

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE ALIMENTOS
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ALIMENTOS**

VITÓRIA CAROLINA GOMES COSTA

**PERFIL ALIMENTAR DOS ALUNOS VEGETARIANOS DA UNIVERSIDADE
TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ - CAMPUS LONDRINA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**LONDRINA
2022**

VITÓRIA CAROLINA GOMES COSTA

**PERFIL ALIMENTAR DOS ALUNOS VEGETARIANOS DA UNIVERSIDADE
TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ - CAMPUS LONDRINA**

**Dietary profile of vegetarian students at the Federal Technology University of
Paraná - campus Londrina**

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação apresentado como requisito para obtenção do título de Tecnólogo em Alimentos do Curso Superior em Tecnologia em Alimentos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR campus Londrina.

Orientador: Prof. Dr. Ana Flávia de Oliveira

**LONDRINA
2022**



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Esta licença permite remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, para fins não comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es).

Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

VITÓRIA CAROLINA GOMES COSTA

**PERFIL ALIMENTAR DOS ALUNOS VEGETARIANOS DA UNIVERSIDADE
TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ - CAMPUS LONDRINA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação para
obtenção do título de Tecnólogo em Alimentos da
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
(UTFPR).

Data de aprovação: 15 de junho de 2022.

Ana Flávia de Oliveira - Orientadora
Doutorado em Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Mayka Reghiany Pedrão – Membro avaliador
Doutorado em Ciência de Alimentos pela Universidade Estadual de Londrina
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Juliany Piazzon Gomes – Membro avaliador
Mestre em Ciência de Alimentos pela Universidade Estadual de Londrina
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

AGRADECIMENTOS

Agradeço à professora Ana Flávia de Oliveira, por ter aceito me orientar na escrita deste trabalho, por todo apoio, incentivo, atenção e disponibilidade em esclarecer todas as dúvidas. E aos alunos que se disponibilizaram a responder o questionário e contribuíram com a obtenção dos dados para desenvolvimento desta pesquisa.

RESUMO

Vegetarianismo é um regime alimentar que abstêm da carne animal e é classificado conforme as exceções dos alimentos de origem animal: ovolactovegetarianos, lactovegetarianos, ovovegetarianos, vegetarianos estritos e veganos. Consideram-se várias as motivações pelas quais as pessoas escolhem o vegetarianismo, comportamento alimentar que vêm se destacando nas novas gerações. Dessa forma, esta pesquisa teve como objetivo identificar o perfil dos alunos vegetarianos, verificar qual tipo de vegetarianismo eles aderem, determinar a razão pela qual adotaram ao vegetarianismo e avaliar os hábitos alimentares destes universitários. O presente estudo contou com a participação voluntária de 45 alunos matriculados na UTFPR, campus Londrina, por meio de um questionário online. Os resultados demonstraram que a maioria dos alunos eram ovolactovegetarianos e aderem esta dieta por motivações ambientais, éticas, nutricionais ou políticas. Houve frequência regular no consumo de alimentos de alto valor nutricional, como frutas, legumes, verduras e laticínios. Foi verificado frequência esporádica no consumo de alimentos ultraprocessados de alto valor energético, como doces e açúcares, frituras e bebidas alcoólicas. Finalmente, considera-se vantajoso o estímulo de hábitos alimentares vegetarianos, nas universidades, visto os inúmeros benefícios do vegetarianismo, no entanto, há necessidade de orientação quanto ao aumento do consumo dos alimentos vegetais saudáveis, como frutas e hortaliças.

Palavras-chave: Vegetarianismo; Motivações; Perfil; Universitários; Hábitos Alimentares.

ABSTRACT

Vegetarianism is an eating behavior of abstaining from eating meat and classified according to animals' foods exceptions: lacto-ovo-vegetarian, lacto-vegetarian, ovo-vegetarian, strict vegetarian, vegan. There are several reasons that people choose the vegetarianism, the eating behavior has been standing out in the new generations. Thus, this research aimed to identify the profile of vegetarian students, verify what types of vegetarianism they adhere to, determine the reason they adopted vegetarianism and evaluate the eating habits of this college students. The present study had voluntary participation of 45 students enrolled at UTFPR, campus Londrina. The results demonstrated that the most students were lacto-ovo-vegetarian and adhered to this diet for environmental, ethical, nutritional or political reasons. There was a regular consumption frequency of nutrient rich foods as fruits, vegetables and dairy foods. It has been verified a low consumption frequency of ultra-processed as sweets, fried foods and alcoholic beverages. Finally, it is considered advantageous to encourage vegetarian eating habits at universities, due to the benefits of vegetarianism, however, there is a need for guidance on increasing the consumption of healthy plant foods, as fruits and vegetables.

Keywords: Vegetarianism; Reasons; Profile; College Students; Eating Habits.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 - Distribuição da idade dos alunos vegetarianos da UTFPR, campus Londrina.....	27
Gráfico 2 - Distribuição dos alunos conforme o curso que frequentam na UTFPR, campus Londrina.....	28
Gráfico 3 - Tipo de vegetarianismo seguido pelos alunos da UTFPR, campus Londrina.....	29
Gráfico 4 - Tempo que os alunos da UTFPR, campus Londrina, são adeptos ao vegetarianismo.....	30
Gráfico 5 - Escala de 0 a 10 para economia como razão pela escolha do vegetarianismo.....	30
Gráfico 6 - Escala de 0 a 10 para política como razão pela escolha do vegetarianismo.....	31
Gráfico 7 - Escala de 0 a 10 para ética animal como razão pela escolha do vegetarianismo.....	31
Gráfico 8 - Escala de 0 a 10 para meio ambiente como razão pela escolha do vegetarianismo.....	32
Gráfico 9 - Escala de 0 a 10 para religião como razão pela escolha do vegetarianismo.....	32
Gráfico 10 - Escala de 0 a 10 para saúde como razão pela escolha do vegetarianismo.....	33
Gráfico 11 - Escala de 0 a 10 para sensorial como razão pela escolha do vegetarianismo.....	33
Gráfico 12 - Distribuição das refeições realizadas diariamente.....	35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Frequência no consumo de frutas, legumes, verduras, leites e derivados e carnes vegetais dos alunos vegetarianos da UTFPR, campus Londrina	36
Tabela 2 - Frequência no consumo de doces e açúcares, frituras, fast-food, refrigerantes e bebidas alcoólicas dos alunos vegetarianos da UTFPR, campus Londrina.....	37

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Comparação da quantidade de proteína em 100 gramas de alimento de origem vegetal e animal.....	22
---	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 OBJETIVOS.....	12
2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
3 VEGETARIANISMO E ALIMENTAÇÃO DO UNIVERSITÁRIO: UMA BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO.....	13
3.1 ASPECTOS HISTÓRICOS.....	13
3.2 VEGETARIANISMO NO MUNDO.....	14
3.3 CLASSIFICAÇÃO DO VEGETARIANISMO.....	14
3.4 MOTIVAÇÕES PARA ADOÇÃO DE UMA DIETA VEGETARIANA.....	16
3.4.1 Ética Animal.....	16
3.4.2 Saúde.....	17
3.4.3 Meio Ambiente.....	18
3.4.4 Religião.....	19
3.5 SUPLEMENTAÇÃO.....	20
3.6 PROTEÍNAS.....	20
3.7 ALIMENTAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS.....	23
4 METODOLOGIA.....	25
4.1 MÉTODOS.....	25
4.2 ASPECTOS ÉTICOS.....	25
4.3 TRATAMENTO DE DADOS.....	26
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	27
6 CONCLUSÃO.....	38
REFERÊNCIAS.....	39
APÊNDICE A.....	44
APÊNDICE B.....	49

1 INTRODUÇÃO

Vegetarianismo é uma prática alimentar que exclui todos os tipos de carne, carnes de boi, porco, aves, peixes, frutos do mar e produtos derivados, como embutidos e produtos industrializados que contenham traços destes alimentos (CRAIG; MANGELS, 2009).

A dieta vegetariana tornou-se inacessível durante a última era glacial, visto isso nossos ancestrais se sentiram na obrigação de consumir carne para sobrevivência. Desde então, este costume permaneceu (BONTEMPO, 2003). Esta dieta é discutida desde a Antiguidade por filósofos dentre eles, Pitágoras, considerado o “pai do vegetarianismo”. Sua influência era tanta que indivíduos que adotavam a dieta vegetariana eram chamados de “pitagóricos” (SPENCER, 1995).

O vegetarianismo é classificado conforme as exceções dos alimentos de origem animal, podendo ser divididos em ovolactovegetarianos, que mantêm o consumo de ovos, leite e laticínios; os lactovegetarianos, que mantêm apenas o consumo de leite e laticínios; os ovovegetarianos, que mantêm apenas o consumo de ovos; os vegetarianos estritos, que excluem todos os tipos de carne e derivados, ovos, leite, laticínios e mel (SLYWITCH, 2012); os veganos, que excluem todos os alimentos e produtos de origem animal (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2020).

Anteriormente, o vegetarianismo era praticado apenas por questões de saúde ou religiosas e espirituais, sem apresentar nenhum outro tipo de motivação (BONTEMPO, 2003). Atualmente, consideram-se vários os motivos que levam a escolha pela dieta sem carne animal (SLYWITCH, 2012). O crescimento no número de pessoas que se tornam vegetarianas ou apenas reduzem o consumo de carne animal, está sendo impulsionado pela preocupação com os impactos de sua alimentação no bem-estar animal, ambiente e saúde (IBOPE, 2018).

Há alguns questionamentos sobre o vegetarianismo, acerca das deficiências nutricionais causadas por este regime alimentar (AZEVEDO, 2013). Contudo, com uma dieta vegetariana adequadamente planejada, composta por misturas de vegetais é possível atender as demandas nutricionais necessárias (LIMA; CARVALHO; BASSINELLO, 2011).

O consumo alimentar de estudantes universitários é considerado pouco nutritivo e saudável. Tem um baixo consumo de frutas, vegetais, peixes, grãos e

uma grande ingestão de alimentos ultra processados (BERNARDO et al., 2017). A frequência no consumo de carne bovina e aves é relativamente alta, sendo consumida de três a quatro vezes por semana, enquanto que os peixes são consumidos pela maioria menos de uma vez por semana (MONTEIRO et al., 2009).

O vegetarianismo vem se destacando nas novas gerações, este comportamento alimentar está se tornando uma tendência entre indivíduos de diferentes perfis e por variados motivos, nos últimos 10 anos houve um aumento de 75% na população vegetariana brasileira. Diante deste cenário, pretende-se com esta pesquisa determinar o perfil alimentar dos alunos vegetarianos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, campus Londrina e as principais razões pela qual adotaram este hábito.

2 OBJETIVOS

Caracterizar a população vegetariana da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - Londrina.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Traçar um perfil dos alunos vegetarianos (do campus Londrina, gênero, idade, altura, peso);
- Verificar em qual categoria do vegetarianismo os alunos se enquadram;
- Determinar a razão pela qual adotaram esta dieta;
- Entender como foi a mudança de hábito: gradual ou radical;
- Verificar qual o tempo de adesão pela dieta vegetariana;
- Compreender se houve dificuldade em adotar o vegetarianismo;
- Avaliar os hábitos alimentares destes alunos.

3 VEGETARIANISMO E ALIMENTAÇÃO DO UNIVERSITÁRIO: UMA BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO

A definição de vegetarianismo é muito ampla, não há uma definição exata e é um conceito que ainda está em constante evolução (CORRIN; PAPADOPOULOS, 2017). Habitualmente, se considera vegetarianismo um regime alimentar baseado na ingestão de alimentos de origem vegetal, que tem como princípio se abster de alimentos provenientes da morte de qualquer ser do reino animal, de uma maneira total ou parcial (SLYWITCH, 2012). Por consequência, quando se adota o vegetarianismo, o indivíduo será denominado de “vegetariano” (SLYWITCH, 2006).

3.1 ASPECTOS HISTÓRICOS

Na história da humanidade, a prática do vegetarianismo existe desde a época da pré-história, há cerca de 5 milhões de anos atrás. Os nossos antepassados se alimentavam de frutas, folhas e sementes, e não se caracterizavam como predadores, sua índole era pacífica. A prática de se alimentar de carne só se deu no período paleolítico, com o domínio do fogo e desenvolvimento de armas (CENTRO VEGETARIANO, 2004).

