

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO

JULIA BORGHI LINO DA SILVA
FELIPE HAUFF MORALES

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL ENTRE INDIVÍDUOS
ONÍVOROS E VEGETARIANOS

BAURU
2022

JULIA BORGHI LINO DA SILVA
FELIPE HAUFF MORALES

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL ENTRE INDIVÍDUOS
ONÍVOROS E VEGETARIANOS

Projeto de Iniciação Científica do curso de Nutrição apresentado a Pró-Reitoria de pesquisa e Pós-Graduação do Centro Universitário Sagrado Coração.

Orientadora: Prof.^a M.^a Mariane Róvero Costa

Coorientadora: Prof.^a M.^a Renata Camilla Favarim Froes

BAURU
2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com
ISBD

M8283a	Morales, Felipe Hauff
	Avaliação do conhecimento nutricional entre indivíduos onívoros e vegetarianos / Felipe Hauff Morales; Júlia Borghi Lino da Silva. -- 2022. 23f. : il.
	Orientadora: Prof. ^a M. ^a Mariane Róvero Costa Coorientadora: Prof. ^a M. ^a Renata Camilla Favarim Froes
	Monografia (Iniciação Científica em Nutrição) - Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP
	1. Dieta vegetariana. 2. Dieta onívora. 3. Conhecimento nutricional. I. Silva, Júlia Borghi Lino da. II. Costa, Mariane Róvero. III. Froes, Renata Camilla Favarim. IV. Título.

RESUMO

No processo evolutivo da espécie humana ocorreram pressões ambientais que culminaram numa capacidade de aproveitamento de várias fontes de alimento para subsistência, entre elas os alimentos de origem animal. Dietas vegetarianas são quase sempre compostas de planta alimentícias, como grãos, legumes, nozes, sementes, vegetais e frutas. As dietas vegetarianas, têm vantagens sobre dietas onívoras, dentre elas os baixos níveis de gordura saturada, colesterol, proteína animal, níveis mais elevados de carboidratos complexos, fibras, magnésio, boro, folato, vitaminas C e E, carotenoides e fitoquímicos. Nos dias de hoje, uma alimentação exclusivamente vegetariana, quando bem planejada, pode preencher todas as necessidades nutricionais de um ser humano e pode ser adaptada a todas as fases do ciclo de vida, incluindo a gravidez, lactação, infância, adolescência e em idosos ou até atletas. Trata-se de uma pesquisa transversal, que busca analisar o conhecimento alimentar entre indivíduos onívoros e vegetarianos por meio do questionário adaptado da avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology, de Fernanda Baeza Scagliusi et.al (2006). Os vegetarianos possuíram um maior nível de conhecimento nutricional, porém apresentaram maior prevalência de sobrepeso do que os não vegetarianos, portanto o nível de conhecimento nutricional não influenciou no estado nutricional.

Palavras-chave: dieta vegetariana; dieta onívora; dietas; conhecimento nutricional

ABSTRACT

In the evolutionary process of the human species, environmental pressures culminated in the ability to take advantage of various sources of food for subsistence, including food of animal origin. Vegetarian diets are almost always made up of plant foods such as grains, nuts, seeds, vegetables, and fruits. Vegetarian diets have advantages over omnivorous diets, including lower levels of saturated fat, cholesterol, animal protein, higher levels of complex carbohydrates, fiber, magnesium, boron, folate, vitamins C and E, carotenoids, and phytochemicals. Nowadays, an exclusively vegetarian diet, when well thought out, can fulfill all the nutritional needs of a human being and can be appropriate to all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, childhood, adolescence, and in the elderly or even athletes. This cross-sectional study seeks to analyze food knowledge among omnivorous and vegetarian individuals through a questionnaire adapted from the psychometric assessment of the Nutritional Knowledge Scale of the National Health Interview Survey Cancer Epidemiology, by Fernanda Baeza Scagliusi et.al (2006). Vegetarians had a higher level of nutritional knowledge but had a higher prevalence of overweight than non-vegetarians, so the level of nutritional knowledge did not influence nutritional status.

