descritiva, um ramo da estatística, caracterizada por organizar, resumir e descrever as principais características das observações por meio do uso de tabelas, gráficos e resumos numéricos (como porcentagens, por exemplo).

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados da primeira questão, em que se questionava sobre conhecimento de que as opções proteicas vegetarianas e o arroz integral estavam sendo servidos no refeitório, encontram-se na Tabela 1.

Tabela 1: Conhecimento sobre o que estava sendo servido no refeitório da instituição.

“Bife” de glúten		Hambúrguer de proteína de soja		Arroz integral	Arroz integral
Sim (%)	Não (%)	Sim (%)	Não (%)	Sim (%)	Não (%)
29,6	70,4	29,2	70,8	30,6	69,4

Por meio dos resultados observados na Tabela 1, pode-se perceber que a maioria dos entrevistados não sabia que os alimentos estavam sendo servidos, demonstrando que a conscientização e divulgação devem ser contínuas, pois, apesar do aviso colocado no refeitório sobre as novas opções alimentares, mais de 70% dos analisados não sabiam da disponibilidade para consumo do “bife” de glúten e do hambúrguer de proteína de soja e 69,4% não tinham o conhecimento sobre a oferta do arroz integral na instituição.

Dentre os respondentes que sabiam das novas opções alimentares, a porcentagem dos que manifestaram o desejo de que elas continuassem a serem servidas estão na Tabela 2.

Tabela 2: Dentre os que tinham conhecimento, quantos gostariam que os produtos continuassem a ser servidos.

Produto	Sim (%)	Não (%)	Indiferente (%)	Não responderam (%)
“Bife” de glúten	36,1	11,0	42,8	10,1
Hambúrguer de proteína de soja	52,2	8,1	28,2	11,5
Arroz integral	53,2	10,6	23,4	12,8

Dos indivíduos que tinham o conhecimento dos novos produtos servidos, podemos observar, por meio da Tabela 2, que a maioria gostaria que o hambúrguer de proteína de soja e o arroz integral continuassem a ser servidos (respectivamente 52,2% e 53,2%). Quanto ao “bife” de glúten, apesar da porcentagem dos que manifestaram o desejo de que o mesmo continuasse a ser servido ser menor que 50% (36,1%), nota-se que trabalhando com os que se manifestaram indiferentes, essa porcentagem pode ser aumentada. Levando-se em consideração que apenas 11% dos que provaram não desejam que o mesmo continue a ser servido. Por meio da promoção da alimentação saudável e sensibilização da sua importância por um período maior, pode-se conseguir que esses indivíduos que se demonstraram indiferentes (que foram 42,8%) valorizem tais alimentos, desejando que eles continuem a

serem servidos, elevando o percentual para até 78,9% (soma de 36,1% com 42,8%) a favor da continuidade de sua oferta. E se incluirmos nessa soma os que não responderam, podemos chegar a até 89% (36,1% + 42,8% + 10,1%) para o “bife” de glúten, a 91,9% (52,2% + 28,2% + 11,5%) para o hambúrguer de proteína de soja e a 89,4% (53,2% + 23,4% + 12,8%) para o arroz integral.

Na tabela 3, podemos observar, das pessoas que não tinham conhecimento das opções alimentares, quais desejariam prová-las.

Tabela 3: Dos que não sabiam, quantos gostariam de provar.

“Bife” de glúten (%)	Hambúrguer de proteína de soja (%)	Arroz integral (%)
36,4	58,1	74,1

De acordo com os resultados da Tabela 3, podemos observar que, até pelos que não sabiam que esses alimentos diferenciados estavam sendo oferecidos para consumo no refeitório, o hambúrguer e o arroz integral superaram o “bife” de glúten, com destaque ainda para o arroz integral, que teve 74,1% de intenção de consumo pelos respondentes desse grupo (os que não sabiam que estavam sendo servidos).

4. CONCLUSÕES

Apesar da boa aceitabilidade dos novos alimentos servidos (pelos que o provaram), pode-se concluir que é muito importante que se continue e intensificar a conscientização e propaganda dos alimentos introduzidos no refeitório do IFSULDEMINAS - *campus* Machado/MG, visto que a maioria dos entrevistados desconheciam que os alimentos estavam sendo servidos. Somente assim, a comunidade escolar se sensibilizará da importância de uma alimentação saudável, e dos alimentos integrais e vegetarianos na manutenção da saúde.

REFERÊNCIAS

BARRETO, S. **Por que não comer carne?** Disponível em: <<http://www.saudeintegral.com/artigos/por-que-nao-comer-carne.html>>. Acesso em 25 Ago 2015.

BRASIL. **Decreto nº 7.272, de 25 de agosto de 2010.** Regulamenta a Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - PNSAN, estabelece os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, e dá outras providências. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, Seção 1 p.6, 26 ago. 2010.

CANDEIAS, Vanessa. et al. **Princípios para uma Alimentação Saudável.** Lisboa, 2005.