O vegetarianismo se manteve ao longo dos séculos, porém, no período do Iluminismo ele ganhou forças. Surgiram questionamentos sobre o desrespeito contra animais e o abate para o consumo humano, devido à falta de sensibilidade e compaixão do homem para os seres sencientes (CENTRO VEGETARIANO, 2004).

Assim, mesclou-se com várias culturas e grandes filósofos aderiram a dieta sem carne. Dentre eles, estava Pitágoras, considerado o “pai do vegetarianismo”, o primeiro defensor do vegetarianismo no Oriente. Sua influência era tanta que até o final do século 19, quando a palavra vegetarianismo foi criada, indivíduos que adotavam uma dieta vegetariana eram chamados de “pitagóricos” (SPENCER, 1995).

Foi somente em 1847 na Inglaterra que surgiu formalmente a primeira Sociedade Vegetariana, e após a fundação o termo “vegetariano” foi criado. E desde então mais de 50 sociedades vegetarianas e veganas foram criadas ao redor do mundo (VEGAZETA, 2008).

3.1 VEGETARIANISMO NO MUNDO

Atualmente, uma junção de fatores tem tornado cada vez mais elevada a adesão ao vegetarianismo. As pessoas passaram a ter acesso às informações relevantes ao vegetarianismo e às consequências da dieta onívora. As organizações de defesa animal e Sociedades Vegetarianas começaram a ganhar cada vez mais força e a desenvolver ações, com o objetivo de minimizar o consumo de carne animal (SOCIEDADE VEGETARIANA PORTUGUESA, 2013).

Segundo uma pesquisa realizada em 2018 pelo IBOPE Inteligência, no Brasil aproximadamente 14% da população se classifica como vegetariana, isto significa que 30 milhões de brasileiros são adeptos da alimentação livre de carne animal, houve um aumento de 75% desde 2012 (IBOPE, 2018).

Leahy, Lyons e Richard (2010) realizaram um estudo com a finalidade de estimar o tamanho da população vegetariana no mundo, e apontaram como resultado um total de 1,5 bilhão de pessoas. Eles descrevem que somente 75 milhões aderem ao vegetarianismo por escolha, e que os outros 1.450 milhões seguem a dieta por necessidade.

3.2 CLASSIFICAÇÃO DO VEGETARIANISMO

Alguns adeptos do vegetarianismo não se abstêm apenas da carne animal, tem aqueles que deixam de consumir leite e laticínios, ovos, mel, entre outros alimentos derivados do reino animal. Independente da classificação do vegetarianismo, que é definida de acordo com o grau de restrição dos alimentos de origem animal, todos têm em comum o maior consumo de alimentos advindos do reino vegetal e a exclusão da carne animal (SLYWITCH, 2006).

Ovolactovegetarianismo é considerado um sinônimo de vegetarianismo (CORRIN; PAPADOPOULOS, 2017). Esta dieta é composta por alimentos de origem vegetal, ovos, leites e laticínios (SLYWITCH, 2012).

Lactovegetarianismo, restringe a ingestão de ovos, e mantém apenas o consumo de leites e laticínios (SLYWITCH, 2012). Segundo Bontempo (2020, p. 22) “... para seus adeptos, representam uma vida em potencial. Seu consumo significaria, então, a interrupção de um tipo de processo de vida.”

Ovovegetarianismo, se utiliza ovos na alimentação, excluindo leites e derivados (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2020).

Vegetarianismo Estrito, exclui todos os alimentos advindos do reino animal, carnes, leites e laticínios, ovos, mel, além de todos seus derivados (COUCEIRO; SLYWITCH; LENZ, 2008).

Veganismo, é uma prática alimentar que além de não consumirem nenhum alimento de origem animal, negam a utilização de produtos que advém da exploração animal, como produtos testados em animais, roupas, bolsas e calçados, elaborados em couro e lã, medicamentos e cosméticos (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2020). Veganos obrigatoriamente são vegetarianos, porém os vegetarianos não necessariamente são veganos (SOCIEDADE VEGANA, 2020). Segundo The Vegan Society (2020), a definição de veganismo é:

Uma filosofia e um modo de vida que busca excluir – na medida do possível e praticável – todas as formas de exploração e crueldade para com os animais para alimentação, roupas ou qualquer outro propósito; e, por extensão, promove o desenvolvimento e uso de alternativas sem animais para o benefício dos animais, humanos e do meio ambiente. Em termos dietéticos, denota a prática de dispensar todos os produtos derivados total ou parcialmente de animais.

Frugivorismo, é uma modalidade vegana que utiliza apenas frutas e vegetais cruas ou cozidas. Alguns consomem oleaginosas, pois consideram como pequenos frutos (BONTEMPO, 2003).

Crudivorismo, admite apenas o consumo de alimentos crus, ou que foram aquecidos até no máximo 42°C. Acredita-se que o fogo destrói a parte mais importante dos alimentos, sua energia vital (BONTEMPO, 2003).

Macrobiótica, levou a humanidade a pensar no que comer e começou a questionar sobre a carne e alimentos industrializados, com o objetivo de aumentar o bem-estar e buscar uma alimentação equilibrada. Com a implantação da macrobiótica, o vegetarianismo apesar de já existir começou a ganhar forças (BONTEMPO, 2003). A dieta macrobiótica é baseada principalmente em cereais integrais, legumes e verduras. Frutas, nozes e sementes são usadas em menor grau. Algumas pessoas que seguem uma dieta macrobiótica não são verdadeiramente vegetarianas, pois comem quantidades limitadas de peixes (ASSOCIAÇÃO DIETÉTICA AMERICANA, 2009).

Existem ainda práticas alimentares que incluem ocasionalmente peixes ou carnes em sua alimentação, estas variações do vegetarianismo são denominadas

segundo Corrin e Papadopoulos (2017) como pescetarianismo que consomem peixes e frutos do mar, mas não comem outras carnes. E semivegetarianismo ou flexitarianismo, é um regime predominantemente vegetariano, porém incluem eventualmente, não excedendo mais de duas a três vezes por semana, produtos de origem animal.

3.4 MOTIVAÇÕES PARA ADOÇÃO DE UMA DIETA VEGETARIANA

Muitos dizem que a alimentação vegetariana é apenas uma dieta mais saudável, outros alegam que transcende a alimentação, é uma conexão com o mundo (COUCEIRO; SLYWITCH; LENZ, 2008). Considera-se vários os motivos que influenciam a escolha pelo vegetarianismo, incluindo fatores racionais e emocionais, contempla aspectos éticos, nutricionais, ambientais, políticos, religiosos e econômicos (SLYWITCH, 2012).

3.4.1 Ética Animal

Ética é definida como um pensamento filosófico sobre moralidade para orientar sobre nossas atitudes, estabelecendo limites à nossa liberdade. Praticar uma Ética significa acreditar que determinada ação é mais justa que outra. As escolhas morais são aquelas que afetam positivamente ou negativamente os outros, se estas ações prejudicarem outro ser, elas deverão ser ponderadas por critérios morais. Neste caso, o “outro” é o animal, facilmente percebemos uma ação antiética quando se consome carne animal. A ética animal, deve ser entendida como o tratamento que os animais recebem por parte dos humanos, fundamenta que a vontade de comer carne deve ser restringida por um bem maior, a vida dos animais abatidos, pois ultrapassa-se o limite de outra vida (NACONECY, 2006).

Segundo o estilo de vida vegetariano, a pecuária é considerada antiética, visto que se tem vantagem da fragilidade de um ser a fim de beneficiar outro. (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2020). Os animais são considerados pela economia pecuária apenas como meio de exploração e faturamento (SILVA, 2019). Esses animais são submetidos à péssima qualidade de vida, sofrem maus tratos, vivem em espaços superlotados e inadequados sem condições básicas de

sobrevivência, e abatidos de forma cruel (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2020).

Os animais são considerados seres sencientes, capazes de sofrer, portanto merecem respeito e consideração e, são capazes de se auto cuidarem, de escolherem o que querem para si. Nesse entendimento, os animais possuem valor intrínseco, devendo ser considerados como fins em si mesmos e não como fins alimentícios ou materiais para satisfazer os interesses humanos (NACONECY, 2015).

A preocupação ética é considerada uma forte motivação para adotar a dieta vegetariana, é baseada no bem-estar animal, qualidade de vida, e sentimento de culpa pela morte dos animais (JANDA; TROCCHIA, 2001). O vegetarianismo considera que os animais têm direito a vida, sem ser interrompida por motivos humanos, e devem ser preservados contra sofrimentos (SLYWITCH, 2006). É uma alimentação contra violência e crueldade praticada contra animais, acredita-se que é necessário resolver a violência contra animais, para assim começarmos a ter um mundo mais pacífico (BONTEMPO, 2003). No Brasil, esta é a principal razão das pessoas aderirem a este tipo de dieta (COUCEIRO; SLYWITCH; LENZ, 2008).

3.4.2 Saúde

As dietas vegetarianas são frequentemente associadas com uma série de vantagens para a saúde, devido ao maior consumo de alimentos de origem vegetal (SLYWITCH, 2012). Os benefícios promovidos pelo vegetarianismo não são propiciados apenas pela exclusão de alimentos de origem animal, principalmente a carne, mas sim por a maioria dos indivíduos vegetarianos associarem a dieta a práticas saudáveis, que inclui atividades físicas, consumo de alimentos ricos em nutrientes, com baixo teor de sódio, gordura saturada e gordura *trans* (QUEIROS, 2021).

Uma alimentação a base de frutas, verduras e legumes fornece teores elevados de fibras alimentares, vitaminas, minerais e antioxidantes, o que reduz a incidência de doenças crônicas não transmissíveis, doenças cardíacas, hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e colesterol alto (CRAIG; MANGELS, 2009).

Em razão da exclusão do consumo de carne, o nível de gordura saturada na alimentação vegetariana tende a ser menor (JANDA; TROCCHIA, 2001). De Biase et

al. (2005) realizaram um estudo que visava a comparação dos níveis de triglicérides, colesterol total, lipoproteína de baixa densidade (LDL-colesterol) e lipoproteína de alta densidade (HDL-colesterol) entre vegetarianos e onívoros. A taxa de lipoproteína de alta densidade (HDL-colesterol) não houve diferença significativa, no entanto, as taxas de triglicérides, colesterol total e lipoproteínas de baixa densidade (LDL-colesterol) apresentaram-se menores em vegetarianos, quando comparado aos onívoros, porém quando feita a comparação entre as subdivisões do vegetarianismo, a menor taxa foi observada em vegetarianos estritos.

Microbiota intestinal refere-se a diversidade de microrganismos, sobretudo as bactérias, que habitam o trato gastrointestinal, e tem como função controlar a proliferação de bactérias patogênicas e absorver nutrientes, fortalecendo a imunidade (CASTRO; PAIXÃO, 2016). Os prebióticos são componentes alimentares que auxiliam no desenvolvimento e proliferação das bactérias benéficas no intestino, são encontrados abundantemente em alimentos de origem vegetal (RAIZEL et al., 2011).

A saúde e composição da microbiota intestinal está intimamente ligada à alimentação. O alto consumo de gordura saturada, presente na carne, traz efeitos negativos à qualidade da microbiota intestinal, podendo aumentar o nível de inflamações. Em contrapartida, uma alimentação a base de legumes, verduras, frutas, reduz as bactérias patogênicas, diversificando as benéficas (SLYWITCH, 2022).

3.4.3 Meio Ambiente

Segundo o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA), o setor pecuário é o principal fator contribuinte pelo desequilíbrio do ecossistema (UNEP, 2021). A criação de animais para o consumo humano exige uma ampla área de terra e excessivo volume de água, gerando desmatamento, erosão do solo, contaminação de rios, emissão de gases causadores do efeito estufa, escassez de água, extinção de espécies (SCHUCK; RIBEIRO, 2018).

A dieta mais sustentável é a vegetariana, em razão da menor exigência de recursos naturais, água e terra, e melhor eficiência energética para a produção de um quilograma de alimento vegetal, em comparação à produção de um quilograma de produto de origem animal (GREIF, 2007). Pode-se entender como eficiência

energética a obtenção da mesma quantidade de energia, utilizando menores recursos naturais (EMPRESA DE PESQUISA ENERGÉTICA, 2021).