Keywords: Vegetarian diet; Omnivorous diet; Nutritional knowledge.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2.	OBJETIVOS	11
2.1	OBJETIVO GERAL	11
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3.	MATERIAIS E MÉTODOS	12
3.1	CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	13
3.2	TIPO DE ESTUDO	13
3.3	PROCEDIMENTO OPERACIONAL	12
4	RESULTADOS	14
5	DISCUSSÃO	19
6	CONCLUSÃO	18
	REFERÊNCIAS	19
	ANEXO A - PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA	27
	ANEXO B – IDENTIFICAÇÃO E QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL ADAPTADO À ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA (QCN)	28

1 INTRODUÇÃO

No processo evolutivo da espécie humana ocorreram pressões ambientais que culminaram numa capacidade de aproveitamento de várias fontes de alimento para subsistência. O homem é onívoro, ou seja, é preparado para digerir e absorver alimentos de origem animal e vegetal, seguindo uma dieta completa com todos os alimentos ou uma dieta com tendência vegetariana (GOMES, 2010).

Dietas vegetarianas são quase sempre compostas de planta alimentícias, como grãos, legumes, nozes, sementes, vegetais e frutas. Os produtos de origem animal, como alimentos cárneos (carne, porco, aves e aves, caça selvagem e peixes), laticínios (leite e derivados) e ovos, junto com alimentos processados que contêm caseína ou soro de leite, são limitados ou eliminados (CULLUM-DUGAN; PAWLAK, 2015).

De uma maneira geral as dietas de cunho vegetariano são classificadas como ovolactovegetarianas (inclusão de leite e derivados e ovos), ovovegetarianas (inclusão de ovos), lactovegetarianas (inclusão de leite e derivados) e estritas (exclusão de todos os alimentos de origem animal) (CRAIG; MANGELS, 2009).

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (2017), são diversos os motivos que levam os indivíduos a se tornarem vegetarianos, alguns deles são:

- a) Ética: São abatidos mais de 10 mil animais terrestres por minuto no Brasil para produzir carnes, leite e ovos. Os animais são sencientes (capazes de sofrer e sentir prazer e felicidade), por isso a escolha vegetariana é uma escolha de não compactuar com a exploração, confinamento e abate destes animais
- b) Saúde: Diversos estudos associam efeitos positivos de saúde com a maior utilização de produtos de origem vegetal e restrição de produtos oriundos do reino animal.
- c) Meio ambiente: Segundo a ONU, o setor pecuário é o maior responsável pela erosão de solos e contaminação de mananciais aquíferos do mundo. A ONU também estimou que cerca de 14,5% das

emissões de gases do efeito estufa oriundas de atividades humanas têm origem no setor pecuário.

d) Sociedade: A produção de alimentos através da atividade pecuária não é apenas ambientalmente degradante, mas também contribui significativamente para o desperdício global de alimentos, uma vez que são consumidos de 2 a 10 Kg de proteína vegetal (por exemplo, soja) para produzir apenas 1 Kg de proteína de origem animal.

No Brasil, 14% da população se declara vegetariana, segundo pesquisa do IBOPE Inteligência conduzida em abril de 2018. Isso representa quase 30 milhões de brasileiros que se declaram adeptos a esta opção alimentar, um número maior do que as populações de toda a Austrália e Nova Zelândia juntas (BRASILEIRA, 2020).

As dietas vegetarianas, de acordo com Rezende *et al.*, (2015), têm vantagens sobre dietas onívoras, dentre elas os baixos níveis de gordura saturada, colesterol, proteína animal, níveis mais elevados de carboidratos complexos, fibras, magnésio, boro, folato, vitaminas C e E, carotenoides e fitoquímicos. Contudo, as desvantagens podem ser a baixa ingestão de vitamina B12, vitamina D, cálcio, ferro, zinco e riboflavina.