A escassez de água vem se intensificando nos últimos anos, devido ao uso ineficiente de água pelos humanos. O território mundial é coberto 70% por água, porém apenas 2,5% é referente à água doce (NATIONAL GEOGRAPHIC, 2021). A agricultura utiliza cerca de 92% desses 2,5% e cerca de um terço é utilizado pela atividade pecuária (LEENES; MEKONNEN; KOEKSTRA, 2013). A pegada hídrica, volume de água por toneladas (m^3/ton) utilizada por produtos de origem animal é muito maior do que de produtos vegetais. Por exemplo, vegetais necessitam de 322 m^3/ton , cereais 1.644 m^3/ton , carne de frango 4.325 m^3/ton , carne suína 5.988 m^3/ton e carne bovina 15.415 m^3/ton (MEKONNEN; HOEKSTRA, 2010).

O principal causador de desmatamento na Amazônia é o setor pecuário, área designada a pastagem, e tal atividade é responsável por 50% das emissões brasileiras de gases causadores do efeito estufa (GREENPEACE, 2019). Há um enorme desperdício de terra e alimentos em decorrência da produção de carnes, visto que para um quilograma de carne são utilizados de cinco a dez quilogramas de grãos (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2021). Tendo como exemplo, a partir de 4.000 m^2 de terra produz cerca de 18 mil quilogramas de batata, e a mesma quantidade produz 113 quilogramas de carne bovina (ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA, 2019).

3.4.4 Religião

Embora a religião seja considerada uma das motivações para se aderir ao vegetarianismo, a maior parte das religiões sugerem a dieta vegetariana por motivos de ética e saúde (COUCEIRO; SLYWITCH; LENZ, 2008). Muitas religiões acreditam que a alimentação está diretamente ligada com a pureza do corpo e alma. A carne animal é considerada impura, pois é proveniente da morte de outro ser, logo quando se consome a carne animal acredita-se que junto é consumido também imoralidade e impureza (BEIG, 2009).

Para os Adventistas do Sétimo Dia o corpo é um templo sagrado, deve-se zelar pela saúde, abstendo de qualquer alimento não saudável e impuro. Esses religiosos consideram como práticas alimentares saudáveis apenas a vegetariana (CAMPELO, 2014).

O Budismo e Jainismo defendem o *ahimsa*, um princípio ético-religioso que se fundamenta na não violência e respeito com todos os seres vivos e ecossistemas. Os budistas e jainistas recomendam a dieta vegetariana por acreditarem que essa prática alimentar está em concordância com prática religiosa que defendem, ambas impugnam a morte animal para consumo (BEIG, 2009).

3.5 SUPLEMENTAÇÃO

Há oposições sobre o vegetarianismo, referindo-se ao fato de que a alimentação vegetariana acarreta deficiências nutricionais, especialmente de proteínas, vitamina B12 e ferro, deficiência que pode ser intensificada conforme a restrição dos alimentos, tornando-se maior em vegetarianos estritos e veganos (AZEVEDO, 2013). Contudo, como qualquer outra dieta, a dieta vegetariana deve ser adequadamente planejada, para que não haja deficiência desses micronutrientes e macronutrientes (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2020). Caso seja necessário, deve ser realizada a suplementação de nutrientes na alimentação. (CAPERUTO; NEVES; IANONE, 2012).

Para dietas não restritas de ovos, leites e derivados, estudos apontam que é possível atingir todas as necessidades nutricionais, porém em dieta vegetariana estrita e vegana deve haver a suplementação de vitamina B12, visto que estas vitaminas se encontram fundamentalmente em alimentos de origem animal (CAPERUTO; NEVES; IANONE, 2012).

3.6 PROTEÍNAS

Proteínas são macronutrientes fundamentais ao organismo, desempenham diversas funções fisiológicas, compõe os tecidos corporais, enzimas e hormônios, catalisa reações químicas e são indispensáveis nas reações imunológicas (SLYWITCH, 2006).

As proteínas são compostas por aminoácidos, quais são classificados como essenciais e não essenciais. Os aminoácidos essenciais (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina) não são sintetizados por nosso organismo e devem estar presente na alimentação, já os não essenciais nosso organismo produz (SLYWITCH, 2006).

Aminoácido limitante não expressa ausência, é considerado o aminoácido de menor proporção encontrado no alimento, quando feita uma comparação com o teor de aminoácidos da albumina do ovo, classifica como o alimento que proporciona maior crescimento nos animais (SLYWITCH, 2022).

Os alimentos ricos em aminoácidos essenciais são os de origem animal, carnes, ovos, leites e derivados, dado que esses alimentos contêm os nove em sua composição nas quantidades ideais ao organismo (DOSSIÊ, 2014). Ao contrário dos alimentos provenientes de fonte vegetal, que em sua maioria fornecem aminoácidos limitante, ou seja, apresentam uma desproporção de aminoácidos relação à albumina do ovo (SLYWITCH, 2012).

Há algumas argumentações acerca da dieta vegetariana, dentre elas, é se os alimentos de origem vegetal são capazes de fornecer todos aminoácidos essenciais. Apesar de alguns alimentos vegetais não fornecerem os nove aminoácidos essenciais nas quantidades recomendada em apenas um alimento, todos são encontrados no reino vegetal, assim é possível obter uma refeição completa por meio da combinação de alimentos diferentes (SLYWITCH, 2021). Por exemplo, os cereais são ricos em metionina e cisteína, porém são pobres em lisina, ao contrário dos feijões que são ricos em lisina, mas são limitantes em metionina e cisteína, assim é importante consumi-los diariamente a fim de atingir o valor da ingestão de aminoácidos recomendada (LIMA; CARVALHO; BASSINELLO, 2011).

Outro questionamento quanto à alimentação vegetariana é a possibilidade de atingir a quantidade de proteína necessária apenas com alimentos vegetais, já que a maior parte são compostos por menores quantidade de proteína quando comparado às carnes, em 100 gramas, porém como pode-se observar no Quadro 1, há diversos vegetais ricos em proteínas (SLYWITCH, 2021).

Quadro 1 - Comparação da quantidade de proteína em 100 gramas de alimento de origem vegetal e animal

ALIMENTO	QUANTIDADE PROTEÍNA EM 100 g
AMÊNDOA	21,26
AMÊNDOIM	25,70
AVEIA EM FLOCOS	14,00
ERVILHA	24,54
FEIJÃO BRANCO	23,36
FEIJÃO CARIOCA	20,00
GRÃO DE BICO	22,38
LENTILHA	23,00
QUINUA EM GRÃOS	13,10
CONTRA FILÉ BOVINO	24,00
COXA DE FRANGO	18,00
COXÃO MOLE BOVINO	32,00
MÚSCULO BOVINO	31,00
PEITO DE FRANGO	22,00
SARDINHA	21,00

Fonte: Slywitch (2021).

A preocupação ao ingerir uma fonte proteica não deve ser apenas quanto a quantidade de proteína e aminoácidos essenciais fornecidos por tal alimento, no entanto outro fator determinante da qualidade de uma proteína é sua digestibilidade (SLYWITCH, 2022).

A proteína é uma macromolécula composta por carbono, hidrogênio, oxigênio e nitrogênio. A digestibilidade é a diferença entre a quantidade de nitrogênio absorvido por meio da hidrólise da proteína, e o excretado pelas fezes, isto é, avalia a quantidade de proteína do alimento possível de ser absorvida (SLYWITCH, 2012).

As proteínas provindas de animais apresentam melhor digestibilidade quando comparadas com as de origem vegetal, além do fato de apresentarem aminoácidos essenciais em melhores quantidade, também pela ausência de fatores antinutricionais, que interferem na absorção dos aminoácidos (PIRES et al., 2006).

3.7 ALIMENTAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS

Todas as fases da vida requerem alguns cuidados específicos em diversos aspectos. Pode-se afirmar que o final da adolescência e o início da vida adulta resultam em um grande impacto na vida do indivíduo, pois a saída do lar paterno, o início do trabalho e o ingresso em um curso superior ocorrem, de maneira geral, neste período. A alimentação, neste interim, também sofre o impacto desta mudança nos hábitos de vida (FEITOSA et al., 2010). Já que, os universitários dão preferência à alimentos ultra processados, práticos e prontos, alimentos que em sua maioria são poucos nutritivos e possuem maior valor energético (LOUREIRO, 2016).

Bernardo et al. (2017) estudaram o consumo alimentar de estudantes universitários brasileiros e observaram um baixo consumo de frutas, vegetais, peixes, grãos e uma grande ingestão de alimentos pouco saudáveis. Por outro lado, relataram que a maioria dos universitários tinham o hábito de consumir legumes.

Monteiro et al. (2009) traçaram o hábito e o consumo alimentar de estudantes do sexo feminino e verificaram alta frequência no consumo de pães, lipídios, açúcares, doces e refrigerantes e um baixo consumo de alimentos de origem vegetal. O percentual do consumo de carne bovina e aves foi de 55,6% e 44,4%, respectivamente, na frequência de três a quatro vezes por semana. Os peixes eram consumidos pela maioria das universitárias menos de uma vez por semana.

Martins, Souza e Oliveira (2019) realizaram uma pesquisa para avaliar o estado nutricional da alimentação dos alunos da UTFPR – Londrina, avaliando a frequência que os alunos se alimentavam de frutas, legumes, verduras, leite e derivados e carnes. Notou-se baixo consumo diário de frutas 11%, verduras 26% e legumes 23%, cuja recomendação diária é de 3 porções ao dia. Em relação a carnes, mais de 80% comem de três a quatro vezes por semana, 1,5% não consomem carne branca e 1,2% não consomem carne vermelha. O grupo de leites e derivados também apresentou baixo consumo diário, 36%. Verificou-se um alto consumo de refrigerantes, sucos artificiais, salgados e bolachas recheadas, alimentos ultra processados, a maioria consomem estes semanalmente.

Borges e Filho (2004) analisaram os hábitos alimentares de universitários em diferentes refeições. Verificaram que a omissão do café da manhã é considerada habitual, porém quando realizada, os estudantes consomem alimentos rápidos, salgados ou bolachas, na própria universidade. No almoço, muitos optam por

realizar a refeição próximo à ou na instituição, no entanto se dizem insatisfeitos pela comida ser gordurosa e não conseguirem seguir hábitos saudáveis, pelo contrário alguns universitários alimentam-se em suas residências, porém dizem que o cardápio não varia, em geral é consumido arroz, feijão e preferencialmente carne bovina, já verduras e legumes não aparecem com frequência. O jantar foi considerado a principal refeição, em virtude da maioria estar em casa e possuir mais tempo para se alimentar, entretanto dão preferência à alimentos prontos ou *fast foods*. Aos finais de semana observou-se excesso no consumo de alimentos mais pesados, massas e carnes.

Alves e Boog (2007) realizaram um estudo visando descrever a qualidade na alimentação de graduandos, as refeições foram divididas em desjejum, almoço e jantar. Constatou-se que 37% dos estudantes realizam desjejum padrão, consomem alimentos fonte de cálcio e de energia, 13% completo, fonte de cálcio, de energia e fibras, 20% incompleto, quaisquer alimentos que não apresente as combinações anteriores e 30% excluíam a refeição. No almoço, 72% fazem uma refeição completa, com fonte de energia, proteínas, fibras e obrigatoriamente hortaliças, 23% incompleto, ausência de algum componente mencionado na classificação completo, 5% não consomem nenhum alimento. No jantar 36% dos estudantes realizam refeição completa e a maioria, 64%, refeição incompleta.

Analisado os estudos, constata-se que a alimentação dos universitários, de maneira geral, é considerada de baixo valor nutricional, em virtude do excesso no consumo de alimentos ultra processados, ricos em açúcares e gorduras, refrigerantes e *fast foods* e baixa ingestão de alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, como frutas, legumes e verduras.

4 METODOLOGIA

Trata-se de um projeto de caráter transversal, descritivo e quantitativo, que teve como objetivo avaliar o perfil alimentar dos alunos vegetarianos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, campus Londrina, e suas motivações para esta escolha. A pesquisa foi realizada no primeiro semestre de 2022, no período do dia 15/03/2022 a 01/05/2022, envolvendo o envio de um questionário online de pesquisa para todos os alunos matriculados nos sete cursos de graduação no primeiro semestre de 2022, total de 2111 solicitando a resposta de apenas aqueles que se consideravam vegetarianos. Do total, 45 alunos preencheram o questionário, sendo esta a amostra avaliada.