Se sabe, nos dias de hoje, que uma alimentação exclusivamente vegetariana, quando bem planejada, pode preencher todas as necessidades nutricionais de um ser humano e pode ser adaptada a todas as fases do ciclo de vida, incluindo a gravidez, lactação, infância, adolescência e em idosos ou até atletas (SILVA *et al.*, 2015).

Nesse sentido, todos os nutrientes necessários ao organismo podem ser obtidos em uma dieta vegetariana. Porém, a vitamina B12 pode ser considerado o único nutriente que pode ter déficit na dieta vegetariana estrita, devendo ser suplementado. (SLYWITCH, 2018)

A vitamina B12 pertence a uma família de compostos chamada cobalamina e possui diversas funções no organismo, especialmente ligadas à redistribuição de hidrogênios e carbonos. De forma resumida, atua na síntese de ácidos nucleicos, eritrócitos e na manutenção da mielina. É produzida

exclusivamente por microrganismos, desta forma seres humanos necessitam absorvê-la a partir da alimentação por meio de alimentos de origem animal (HACKBARTH, 2015).

A vitamina B12 é o único nutriente que o vegetariano talvez precise complementar, mesmo com uma alimentação bem planejada, pois a vitamina B12 só está presente em quantidade significativa nos alimentos de origem animal. (SLIWITCH, 2018)

Apesar das dietas ovolacto e lacto-vegetarianas oferecerem a vitamina B12, estima-se que 50% a 60% dos vegetarianos apresentam níveis séricos baixos de cobalamina, ocorrendo o mesmo com mais 40% da população onívora da América Latina (ALLEN, 2015; HERRMANN; GEISEL, 2002).

O ferro não heme encontrado em vegetais como legumes, grãos integrais, frutas secas e folhas verde escuras apresenta absorção menor do que o ferro heme encontrado na carne animal. Adicionalmente, substâncias presentes nos alimentos, como vitamina C, polifenóis e fitatos, podem facilitar ou dificultar a absorção intestinal do ferro. (BAENA, 2015)

Contudo, para aumentar a biodisponibilidade do ferro da dieta, é recomendado o consumo associado a alimentos ricos em vitamina C, ácidos orgânicos e betacaroteno, além da atenção com o teor de ácido fítico dos alimentos. Ademais, é indicado evitar o consumo concomitantemente a alimentos com elevado teor de cálcio nas refeições ricas em ferro (SLYWITCH, 2018).

Calcula-se que quase dois bilhões de pessoas em todo o mundo apresentam anemia e que de 27% a 50% da população seja afetada pela deficiência de ferro, mas esses anêmicos não são necessariamente vegetarianos (FISBERG; LYRA; ORT, 2018)

Alguns autores demonstraram que as populações vegetarianas apresentam a mesma prevalência de anemia por falta de ferro do que as populações onívoras (CAMPOS *et al*, 2011; SLYWITCH, 2008 – consta nas referências 2018??).

Nesse contexto, conhecer os alimentos e suas características nutricionais e saber compor uma alimentação, com mistura e variedade adequadas de

alimentos, é o que torna ou não a alimentação vegetariana saudável (BRASIL, 2008).

O conhecimento nutricional pode ser definido como um construto científico criado por educadores nutricionais para representar o processo cognitivo individual relacionado à informação sobre alimentação e nutrição. (NICASTRO *et al.* 2018)

A adoção e manutenção de uma dieta vegetariana, em particular, uma dieta vegana, exige um mínimo de conhecimentos específicos, alimentares e nutricionais, que apesar de serem simples, não são intuitivos. (SILVA *et al.* 2015).

Reconhecendo a importância do conhecimento alimentar em uma dieta vegetariana, o presente estudo tem como objetivo comparar o conhecimento de indivíduos que adotam uma dieta vegetariana com indivíduos que adotam uma dieta com a presença de alimentos de origem animal, ou seja, dieta onívora.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar o conhecimento nutricional de indivíduos onívoros e vegetarianos

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Avaliar o estado nutricional de indivíduos onívoros e vegetarianos;
- b) Analisar qual grupo possui um maior conhecimento nutricional;
- c) Comparar o estado nutricional com o conhecimento dos indivíduos.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de uma pesquisa transversal.

3.2 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Foram excluídos indivíduos estudantes de nutrição, nutricionistas e pessoas com idade inferior a 18 anos.

3.3 PROCEDIMENTO OPERACIONAL

A pesquisa foi realizada, após aprovação pelo comitê de ética (ANEXO A) com indivíduos vegetarianos e onívoros do estado de São Paulo, incluindo qualquer município do estado, com faixa etária a partir de 18 anos por meio de um questionário elaborado em meio online na plataforma google forms (<https://forms.gle/zXMwWexdydUEzUwC7>) uma plataforma de questionário online.

Para participar da pesquisa, os participantes terão que concordar com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). (APÊNDICE A)

Os indivíduos vegetarianos devem adotar a seguinte dieta: ovolactovegetariana, ovovegetariana ou vegetariana estrita e os onívoros devem fazer a ingestão de carne.

Os participantes foram recrutados por meio da divulgação do link em redes sociais como o Whatsapp e grupos no Facebook que tenham a participação de indivíduos vegetarianos. Caso aceitem participar, marcarão o aceite no TCLE, com posterior preenchimento do formulário via google forms.

O questionário utilizado foi encontrado no artigo Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology, de Fernanda Baeza Scagliusi et.al (2006), ele foi adaptado pela autora com inclusão de dados antropométricos autorrelatados (ANEXO B), contendo onze questões de múltipla escolha e uma questão aberta, divididas em três partes: a primeira contém questões de identificação do participante; a segunda contém quatro questões sobre a relação

entre dieta e doenças e a terceira possui 8 questões sobre os grupos alimentares e sua importância para o organismo. Pontuações totais entre zero e seis indicam baixo conhecimento nutricional; entre sete e dez indicam moderado conhecimento nutricional e acima de dez indicam alto conhecimento nutricional. Ao final foi feita a correlação entre o estado nutricional e o conhecimento nutricional dos participantes.

4 RESULTADOS

Foram avaliadas 50 pessoas, entre 18 a 60 anos, com média de idade $31,9 \pm 11,2$ anos, sendo a maioria do sexo feminino (76%) (Tabela 1).

Tabela 1. Distribuição dos participantes segundo sexo e média de idade.

Variável (n=50)	Sexo	Sexo	Não Identificado	Idade
	Feminino	Masculino		(anos)
	38(76%)	11(22%)	1 (2%)	$31,9 \pm 11,2$

Fonte: Elaborado pela autora. Valores expressos em valor absoluto e em percentual e média \pm desvio padrão

Para a classificação do estado nutricional foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC), classificado conforme a OMS, 2006. De acordo com a tabela 2, pode-se notar que a maioria dos participantes podem ser classificados como eutróficos (52%).

Tabela 2. Classificação do estado nutricional segundo IMC.

Classificação	Nº de Participantes (%)
Estado Nutricional	
(n=50)	
Abaixo do Peso	2 (4%)
Peso Normal	26 (52%)
Sobrepeso	15 (30%)
Obesidade grau I	5 (10%)
Obesidade grau II	1 (2%)
Obesidade grau III	1 (2%)

Fonte: Elaborado pela autora. Valores expressos em valor absoluto e em percentual

Dentre os diferentes tipos de dietas adotadas pelos participantes, a maioria se autodeclara como ovolactovegetarianos (40%), seguido por

vegetariano estrito (28%), onívoros (26%) e ovovegetarianos (6%) (Tabela 3). A alta participação desse público pode ter ocorrido pois a pesquisa foi divulgada em muitos grupos do Facebook de indivíduos vegetarianos, assim a divulgação para esse público foi mais ampla.

Tabela 3. Diferentes tipos de dietas.

Dieta (n=50)	Nº de Participantes (%)
Onívoros	13(26%)
Vegetarianos	37(74%)
Ovolactovegetarianos	20(40%)
Ovovegetarianos	3(6%)
Vegetariano Estrito	14(28%)

Fonte: Elaborado pela autora. Valores expressos em valor absoluto e em percentual

Os onívoros possuíram um nível de conhecimento moderado (69%) e baixo (31%), já os vegetarianos apresentaram conhecimento moderado (59%), alto (22%) e baixo (19%), conforme a tabela 4.