4.1 MÉTODOS

A coleta de dados se sucedeu mediante a aplicação de um questionário online (APÊNDICE A), elaborado via Google Forms, enviado via e-mail por meio de um link. Após o aluno se identificar com o critério de inclusão: alunos maiores de 18 anos matriculados na Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Londrina, que se autodeclaram vegetarianos e concordarem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B), o mesmo teve acesso ao questionário para preenchimento. O questionário compreendia 34 questões de múltipla escolha, divididas em dados sociodemográficos, tipo de vegetarianismo, razão da prática vegetariana, uso de suplementação e hábitos alimentares.

4.2 ASPECTOS ÉTICOS

Este projeto de pesquisa foi aprovado pelo comitê de ética sob o número CAAE 52030121.6.0000.5547. Os dados obtidos mediante o questionário foram somente utilizados para fins do estudo, sem a divulgação de nenhum dado pessoal dos universitários. Todos os alunos foram orientados quanto aos procedimentos e objetivo da pesquisa e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B), antes de responderem ao questionário.

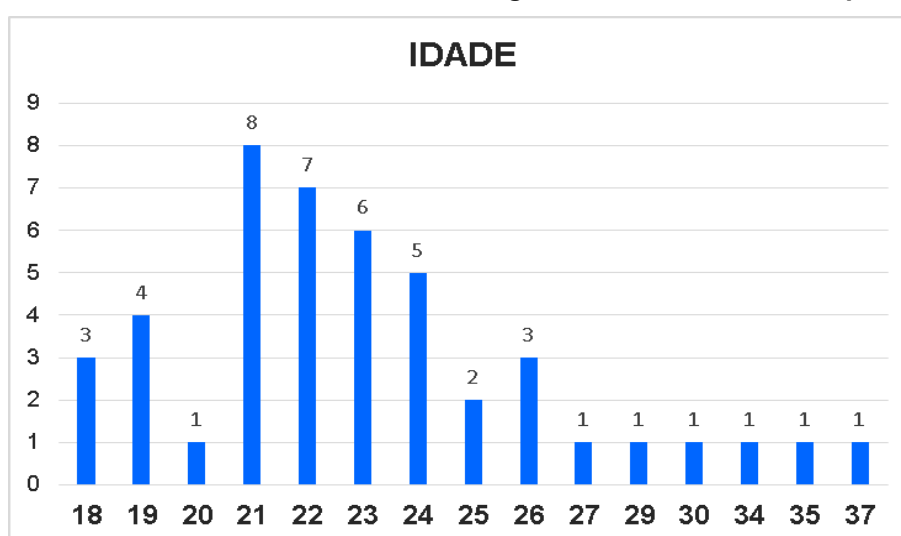
4.3 TRATAMENTO DE DADOS

Os dados coletados na pesquisa foram transcritos para uma planilha no programa Excel, onde foram organizados em gráficos e tabelas, como exposto nos resultados.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O total de alunos que se autodeclararam vegetarianos e escolheram participar da pesquisa foi de 45 de ambos os sexos, sendo 29 (64,4%) feminino e 16 (35,6%) masculino. A altura média dos alunos foi de 1,67 metros, variando entre 1,55 e 1,95 metros e peso médio foi de 65 quilogramas, variando de 46 a 100 quilogramas, e dois alunos não preencheram estes dados. A idade média dos alunos entrevistados foi de 25 anos, sendo a idade mínima 18 e a máxima 37 anos, conforme o gráfico 1.

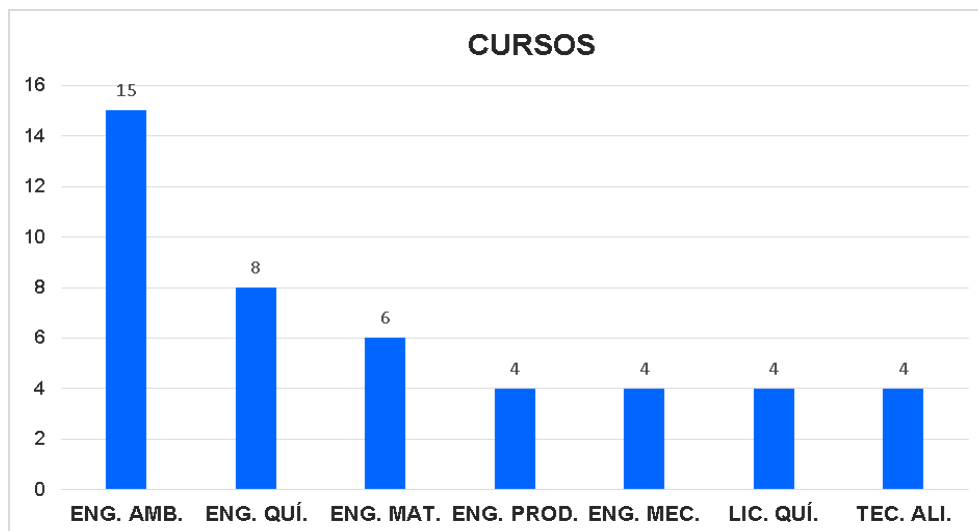
Gráfico 1 - Distribuição da idade dos alunos vegetarianos da UTFPR, campus Londrina



Fonte: Autoria Própria (2022).

Dos 45 alunos avaliados, 15 (33,3%) são discentes do Curso Superior de Engenharia Ambiental, 8 (17,8%) de Engenharia Química, 6 (13,3%) de Engenharia de Materiais, 4 (8,9%) de Engenharia de Produção, 4 (8,9%) de Engenharia Mecânica, 4 (8,9%) de Licenciatura em Química, 4 (8,9%) de Tecnologia em Alimentos.

Gráfico 2 - Distribuição dos alunos conforme o curso que frequentam na UTFPR, campus Londrina



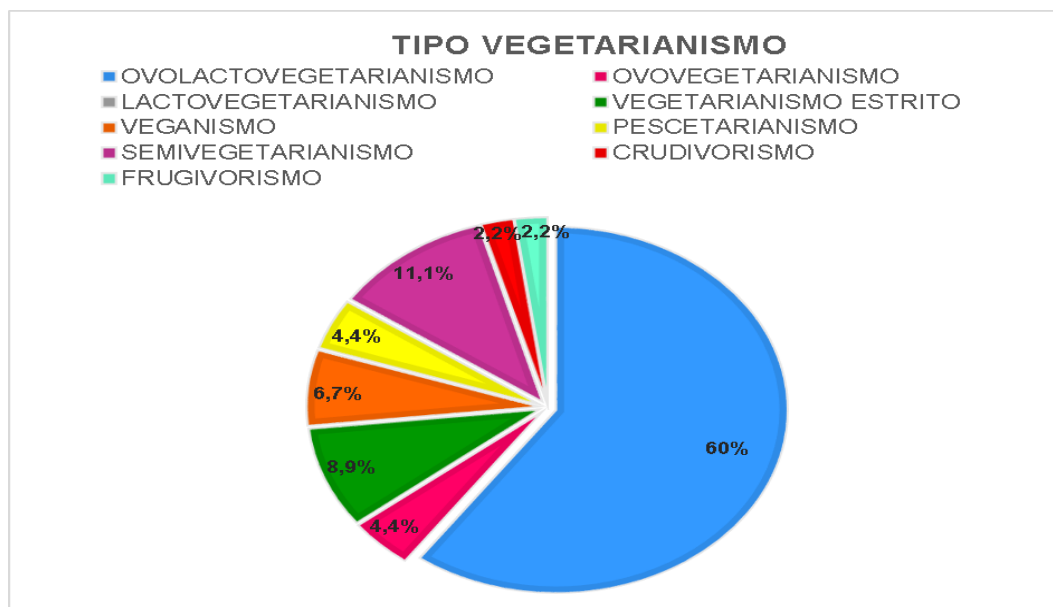
Fonte: Autoria Própria (2022).

Em relação à quantas pessoas moram com os alunos avaliados, 16 (35,6%) relataram 2 pessoas, 12 (26,6%) 3 pessoas, 6 (13,3%) 4 pessoas, 6 (13,3%) 5 pessoas, 4 (11,1%) disseram morar sozinhos.

No que se refere à renda familiar, 1 (2,2%) respondeu ser menor que 1 salário mínimo, 21 (46,7%) 1 a 3 salários mínimos, 13 (28,9%) 4 a 6 salários mínimos, 6 (13,3%) 7 a 9 salários mínimos e 4 (8,9%) maior que 10 salários mínimos.

Quando indagados sobre qual classificação do vegetarianismo os mesmos aderem, a maioria, 27 (60%) alunos afirmaram serem adeptos ao ovolactovegetarianismo, 5 (11,1%) ao semivegetarianismo, 4 (8,9%) ao vegetarianismo estrito, 3 (6,7%) ao veganismo, 2 (4,4%) ovovegetarianismo, 2 (4,4%) pescetarianismo, 1 (2,2%) crudivorismo, 1 (2,2%) frugivorismo e nenhum dos alunos avaliados afirmou seguir ao lactovegetarianismo, de acordo com o gráfico 3.

Gráfico 3 - Tipo de vegetarianismo seguido pelos alunos da UTFPR, campus Londrina



Fonte: Autoria Própria (2022).

Uma coleta de dados se sucedeu em uma universidade no sul do Brasil a fim de analisar a prevalência de vegetarianos na instituição. Um dos questionamentos era em relação ao tipo de vegetarianismo aderido pelos universitários. Foram divididos em vegetarianos estritos, ovolactovegetarianos, lactovegetarianos e ovovegetarianos. Como resultado, obteve-se, 83,9% se autodeclararam ovolactovegetarianos e o restante se dividiram entre lactovegetarianos (2%), ovovegetarianos (2%) e vegetarianos estritos (12%) (BARROS; BIERHALS; ASSUNÇÃO, 2018).

Observa-se no gráfico 4 o tempo que os alunos são adeptos ao vegetarianismo, 13 (28,9%) alunos relataram que aderiram este regime alimentar entre 1 e 2 anos, 10 (22,2%) entre 2 e 3 anos, 8 (17,8%) entre 4 e 5 anos, 7 (15,6%) a 6 anos ou mais e 7 (15,6%) a menos de 1 ano. E quando questionados como foi a mudança para o vegetarianismo, se foi gradual ou radical, 25 (55,6%) respondeu ter sido radical e 20 (44,4%) gradual.

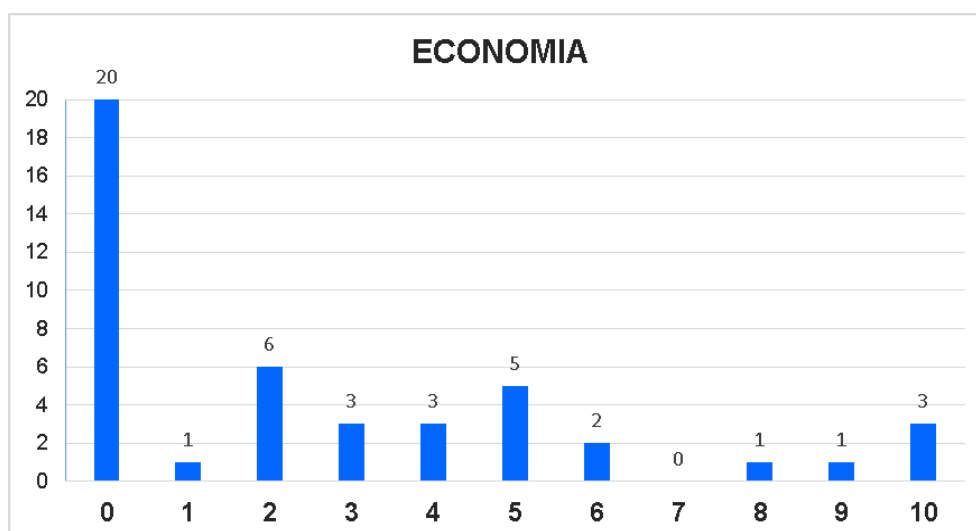
Gráfico 4 - Tempo que os alunos da UTFPR, campus Londrina, são adeptos ao vegetarianismo



Fonte: Autoria Própria (2022).

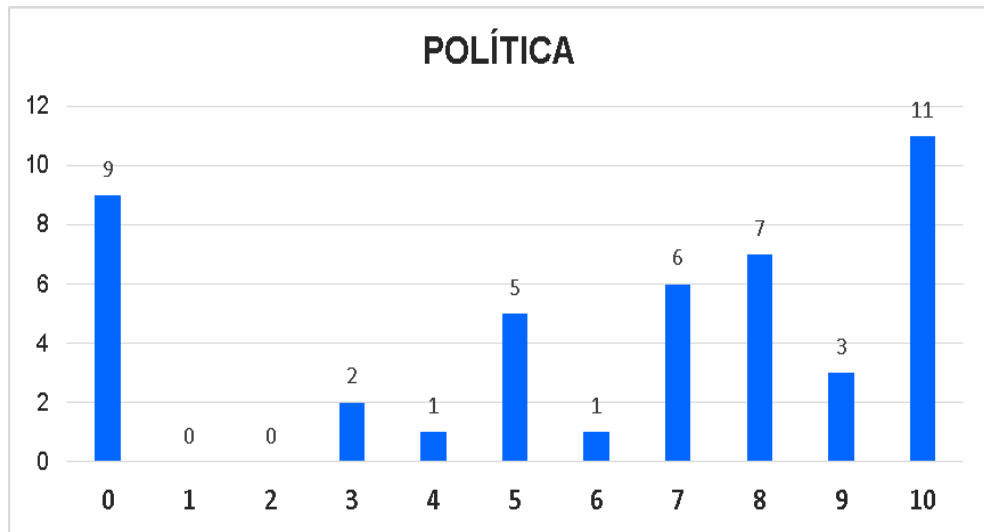
Relativamente às razões pela qual os alunos adotaram ao regime alimentar vegetariano, avaliou-se por meio de uma escala, na qual 0 significava pouca influência e 10 muita influência na decisão. As principais razões, para aderir aos hábitos alimentares vegetarianos, citadas pelos alunos, foram meio ambiente, ética animal, saúde e política, em ordem decrescente de dominância. Observa-se nos gráficos 5 a 11, exibidos a seguir, quais motivações foram predominantes na escolha.

Gráfico 5 - Escala de 0 a 10 para economia como razão pela escolha do vegetarianismo



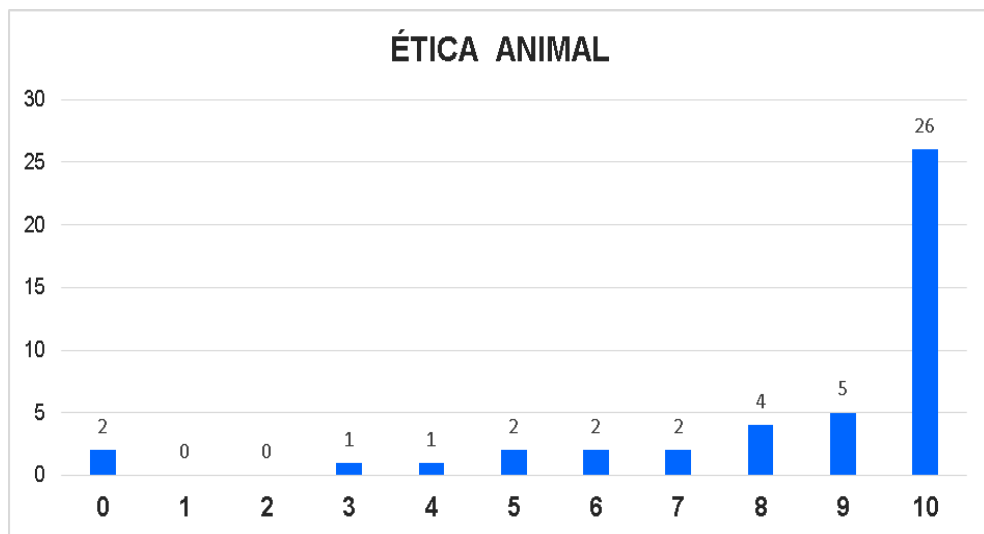
Fonte: Autoria Própria (2022).

Gráfico 6 - Escala de 0 a 10 para política como razão pela escolha do vegetarianismo



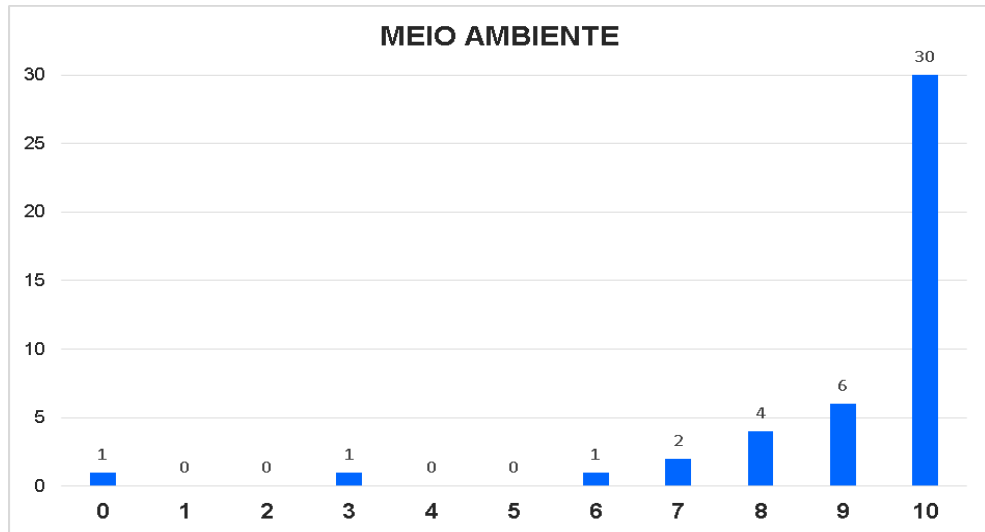
Fonte: Autoria Própria (2022).

Gráfico 7 - Escala de 0 a 10 para ética animal como razão pela escolha do vegetarianismo



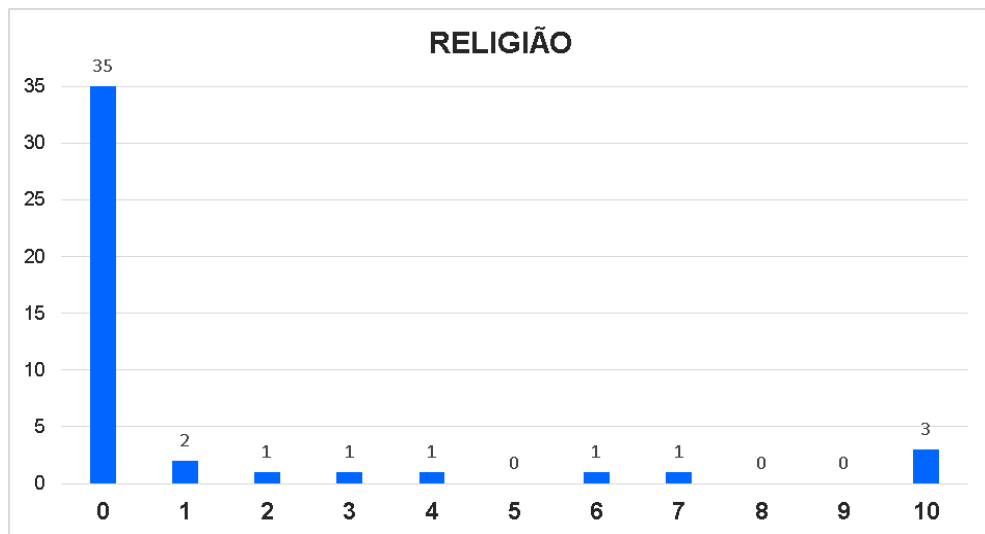
Fonte: Autoria Própria (2022).

Gráfico 8 - Escala de 0 a 10 para meio ambiente como razão pela escolha do vegetarianismo

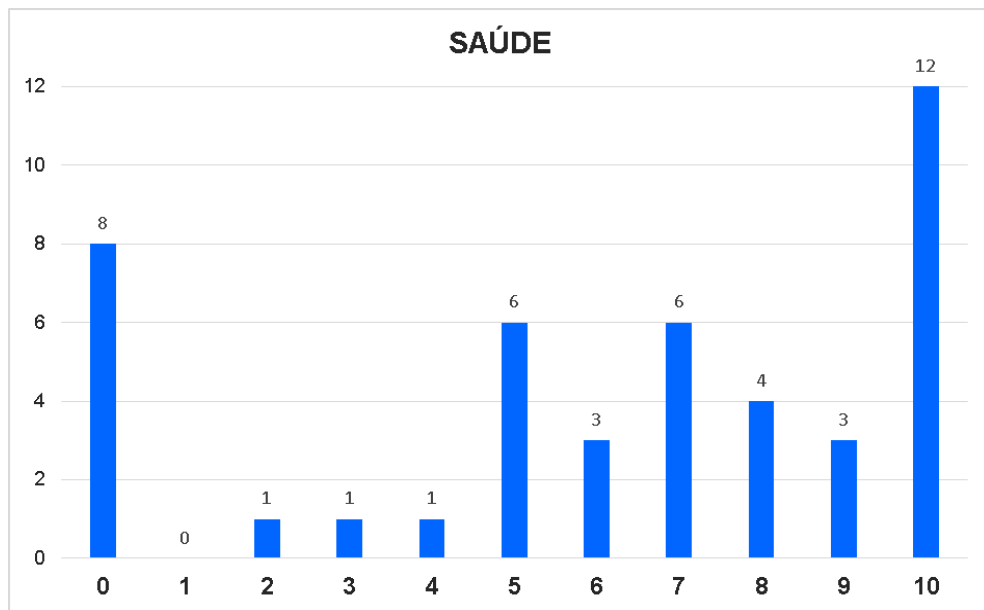


Fonte: Autoria Própria (2022).

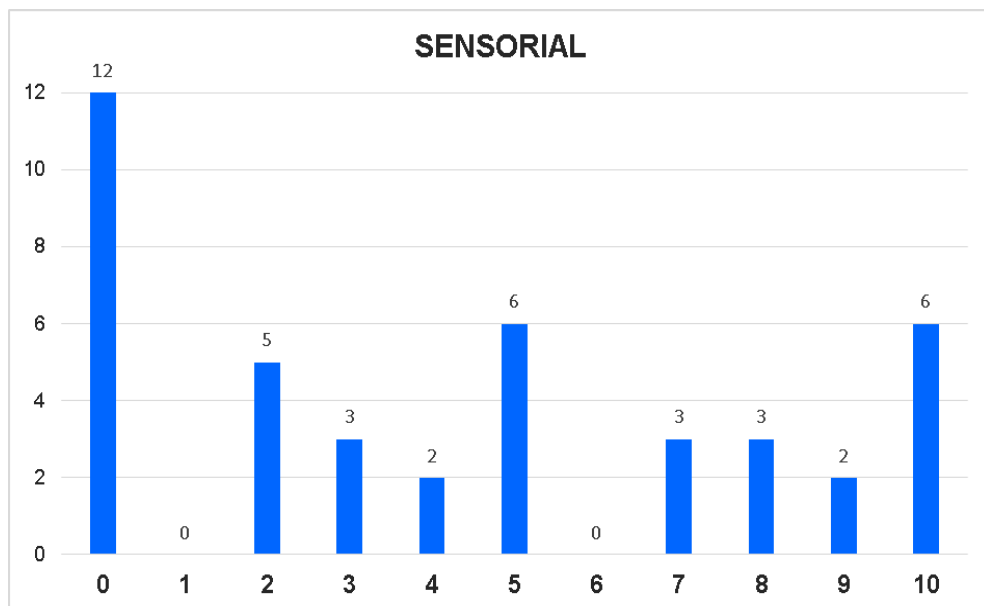
Gráfico 9 - Escala de 0 a 10 para religião como razão pela escolha do vegetarianismo



Fonte: Autoria Própria (2022).

Gráfico 10 - Escala de 0 a 10 para saúde como razão pela escolha do vegetarianismo

Fonte: Autoria Própria (2022).

Gráfico 11 - Escala de 0 a 10 para sensorial como razão pela escolha do vegetarianismo

Fonte: Autoria Própria (2022).