Tabela 4. Conhecimento nutricional e tipo de dieta.

Conhecimento Nutricional	Vegetarianos (37)	Onívoros (13)
Baixo	7 (19%)	4 (31%)
Moderado	22 (59%)	9 (69%)
Alto	8 (22%)	0 (0%)

Fonte: Elaborado pela autora.

Em relação ao nível de conhecimento nutricional e o estado nutricional, pode-se notar que, o nível de conhecimento não influenciou no estado nutricional dos indivíduos (Tabela 5).

Tabela 5. Correlação entre o conhecimento e o estado nutricional

Variável	Coeficiente	Valor de P
Estado nutricional x Conhecimento nutricional	0,215	0,133

Fonte: Elaborado pela autora.

5. DISCUSSÃO

No estudo realizado, 74% dos participantes se declararam vegetarianos. Segundo o IBOPE (2018) no Brasil 14% da população se declarava vegetariana, em abril de 2018, isso representa quase 30 milhões de brasileiros. A alta participação de vegetarianos pode ter ocorrido pois a pesquisa foi divulgada em muitos grupos do Facebook de indivíduos vegetarianos, assim a divulgação para esse público foi mais ampla. A idade média entre os 50 voluntários foi de $31,9 \pm 11,2$ cujo sexo predominante foi o feminino (76%).

Quanto ao estado nutricional segundo IMC por antropometria autorreferida, 4% dos participantes apresentavam baixo peso, 52% eutróficos, 15% possuíam sobrepeso, e 14% possuíam algum grau de obesidade. A maioria dos participantes que apresentaram sobrepeso eram ovolactovegetarianos, o que pode ocorrer por uma dieta desbalanceada com excesso de calorias e deficiência de alguns micronutrientes. Bueno *et al.* (2018) também encontraram maior prevalência de excesso de peso em ovolactovegetarianos, em seu estudo que analisou a ingestão alimentar e o estado nutricional em vegetarianos e onívoros, que também correlacionou a um padrão alimentar inadequado.

Já Ribeiro *et al.* (2015) avaliaram a ingestão alimentar, perfil bioquímico e estado nutricional entre vegetarianos e não vegetarianos, participaram do estudo 20 vegetarianos e 20 onívoros, concluiu-se que os vegetarianos tiveram um índice de massa corporal (IMC) menor do que os onívoros.

Meneguci *et al.* (2010), avaliaram o conhecimento sobre os aspectos nutricionais que envolvem a dieta vegetariana e observaram que os adeptos da dieta vegetariana sabem de benefícios e principais deficiências nutricionais, no presente estudo também pode-se notar que os vegetarianos possuíam maior conhecimento sobre alimentação do que os não vegetarianos, porém o resultado pode ter sido gerado pois há uma maior participação dos vegetarianos na pesquisa.

O nível de conhecimento nutricional não influenciou no estado nutricional dos indivíduos, visto que no presente trabalho os vegetarianos apresentaram maior sobrepeso e melhor conhecimento nutricional do que os onívoros. Um estudo realizado por Castro *et al.* (2010), avaliou o conhecimento nutricional de mulheres fisicamente ativas e sua associação com o estado nutricional, e constatou uma correlação negativa entre o conhecimento e o índice de massa corporal (IMC).

6 CONCLUSÃO

Diante do estudo, conclui-se que em média, a maioria dos voluntários de ambos os grupos estavam eutróficos e a maior parte seguia uma dieta vegetariana. Os vegetarianos possuíram um maior nível de conhecimento nutricional, porém apresentaram maior prevalência de sobrepeso do que os não vegetarianos, portanto o nível de conhecimento nutricional não influenciou no estado nutricional.

Sendo assim pode-se concluir que somente o conhecimento nutricional, não implica necessariamente em um padrão de vida mais saudável e adequado, o que garantirá essa condição, será um acompanhamento com um profissional nutricionista, para garantir uma dieta equilibrada, com todos os nutrientes necessários para cada tipo de padrão alimentar.

REFERÊNCIAS

ALLEN, L.H. **Folate, and vitamin B12 status in the Americas**. Nutr Rev, 2015. 62 (6 Pt 2): p.29-33. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0379572115585772>. Acesso em: 24 out. 2020.

BAENA, Renato Corrêa. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. **Revista Diagnóstico & tratamento**, São Paulo – Sp, v. 20, n.2, p. 56-64, abr/jun. 2015. Disponível em: http://www.apm.org.br/publicacoes/rdt_online/RDT_v20n2.pdf#page=10. Acesso em: 05 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf. Acesso em: 24 out. 2020.

BRASILEIRA, Sociedade Vegetariana. **Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil**. 2018. Disponível em: <https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>. Acesso em: 05 out. 2020. Não consta no texto!!!

BRASILEIRA, Sociedade Vegetariana. Vegetarianismo. 2017. Disponível em: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>. Acesso em: 15 out. 2020.

CAMPOS, Fagner Alfredo *et al.* **Enfermeiros no cuidado da saúde de vegetarianos**. 2011. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/30165630/ENFERMEIROS_NO_CUIDADO_O_DA_SAUDE_DE_VEGETARIANOS.pdf?1352358377=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DENFERMEIROS_NO_CUIDADO_DA_SAUDE_DE_VEGET.pdf&Expires=1603554416&Signature=eonLzAcfKZy49em-

MlirhZay0noeu6XA4HsrnYMfGBYOWRvqKwcGiFRjAjhODNwMMzvVvgQdeGo
 46ELY6hl~0y6pt8~Ke3~YHbZMuAmlca7W60MFg~w--
 aWcwGxJYcsPICMvLKJPLOz2kG965PvG-vT4FhT3~-
 PhmlIDuhQKysOVogqmk1wjAIPdfF6KXxldr7q-
 OzUHMDfZTaPGjkR19zSulvuFgVQQ4l36W8CvbfD3zJM1E5ix7oOVHVufhx~e
 GTXxF2REOqEwPpXXckxZrBoZ6pqzZBtjSl9UdWUwIkBVZwcijSHR1FWz25N6
 OOU~37kV98gyri2JE73ZTbw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA.
 Acesso em: 05 out. 2020

CASTRO, Natália Mori Gonçalves de *et al.* **Avaliação do conhecimento nutricional de mulheres fisicamente ativas e sua associação com o estado nutricional.** 2010. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbce/a/ZLMTKWSKTjncBn7pKcdCFS/abstract/?lang=pt#>
 . Acesso em: 2 set. 2022.

COUCEIRO, P.; SLYWITCH, E.; LENZ, F.; **Padrão alimentar da dieta vegetariana.**
 Einstein, 2008. 6(3): p. 365-373. Disponível em:
<http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/518-v6n3aRW518portp365-73.pdf>.
 Acesso em: 24 out. 2020.

CRAIG, W. J.; MANGELS, A. R. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 109, p. 1266-1282, 2009. Disponível em:
<https://europepmc.org/article/med/19562864>. Acesso em: 25 out. 2020.

CULLUM-DUGAN, D.; PAWLAK, R. **Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 115, p. 801. Disponível em: <https://vista-se.com.br/wp-content/uploads/2015/06/and-posicionamento-vegetarianismo.pdf>. Acesso em: 25 out. 2020.

FISBERG, Mauro; LYRA, Isa; ORT, Virginia Weff (comp.). **Consenso sobre anemia ferropriva: Mais que uma doença, uma urgência médica!** 2018.

Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/21019f-Diretrizes_Consenso_sobre_anemia_ferropriva-ok.pdf. Acesso em: 05 out. 2020.

GOMES, Meire. **Vegetarianismo e crianças**. 2010. Disponível em:

<https://afonsovfx.wordpress.com/2010/06/12/vegetarianismo-e-criancas/>.