Observa-se que as motivações para o vegetarianismo mais escolhidas na escala 10 são meio ambiente (30), ética animal (26), saúde (12). Rodrigues et al. (2012) traçaram um estudo para compreender as principais razões para as pessoas seguirem hábitos alimentares vegetarianos. As motivações variaram entre ética animal, preocupação com a saúde, meio ambiente, influência da internet, pessoas próximas. Dentre todas as motivações, a mais citada foi ética animal, ou seja, a

maior parte dos entrevistados excluem parcialmente ou totalmente os alimentos de origem animal por preocupação ao bem-estar e serem defensores do direito animal. A saúde, os entrevistados mencionam a possibilidade de substituição da proteína da carne por vegetais, auxiliado por profissional. E o meio ambiente, devido aos impactos causados pela pecuária.

Com relação ao processo de exclusão total ou parcial dos alimentos de origem animal, foi questionado se os alunos tiveram alguma dificuldade, 29 (64,4%) responderam que não e 16 (35,6%) responderam que sim. Foi perguntado se sentem falta de algum alimento advindos do reino animal, 29 (64,4%) responderam que não e 16 (35,6%) responderam que sim. Ainda sobre esta mudança nos hábitos alimentares, questionou-se se os alunos consideram o regime alimentar vegetariano difícil de ser seguido, 37 (82,2%) afirmaram que sim, e 8 (17,8%) responderam não ver dificuldade.

Quanto ao regime alimentar seguido pelos familiares dos alunos, 38 (84,4%) responderam que seus familiares não são vegetarianos e 7 (15,6%) afirmaram que sim, os familiares são adeptos ao vegetarianismo.

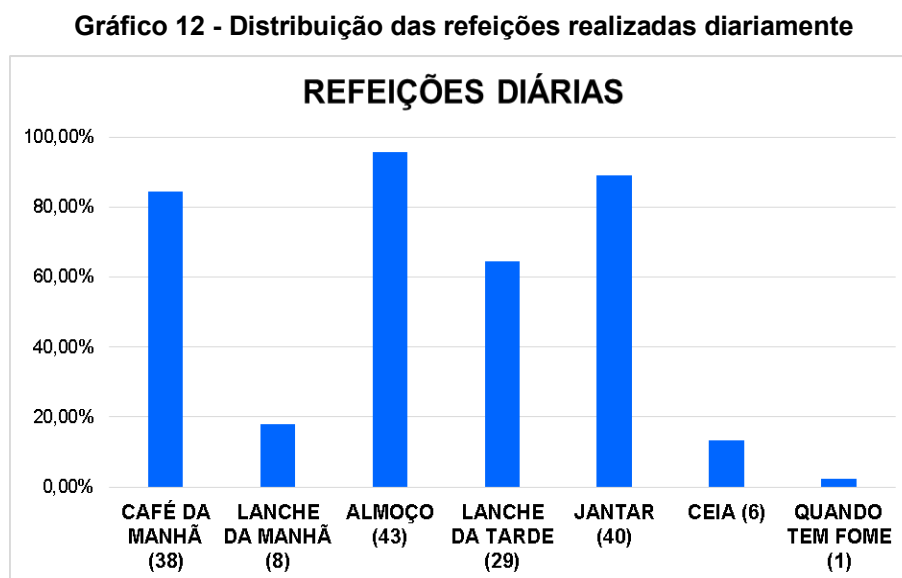
Em referência à suplementação de proteínas, 38 (84,4%) disseram sim, utilizam suplementos proteicos, e 7 (35,65) disseram não utilizar. Quanto à suplementação de vitaminas, 22 (48,9%) disseram sim, utilizam suplementos vitamínicos, e 23 (51,1) disseram não utilizar. Embora a maioria utilizar suplementos, obervou-se que poucos alunos faz acompanhamento com nutricionista, apenas 5 (11,1%), os demais, 40 (88,9%) responderam não fazer.

A respeito da disponibilidade de opções vegetarianas nos restaurantes, 39 (86,7%) disseram que não há opções suficientes, apenas 6 (13,3%) acham que os restaurantes ofertam boas opções.

Simões (2019) realizou uma pesquisa sobre a disponibilidade e dificuldade de adquirir produtos vegetarianos em supermercados e restaurantes, 60% dos entrevistados concordaram com a pouca disponibilidade destes produtos. Ainda sobre a oferta vegetariana em restaurantes, 76% das pessoas afirmam que se houvesse maior variedade e exposição destes alimentos, influenciaria as pessoas a mudarem seus comportamentos alimentares.

Foi questionado se em cada refeição diária os alunos se preocupam com a quantidade de proteínas ingeridas, as respostas foram divididas entre 55,6% sim e 44,4% não.

Acerca dos hábitos alimentares dos alunos avaliados, observa-se no gráfico 12, que o café da manhã, almoço e jantar é realizado por quase total dos alunos. Sendo o café da manhã feito por 38 (84,4%) alunos, almoço 43 (95,6%) e jantar 40 (88,9%).



Fonte: Autoria Própria (2022).

Trancoso, Cavali e Proença (2010) abordaram em uma pesquisa a importância da realização do café da manhã. Os autores relatam que o consumo regular e balanceado da primeira refeição do dia, favorece a saciedade, reduzindo o consumo excessivo nas refeições futuras e ingestão de alimentos de alto valor energético, conseqüentemente auxilia no controle de peso corporal.

A tabela 1 apresenta a frequência no consumo de frutas, legumes, verduras e leites e derivados e carnes vegetais dos alunos. Observa-se uma baixa frequência no consumo diário de frutas (28,9%) e leites e derivados (24,4%), já a frequência no consumo de legumes (75,6%) e verduras (55,6%) é relativamente maior, porém ainda abaixo da recomendação diária, que é em média de 3-5 porções ao dia, 400 gramas. Quanto às carnes vegetais, uma opção para substituir a carne animal, é visto também baixa frequência no consumo, 17 (37,8%) relataram comer 1-2x na semana.

De todos os alunos que relataram consumir frutas, legumes e verduras todos os dias, apenas 8 (17,7%) dos alunos, relataram consumir os três tipos de vegetais todos os dias. Entre eles houve a prevalência de 87,5% serem do sexo feminino.

Foi realizado uma pesquisa visando determinar os fatores relevantes para o comportamento de consumidores vegetarianos, metade dos avaliados afirmam seguir ao vegetarianismo entre 1-3 anos, e a outra metade mais de 5 anos. Quanto a frequência de compra de produtos vegetarianos, houve uma predominância no 2-3 vezes na semana (SOUZA et al., 2013).

Visto que o vegetarianismo é baseado no consumo de vegetais, imagina-se que os indivíduos adeptos à esta prática alimentar aderem uma alimentação saudável, consomem diariamente quantidades recomendadas de alimentos ricos em vitaminas e minerais, como frutas, legumes, verdura e laticínios. Porém, a pesquisa demonstrou que mesmo seguindo ao vegetarianismo os alunos consomem em baixa frequência estes alimentos e não tem uma dieta de boa qualidade.

Tabela 1 - Frequência no consumo de frutas, legumes, verduras, leites e derivados e carnes vegetais dos alunos vegetarianos da UTFPR, campus Londrina

	NUNCA	1 - 2X SEMANA	3 - 4X SEMANA	TODOS OS DIAS	1 - 2X MÊS	ESPORADICAMENTE
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
FRUTAS	1 (2,2%)	8 (17,8%)	21 (46,7%)	13 (28,9%)	1 (2,2%)	1 (2,2%)
LEGUMES	0	4 (8,9%)	7 (15,6%)	34 (75,6%)	0	0
VERDURAS	0	6 (13,3%)	14 (31,1%)	25 (55,6%)	0	0
LEITES E DERIVADOS	6 (13,3%)	15 (33,3%)	9 (20%)	11 (24,4%)	1 (2,2%)	3 (6,7%)
CARNES VEGETAIS	3 (6,7%)	17 (37,8%)	10 (22,2%)	0	6 (13,3%)	9 (20%)

Fonte: Autoria Própria (2022).

A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) para o consumo diário de frutas, legumes e verduras é de 400 gramas, de preferência divididas em 3-5 porções, o que caracteriza 6-7% das calorias ingeridas em um dia. As frutas e hortaliças são extremamente ricas em vitaminas, sais minerais, fibras e antioxidantes, o baixo consumo gera carências nutricionais e está intimamente ligado ao desenvolvimento de doenças crônicas (NASCIMENTO, 2020).

Um estudo, na Região Centro-Oeste do Brasil, sobre o consumo de frutas, legumes e verduras demonstrou que apenas 26,3% dos indivíduos avaliados consumiam as 5 porções recomendadas de diariamente (DAMIANI; PEREIRA; FERREIRA, 2017). Costa et al. (2021) realizaram uma pesquisa associando o consumo de frutas com a ingestão de alimentos ultra processados. Observou-se que os vegetais correspondia apenas 2-3% das calorias ingeridas ao longo do dia,

enquanto o consumo de alimentos industrializados representava 20,54% das calorias diárias.

A frequência no consumo diário de laticínios apresentou-se baixa (24,4%). Os leites e derivados são alimentos de alto valor nutricional, considerados a principal fonte de cálcio e importante fonte de proteína, compostos por vitaminas do complexo B e minerais (AMANCIO et al., 2015). O cálcio é um mineral de extrema importância para o fortalecimento do tecido osseo, sua carência pode ocasionar a diminuição da densidade mineral óssea, levando à osteoporose, doença caracterizada pela fragilidade dos ossos tornando-os predipostos a fraturas (BEDANI; ROSSI, 2005).

A tabela 2 expõe a frequência em relação ao consumo de alimentos ultra processados, doce e açúcares, frituras, fast-food, refrigerantes e bebidas alcoólicas. Verifica-se que a maioria dos alunos avaliados consomem doces e açúcares (33,3%) e frituras (44,4%) 1-2x na semana. Refrigerantes, a maior parte dos alunos relataram não consumir nunca (37,8%) e bebidas alcoólicas (40%) esporadicamente, notando uma frequência baixa. Já em relação aos fast-food, mais de 60% relataram comer 1-2x no mês ou esporadicamente.

Tabela 2 - Frequência no consumo de doces e açúcares, frituras, fast-food, refrigerantes e bebidas alcoólicas dos alunos vegetarianos da UTFPR, campus Londrina

	NUNCA	1 - 2X SEMANA	3 - 4X SEMANA	TODOS OS DIAS	1 - 2X MÊS	ESPORADICAMENTE
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
DOCES E AÇÚCARES	0	15 (33,3%)	12 (26,7%)	12 (26,7%)	1 (2,2%)	5 (11,1%)
FRITURAS	3 (6,7%)	20 (44,4%)	5 (11,1%)	1 (2,2%)	8 (17,8%)	8 (17,8%)
FAST-FOOD	1 (2,2%)	15 (33,3%)	0	0	16 (35,6%)	13 (28,9%)
REFRIGERANTES	17 (37,8%)	13 (28,9%)	4 (8,9%)	0	2 (4,4%)	9 (20%)
BEBIDAS ALCOÓLICAS	8 (17,8%)	11 (24,4%)	3 (6,7%)	1 (2,2%)	4 (8,9%)	18 (40%)

Fonte: Autoria Própria (2022).

Ainda sobre os hábitos alimentares, foi questionado sobre o uso de alimentos light e diet, a maior parte dos alunos 33 (73,3%) disseram não utilizar e 12 (26,7%) afirmaram ter o costume de consumir. Já aos finais de semana, 19 (42,2%) afirmaram modificar os hábitos alimentares e 26 (57,8%) disseram que não.

6 CONCLUSÃO

De acordo com a amostra avaliada, constatou-se que os universitários vegetarianos da UTFPR campus Londrina apresentam uma dieta de baixa qualidade, com baixo consumo de alimentos vegetais, houve predominância de alunos que aderem à classificação ovo-lacto-vegetarianismo entre 1 e 2 anos e aderiram de forma radical por razões ambientais, éticas, nutricionais e políticas, e afirmam não ter sentido dificuldade na mudança alimentar.

Por fim, seria significativo a implementação de programas ou ações, nos ambientes universitários, de orientação alimentar que enfatizem a adoção de hábitos alimentares vegetarianos, bem como, os cuidados com a ingestão adequada de proteínas, de acompanhamento da ingestão de vitaminas do complexo B e de cálcio. Além disso, há necessidade de orientação quanto ao aumento do consumo diário de alimentos vegetais saudáveis, como frutas e hortaliças.

REFERÊNCIAS

ALVES, Hayda Josiane; BOOG, Maria Cristina Faber. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Saúde Pública**. Campinas, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.