Acesso em: 25 out. 2020.

HACKBARTH, L. **Estado nutricional de vegetarianos e onívoros usuários de restaurantes universitários**. 2015. Dissertação. (Mestrado em Segurança Alimentar e Nutricional) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2015.

Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/40495/R%20-%20D%20-%20LUCIMARA%20HACKBARTH.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Acesso em: 03 out. 2020.

HERRMANN, W.; GEISEL, J.; **Vegetarian lifestyle and monitoring of vitamin B-12 status**. Clin Chim Acta, 2002. 326(1-2): p. 47-59. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12417096/>. Acesso em: 24 out. 2020

INTELIGÊNCIA IBOPE. **Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo**.

[Solicitada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB)]. [S.l.]: Inteligência

Ibope, 2018. Disponível em:

https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf

f. Acesso em: 01 out. 2020.

MENEGUCI, Rhullian *et al.* **Conhecimento sobre os aspectos nutricionais que envolvem a dieta vegetariana**. 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/ZLMTKWSKTjfnCBn7pKcdCFS/abstract/?lang=pt#>

. Acesso em: 2 set. 2022.

NICASTRO, Humberto *et al.* **Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo.** Rev Bras Med Esporte, Niterói, v. 14, n. 3, p. 205-208, June 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922008000300009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 24 out. 2020.

REZENDE, Elisiane Teixeira *et al.* **Ingestão proteica e necessidades nutricionais de universitários vegetarianos.** 2015. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2809/172 7. Acesso em: 03 out. 2020.

RIBEIRO, Marcela Ferreira *et al.* **Ingestão alimentar, perfil bioquímico e estado nutricional entre vegetarianos e não vegetarianos.** Arquivos de Ciências da Saúde, v. 22, n. 3, p. 58-63, 2015. Acesso em: 2 set. 2022.

SILVA, Sandra Cristina *et al.* **Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável.** 2015. Disponível em: <https://repositorioaberto.up.pt/handle/10216/80821>. Acesso em: 24 out. 2020.

SLYWITCH, E. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos.** São Paulo: Sociedade Brasileira Vegetariana, 2018. Disponível em: <http://materiais.svb.org.br/guia-alimentar-dietas-vegetarianas>. Acesso em: 14 out. 2020.

APÊNDICE A
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL ENTRE INDIVÍDUOS ONÍVOROS E VEGETARIANOS

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, concorde na próxima seção do formulário. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário do Sagrado Coração pelo telefone da Coordenação de pesquisa: (14) 2107-7051.

Informações da Pesquisa:

Título do Projeto: “AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL ENTRE INDIVÍDUOS ONÍVOROS E VEGETARIANOS”

Pesquisadoras Responsáveis: Acadêmica de Nutrição: Julia Borghi Lino da Silva e Felipe Hauff Morales

Orientadora: Prof^o. M.^a Mariane Róvero Costa

Telefone para contato: em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato pelos telefones:

Julia Borghi: (14) 95486-2700

Felipe Hauff Morales: (14) 99886-3235

Prof^o. M.^a Mariane Róvero Costa

: (14) 99791-3088

O objetivo deste estudo é avaliar os conhecimentos nutricionais de indivíduos onívoros e vegetarianos. Pretende-se verificar quais são os fatores que influenciam os indivíduos que serão avaliados, a terem, ou não, a atual alimentação. A sua participação no estudo é livre. Caso participe é importante saber que você preencherá um questionário que haverá perguntas relacionadas

ao seu conhecimento sobre as dietas onívoras e vegetarianas. Em caso de dúvidas em relação ao preenchimento do questionário, além de poder entrar em contato por ligação.

Os riscos que o projeto poderá oferecer serão mínimos vistos que não será realizada avaliação ou métodos invasivos que possam comprometer a sua saúde ou sua integridade física. Você não receberá gratificação financeira ou algum tipo de remuneração por participar deste estudo e poderá retirar o seu consentimento de participação a qualquer momento, sem quaisquer prejuízos para você. Todas as informações que você der são confidenciais e mantidas em sigilo, os dados da pesquisa poderão ser posteriormente apresentados e publicados em eventos científicos e literaturas científicas, na área da saúde. Você receberá no e-mail cadastrado abaixo uma cópia do formulário preenchido.