AMANCIO, Olga Maria Silverio et al. **A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE LEITE NO ATUAL CENÁRIO NUTRICIONAL BRASILEIRO**. 2015. 28 f. Monografia - Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição.

ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA. **O Impacto Da Pecuária No Ambiente**, 2019. Disponível em: <<https://www.avp.org.pt/o-impacto-da-pecuaria-no-ambiente/>> Acesso em: 26 jul. 2021.

AZEVEDO, Elaine. Vegetarianismo. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**. Vitória, v. 8, p. 275-288, 2013.

BARROS, Karoline Sampaio; BIERHALS, Isabel Oliveira; ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso. Vegetarianismo entre ingressantes de uma universidade pública no sul do Brasil, 2018. Pelotas, v. 29, n. 4, p. 1-11, 2018.

BEDANI, Raquel; ROSSI, Elizeu Antonio. O consumo de cálcio e a osteoporose. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 26, n. 1, p. 3-14, jan/jun. 2005.

BEIG, Beatriz Bresighello. A prática vegetariana e os seus argumentos legitimadores: viés religioso. **Revista Nures**. São Paulo, v. 11, p. 1-15, jan. 2009.

BERNARDO, Greyce Luci et al. Food intake of university students. **Rev. Nutri**, Campinas, v. 30, n. 6, p. 847-865, dez. 2017.

BONTEMPO, Márcio. Por que adotar uma alimentação vegetariana. In: BONTEMPO, Marcio. **Alimentação para um Novo Mundo: A consciência ao se alimentar como garantia para a saúde e o futuro da vida na Terra**. Rio de Janeiro: Record, 2003. p. 21-27.

BORGES, Claudia Morerira; FILHO, Dario de Oliveira Lima. HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO QUALITATIVO. In: VII SEMEAD, 2004, São Paulo, **Anais do Seminário de Administração**, São Paulo: FEA-USP, 2004. p. 1-11.

CAMPELO, Karla Josnaina Soares. **A INFLUÊNCIA DA RELIGIÃO NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES: ESTUDO DO ADVENTISMO DO SÉTIMO DIA**. 2014. 80 f.

CASTRO, Fabíola Fernandes dos Santos; PAIXÃO, Ludmilla Araújo. A colonização da microbiota intestinal e sua influência na saúde do hospedeiro. **Universistas: Ciências da Saúde**, Brasília, v. 14, n. 1, p. 85-96, jan./jun.2016.

CAPERUTO, Ada; NEVES, Milena Prado; IANONO, Tainá. Vegetarianismo. **Revista do Conselho Regional de Nutricionista – 3º Região SP/MS**. v. 2, n. 3, 28-29, jun. 2012.

CENTROVEGETARIANO. **Vegetarianismo ao longo da história**, 2004. Disponível em <<https://www.centrovegetariano.org/Article-300-Vegetarianismo-ao-longo-da-Hist-ria.html>> Acesso em: 08 set. 2020.

CORRIN, Tricia; PAPADOPOULOS, Andrew. Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. **Appetite**, Amsterdã, v. 109, p. 40-47, nov. 2016.

COSTA, Janaina Calu et al. Consumo de frutas e associação com a ingestão de alimentos ultra processados no Brasil em 2008-2009. **Ciência & Saúde Coletiva**, Manguinhos, v. 26, n. 4, p. 1233-1244, 2021.

COUCEIRO, Patricia; SLYWITCH, Eric; LENZ, Franciele. Padrão alimentar da dieta vegetariana. **Einstein**, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 365-368, mar. 2008.

CRAIG, Winston; MANGELS, ANN Reed. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. **American Dietetic Association**, Clevelândia, v. 109, n. 1, p. 1266-1282, jul. 2009.

DAMIANI, Thais Fernanda; PEREIRA, Lidia Pitaluga; FERREIRA, Marcia Gonçalves. Consumo de frutas, legumes e verduras na Região Centro-Oeste do Brasil: prevalência e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Manguinhos, v. 22, n. 2, p. 369-382, 2017.

DE BIASE, Simone Grigoletto et al. Dieta Vegetariana e Níveis de Colesterol e Triglicérides. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. São Paulo, v. 88, n. 1, p. 35-39, 2007.

DOSSIÊ proteínas. **FOOD INGREDIENTS BRASIL**, São Paulo: Insumos, v. 28, p. 30-38, 2014.

EMPRESA DE PESQUISA ENERGÉTICA. **Eficiência Energética**, 2021. Disponível em <<https://www.epe.gov.br/pt/abcdenergia/eficiencia-energetica>> Acesso em: 4 out. 2021

FEITOSA, Eline Prado Santos et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. **Alim. Nutr.**, Araquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr.–jun. 2010.

GREIF, Sérgio. SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Vegetarianismo e Preservação do Meio Ambiente**, 2007. Disponível em <<https://www.svb.org.br/205-vegetarianismo/saude/artigos/17-vegetarianismo-e-conserva-ambiental>> Acesso em: 27 jul. 2021.

GREENPEACE. **Cai a floresta, cresce o pasto**, 2019. Disponível em: <<https://www.greenpeace.org/brasil/blog/cai-a-floresta-cresce-o->

pasto/?utm_term=consequencias%20do%20desmatamento&utm_campaign=%5BM AIO/20%5D+Florestas+-+SUL&utm_source=adwords&utm_medium=ppc&hsa_acc=7235609613&hsa_cam=10032860620&hsa_grp=101303578055&hsa_ad=458007485643&hsa_src=g&hsa_t qt=kwd-318697753606&hsa_kw=consequencias%20do%20desmatamento&hsa_mt=b&hsa_net=adwords&hsa_ver=3&qclid=CjwKCAjwxo6IBhBKEiwAXSYBs7BhJV BADNhyRjK 0kdw6fkTgfGL7krfW8dJKzx81kxyvdJbwxmbaSRoCkh0QAvD_BwE> Acesso em: 30 jul. 2021.

IBOPE INTELIGÊNCIA. **14% da população se declara vegetariana**, 2018. Disponível em <<https://www.ibopeinteligencia.com/noticias-e-pesquisas/14-da-populacao-se-declara-vegetariana/>> Acesso em: 07 set. 2020.

JANDA, Swinder; TROCCHIA, Philip. Vegetarianism: Toward a Greater Understanding. **Psychology e Marketing**, Lake Worth, v. 18, n. 12, p. 1205-1240, dez. 2001.

LEAHY, Eimear; LYONS, Seán; RICHARD, Tol. An estimate of the number of vegetarians in the world. **ESRI Working Paper**. Dublin. v. 340, p. 1-44, mar. 2010.

LEENES, P.W; MEKONNEN, M.M; HOEKSTRA, A.Y. The water footprint of poultry, pork and beef: A comparative study in different countries and production systems. **Water Resources na Industry**, Enschede, v.1, p. 25-36, mar. 2013.

LIMA, Fernanda Cupertino dos Santos; MENEZES, Bruna Biava; MENEZES, Mariana Biava. Avaliação do Conhecimento Alimentar e Nutricional de Vegetarianos. **Anais da X Mostra Científica Famez**, Campo Grande, p. 134-140, 2017.

LIMA, Anna Cristina Pinheiro; CARVALHO, Ana Vânia; BASSINELO, Priscila Zaczuk. COMPOSIÇÃO DE AMINOÁCIDOS DE CEREAL MATINAL DE ARROZ E FEIJÃO. In: Seminário de Iniciação Científica da EMBRAPA, 15, 2011, Belém.

LOUREIRO, Marina Paraluppi. Estado Nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**. Campinas, v. 23, n. 2, p. 955-972, 2016.

MONTEIRO, Márcia Regina Pereiro et al. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Rev. Aps**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 271-277, set. 2009.

MARTINS, Camila Coelho; SOUZA, Rafaela Martins; OLIVEIRA, Ana Flávia. Avaliação do Estado Nutricional, Nível de Atividade Física e Consumo de Bebida Alcoólica dos Alunos da UTFPR Campus Londrina. In: OLIVEIRA, Ana Flávia. **Tópicos em Ciências e Tecnologia de Alimentos: Resultados de Pesquisas Acadêmicas**. 4. ed. São Paulo: Blusher, 2018. p. 21-52.

MEKONNEN, M.M; HOEKSTRA, A.Y. The green, blue and grey water footprint off arme animals and animal products. **UNESCO-IHE: Institute for Water Education**, Delft, v. 1, p. 29-35, dez. 2010.

NACONECY, Carlos Michelon **Ética & Animais: Um Guia de Argumentação Filosófica**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2006.

_____. **Ética & Vegetarianismo**. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2015.

NASCIMENTO, Warley Marcos. EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Por que devemos consumir mais hortaliças?**, 2020. Disponível em <<https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/56533086/artigo--por-que-devemos-consumir-mais-hortaliças>> Acesso em: 20 mai. 2022.

NATIONAL GEOGRAPHIC. **Freshwater Crisis**, 2021. Disponível em <<https://www.nationalgeographic.com/environment/article/freshwater-crisis>> Acesso em: 27 jul. 2021.

PIRES, Christiano Vieira et al. QUALIDADE NUTRICIONAL E ESCORE QUÍMICO DE AMINOÁCIDOS DE DIFERENTES FONTES PROTÉICAS. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas, v. 26. n. 1, p. 179-187, jan-mar. 2006.

QUEIROS, Juliana Pereira et al. ASSOCIAÇÃO ENTRE VEGETARIANISMO E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. In: BRASIL, Carla Cristina Bauermann. **Alimentos, Nutrição e Saúde**. Ponta Grossa: Atena, 2021. p. 231-238.

RAIZEL, Raquel. Efeitos do consumo de probióticos, prebióticos e simbióticos para o organismo humano. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v.4, n. 2, p. 66-74, jul./dez. 2011.

RODRIGUES, Anderson Ricardo et al. O vegetarianismo como Estilo de Vida e Postura de Consumo: uma análise dos fatores influentes na adoção de uma dieta vegetariana. In: Encontro Nacional de Estudos do Consumo, 6, 2021, Rio de Janeiro. p. 7-14.

SIMÕES, Diana Filipa Rodrigues. **Fatores influenciadores para a mudança dos comportamentos alimentares do consumidor português: o caso do vegetarianismo**. 2019. 109 f. Dissertação (Mestrado em Marketing e Estratégia) – Escola de Economia e Gestão, Universidade do Moinho, Braga, 2019.

SLYWITCH, Eric. Definições. In: SLYWITCH, Eric. Definições. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. Florianópolis: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012. p.7-11. jan. 2012.

_____. Introdução ao vegetarianismo. In: SLYWITCH, Eric. **Alimentação sem carne**. São Paulo: Palavra Impressa, 2006. p. 6-15.

_____. **Alimentação Vegetariana**. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, out. 2021.

_____. EFEITOS SOBRE À SAÚDE. In:_____. Guia de Nutrição Vegana para Adultos da União Vegetariana Internacional (IVU). Departamento de Medicina e Nutrição. 1. ed, IVU, 2022.

SCHUCK, Cynthia; RIBEIRO, Raquel. Custos da Criação de Animais para Consumo. In:_____. **Comendo o Planeta**: Impactos Ambientais da Criação e Consumo de Animais. 3ªed. São Paulo: Vesper Amb, 2018. p. 8-10.

SILVA, Bruna Gonçalves Luna Freire da. **ANIMAIS NÃO-HUMANOS COMO OBJETO DE PROPRIEDADE E A ATIVIDADE DE PECUÁRIA: TENSÕES E PERSPECTIVAS NO ORDENAMENTO JURÍDICO BRASILEIRO**. 2019. 85 f. TCC (Graduação) – Curso de Direito, Departamento de Ciências Jurídicas, Universidade Federal da Paraíba, Santa Rita, 2019.

SOCIEDADE VEGANA. **Vegetarianismo**, 2010. Disponível em <<http://sociedadevegana.org/textos-fundamentais/vegetarianismo/>> Acesso em: 05 set. 2020.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Vegetarianismo**, 2020. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>> Acesso em: 3 set. 2020.

_____. **Meio Ambiente**, 2021. Disponível em <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/meio-ambiente>> Acesso em: 26 jul. 2021.

SOCIEDADE VEGETARIANA PORTUGUESA. **O Vegetarianismo ao longo da história da humanidade**, 2013. Disponível em <<https://www.avp.org.pt/o-vegetarianismo-ao-longo-da-historia-da-humanidade/>> Acesso em: 3 mar. 2020.

SPENCER, Colin. Pythagoras and His Inheritance. In: SPENCER, Colin. **Heretic's Feast**: A History of Vegetarianism. Londres: Fourth Estate Limited, 1995. p. 33-68.

THE VEGAN SOCIETY. **Definition of veganism**. Disponível em <<https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>> Acesso em: 07 set. 2020.

UNITED NATIONS ENVIRONMENT PROGRAMME. **A beginner's guide to sustainable farming**, 2021. Disponível em <<https://www.unep.org/news-and-stories/story/beginners-guide-sustainable-farming>> Acesso em 30 jul. 2021.

VEGAZETA. **A história do vegetarianismo**. 2008. Disponível em <<https://vegazeta.com.br/a-historia-do-veganismo/>> Acesso em: 08 set. 2020.

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO - PERFIL ALIMENTAR DOS ALUNOS VEGETARIANOS	
Idade:	Sexo: () Feminino () Masculino
Altura (m):	
Peso (kg):	
Curso:	
<input type="checkbox"/> Engenharia Ambiental <input type="checkbox"/> Engenharia de Produção <input type="checkbox"/> Engenharia de Materiais <input type="checkbox"/> Engenharia Mecânica <input type="checkbox"/> Engenharia Química <input type="checkbox"/> Licenciatura em Química <input type="checkbox"/> Tecnologia em Alimentos	
Profissão:	
Quantas pessoas moram em sua casa:	
Renda familiar:	
<input type="checkbox"/> Menor que 1 salário mínimo <input type="checkbox"/> 1 a 3 salários mínimos <input type="checkbox"/> 4 a 6 salários mínimos <input type="checkbox"/> 7 a 9 salários mínimos <input type="checkbox"/> Maior que 10 salários mínimos	
Tipo de vegetarianismo:	
<input type="checkbox"/> Ovolactovegetarianismo <input type="checkbox"/> Ovovegetarianismo <input type="checkbox"/> Lactovegetarianismo <input type="checkbox"/> Vegetarianismo Estrito <input type="checkbox"/> Veganismo <input type="checkbox"/> Pescetarianismo <input type="checkbox"/> Semivegetarianismo <input type="checkbox"/> Crudivorismo <input type="checkbox"/> Frugivorismo	
Razões pela escolha do vegetarianismo:	
Pontue em uma escala de 0 a 10	

<p>Economia</p> <p>() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 () 10</p> <p>Ética Animal</p> <p>() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 () 10</p> <p>Meio Ambiente</p> <p>() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 () 10</p> <p>Política</p> <p>() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 () 10</p> <p>Religião</p> <p>() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 () 10</p> <p>Saúde</p> <p>() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 () 10</p> <p>Sensorial</p> <p>() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 () 10</p>
<p>Mudança para o vegetarianismo:</p> <p>() Gradual () Radical</p>
<p>Há quanto tempo adotou o vegetarianismo?</p> <p>() Menos de 1 ano</p> <p>() 1 a 2 anos</p> <p>() 2 a 3 anos</p> <p>() 4 a 5 anos</p> <p>() 6 ou mais</p>
<p>Teve alguma dificuldade na mudança?</p> <p>() Sim () Não</p>
<p>Seus familiares são vegetarianos?</p> <p>() Sim () Não</p>
<p>Sente falta de algum alimento?</p> <p>() Sim () Não</p>
<p>Utiliza suplementação de proteínas?</p> <p>() Sim () Não</p>
<p>Utiliza suplementação de vitaminas?</p> <p>() Sim () Não</p>
<p>Você faz acompanhamento com nutricionista?</p>

<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Você considera o regime alimentar vegetariano difícil de ser seguido? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Você acha que os restaurantes têm opções vegetarianas suficientes? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Quais refeições você realiza diariamente? <input type="checkbox"/> Café da manhã <input type="checkbox"/> Lanche da manhã <input type="checkbox"/> Almoço <input type="checkbox"/> Lanche da tarde <input type="checkbox"/> Jantar <input type="checkbox"/> Ceia Outro: _____
Você se preocupa com a quantidade de proteínas ingeridas em cada refeição? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Frequência do consumo de: A) Frutas <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> 1 - 2x por semana <input type="checkbox"/> 3 - 4x por semana <input type="checkbox"/> Todos os dias <input type="checkbox"/> 1 - 2x no mês <input type="checkbox"/> Esporadicamente (somente em festas e eventos) B) Legumes <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> 1 - 2x por semana <input type="checkbox"/> 3 - 4x por semana <input type="checkbox"/> Todos os dias <input type="checkbox"/> 1 - 2x no mês <input type="checkbox"/> Esporadicamente (somente em festas e eventos) C) Verduras <input type="checkbox"/> Nunca

- 1 - 2x por semana
- 3 - 4x por semana
- Todos os dias
- 1 - 2x no mês
- Esporadicamente (somente em festas e eventos)

D) Carnes vegetais

- Nunca
- 1 - 2x por semana
- 3 - 4x por semana
- Todos os dias
- 1 - 2x no mês
- Esporadicamente (somente em festas e eventos)

E) Leites e derivados

- Nunca
- 1 - 2x por semana
- 3 - 4x por semana
- Todos os dias
- 1 - 2x no mês
- Esporadicamente (somente em festas e eventos)

F) Doces e açúcares

- Nunca
- 1 - 2x por semana
- 3 - 4x por semana
- Todos os dias
- 1 - 2x no mês
- Esporadicamente (somente em festas e eventos)

G) Bebidas Alcoólicas

- Nunca
- 1 a 2x por semana
- 3 a 4x por semana
- Todos os dias
- 1 - 2x no mês
- Esporadicamente (somente em festas e eventos)

H) Refrigerantes

- Nunca
 1 a 2x por semana
 3 a 4x por semana
 Todos os dias
 1 - 2x no mês
 Esporadicamente (somente em festas e eventos)

I) Frituras

- Nunca
 1 a 2x por semana
 3 a 4x por semana
 Todos os dias
 1 - 2x no mês
 Esporadicamente (somente em festas e eventos)

J) Fast-Food

- Nunca
 1 a 2x por semana
 3 a 4x por semana
 Todos os dias
 1 - 2x no mês
 Esporadicamente (somente em festas e eventos)

Tem o costume de utilizar alimentos light ou diet:

- Sim Não

Você modifica seus hábitos alimentares nos finais de semana:

- Sim Não

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa: Perfil Alimentar do Alunos Vegetarianos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Pesquisador responsável pela pesquisa, com Endereços e Telefones: Prof^a Ana Flávia de Oliveira e Vitória Carolina Gomes Costa. Endereço institucional: Avenida dos Pioneiros, 3131. Londrina-PR. Cel. (43) 99623-2672

Local de realização da pesquisa: Ambiente virtual (online)

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa sobre os hábitos alimentares de pessoas vegetarianas.

1. Apresentação da pesquisa.

A adesão a dietas vegetarianas tem aumentado nos últimos anos, entre indivíduos de diferentes perfis e por variados motivos. Ao mesmo tempo que é considerado como um estilo de vida mais saudável, é consciente visto da perspectiva de preocupação pelo bem-estar animal. Visando isto, este trabalho visa conhecer melhor seu perfil alimentar e conhecer as principais razões pela qual você optou pelo vegetarianismo.

2. Objetivos da pesquisa.

O objetivo dessa pesquisa é caracterizar os alunos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - campus Londrina e entender a razão pela qual adotaram ao vegetarianismo.

3. Participação na pesquisa.

Você receberá via e-mail um link para responder a um questionário online. Seu preenchimento durará em torno de 5 minutos. Ao ler e concordar com este termo você deverá, via online, clicar na opção "concordo e desejo continuar". Após, você terá acesso a um questionário para preenchimento. Por meio desse questionário, serão obtidas algumas informações pessoais e respostas relacionadas ao objetivo desta pesquisa, divididas em características sociodemográficas, informações sobre seu peso e sua altura, e hábitos alimentares, totalizando 34 questões. Após ler com atenção este TCLE, pedimos a gentileza de preencher os dados no final do documento e imprimir ou guardar uma cópia do documento eletrônico em seus arquivos pessoais.

4. Confidencialidade.

Os dados obtidos na pesquisa serão extremamente confidenciais e somente serão utilizados para o estudo, sendo somente considerados as respostas do questionário. Nenhum dado pessoal será divulgado. Uma vez concluída a coleta de dados pessoais dos participantes, as pesquisadoras se comprometem a fazer o download dos dados para um dispositivo eletrônico local, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem".

5. Riscos e Benefícios.

5a) Riscos: Os riscos de participar desta pesquisa são considerados mínimos, exposição ao cansaço devido ao tempo gasto no preenchimento do questionário ou leve constrangimento. Caso isso ocorrer, você pode desistir da pesquisa ou interromper o preenchimento sem necessidade de explicação ou justificativa para tal e sem nenhuma penalização ou prejuízo em sua relação com as pesquisadoras ou com a instituição. Existe o risco de ataque de hacker que poderá ter acesso aos dados. As pesquisadoras têm instalados em seus computadores sistemas de antivírus, no entanto, mesmo assim, há este risco e toda coleta de dados estará sendo monitorado diariamente e excluída da plataforma virtual assim que finalizada para evitar o acesso dos dados pelos hackers.

5b) Benefícios: esta pesquisa não te trará benefícios diretos, no entanto sua participação auxiliará no conhecimento da alimentação dos alunos vegetarianos, podendo servir de políticas institucionais como a melhoria do cardápio do Restaurante Universitário ou ainda, de opções vegetarianas na cantina do campus.

6. Critérios de inclusão e exclusão.

6a) Inclusão: Serão incluídos na pesquisa os alunos maiores de 18 anos matriculados na Universidade Tecnológica Federal do Paraná, campus Londrina, que se autodeclarem vegetarianos.

6b) Exclusão: Não há.

7. Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

Sua participação na pesquisa deve ser voluntária e espontânea, podendo deixar de participar a qualquer momento, sem nenhum prejuízo. Caso queira desistir durante o preenchimento do questionário é só fechar a página e seus dados não serão gravados. No entanto, se quiser desistir após a finalização do preenchimento e envio de suas respostas, nos envie um e-mail ou nos ligue que excluiremos seus dados.

8. Ressarcimento e indenização.

A sua participação nesta pesquisa é isenta de qualquer custo, por isso, não existe ressarcimento a ser efetuado. No entanto, a lei prevê indenização ao participante que sofreu danos, sejam no âmbito psicológico ou material, pela comprovada participação na pesquisa.

ESCLARECIMENTOS SOBRE O COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA:

O Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP) é constituído por uma equipe de profissionais com formação multidisciplinar que está trabalhando para assegurar o respeito aos seus direitos como participante de pesquisa. Ele tem por objetivo avaliar se a pesquisa foi planejada e se será executada de forma ética. Se você considerar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você foi informado ou que você está sendo prejudicado de alguma forma, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Bairro Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, telefone: (41) 3310-4494, e-mail: coep@utfpr.edu.br.

B) CONSENTIMENTO

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação

direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo. Concordo que as informações obtidas por meio desta pesquisa relacionadas a minha pessoa possam ser publicadas em aulas, congressos, eventos científicos, palestras e/ou periódicos científicos. Porém, não devo ser identificado por nome ou qualquer outra forma.

De maneira a proteger a sua participação e garantir que houve total esclarecimento, é necessário que baixe ou imprima o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e deixe sob guarda até o final do projeto, para tal ação basta acessar o link a seguir:

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1O_Yj1Lg6hgJ5OjHbnEV6BHNHyOrVKQjN

Ressalto que se entende por processo de Consentimento Livre e Esclarecido todas as etapas a serem necessariamente observadas para que o convidado a participar de uma pesquisa possa se manifestar, de forma autônoma, consciente, livre e esclarecida (Item IV da Resolução CNS nº 466 de 2012).

Caso você tenha alguma dúvida ou necessite de maiores esclarecimentos poderá entrar em contato com a responsável pela pesquisa:

Ana Flávia de Oliveira.
Av dos Pioneiros, 3131.
Telefone: (43) 99623-2672
E-mail: anaflavia@professores.utfpr.edu.br

Ou também, poderá entrar em contato com:
Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR), situado na Avenida: Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR
Telefone: (41) 3310-4943
E-mail: coep@utfpr.edu.br

() Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo. Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo. Fui informado de que necessito baixar e guardar uma cópia deste TCLE.

() Não aceito participar da pesquisa.