Participante

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado (a) dos objetivos deste estudo de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Endereço de E-mail:

Bauru, _____ de _____ de _____

Assinatura:

Pesquisador principal:

Nome:

E-mail:

Fone:

Assinatura do pesquisador:

Data:

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido *

- Eu concordo em participar do estudo "FATORES LIMITADORES E FACILITADORES NA ALIMENTAÇÃO DO PRÉ-ESCOLAR". Fui devidamente informada(o) e esclarecida(o) pela pesquisadora Letícia Serratini sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem e que isto leve a qualquer penalidade ou prejuízo.

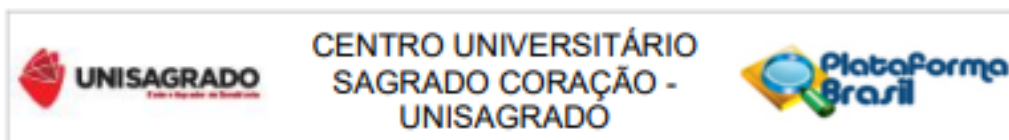
Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o CEP USC – Comitê de Ética em Pesquisa da USC.

Universidade do Sagrado Coração

Rua Irmã Arminda 10-60, Bauru – SP

Fone: (14) 2107260

ANEXO A - PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL ENTRE INDIVÍDUOS ONÍVOROS E VEGETARIANOS

Pesquisador: Maria Grossi Machado

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 44758721.6.0000.5502

Instituição Proponente: Universidade do Sagrado Coração - Bauru - SP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.621.798

Apresentação do Projeto:

O projeto contém todos os documentos pertinentes à análise. Trata-se de uma pesquisa transversal, quantitativa, analítica, que busca avaliar o conhecimento nutricional entre onívoros e vegetarianos, verificando o estado nutricional deles, por formulário on-line.

Objetivo da Pesquisa:

Avaliar o conhecimento nutricional de indivíduos onívoros e vegetarianos, como também, avaliar o estado nutricional de indivíduos onívoros e vegetarianos, verificar o conhecimento nutricional de indivíduos onívoros e vegetarianos, analisar qual grupo possui um maior conhecimento nutricional e comparar o estado nutricional com o conhecimento dos indivíduos.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os pesquisadores apontam que os riscos serão mínimos, por ser feito de forma on-line, sem intervenções invasivas. Como benefícios, buscam melhorar o conhecimento sobre informação nutricional de vegetarianos e onívoros.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um projeto de pesquisa de iniciação científica de forma on-line, com aplicação de questionário para participantes onívoros e vegetarianos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos estão presentes e de acordo.

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

Bairro: Rua Imã Arinda Nº 10-50

CEP: 17.011-160

UF: SP

Município: BAURU

Telefone: (14)2107-7260

E-mail: cep@unisagrado.edu.br

**ANEXO B – IDENTIFICAÇÃO E QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTO
NUTRICIONAL ADAPTADO À ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA (QCN)**

Identificação:

Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Idade: _____

Peso (aproximado): _____ Altura: _____

Sexo: () F () M

Renda: () Até um salário mínimo () um a dois () dois a três () três ou mais

Alimentação: () Ovolactovegetariana (não consome carne mas consome ovos, leite e derivados)

() Ovovegetariana (não consome leite, mas consome ovos)

() Vegetariana estrita (nenhum alimento de origem animal)

() Onívora (consome carnes, leite e ovo)

1. Com qual das sentenças abaixo você concorda mais?

a) O que as pessoas comem ou bebem têm pouca influência sobre o desenvolvimento das principais doenças;

b) Comendo os tipos certos de alimentos, as pessoas podem reduzir suas chances de desenvolver as principais doenças.

c) Não sei.

2. Na sua opinião, quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem e bebem?

3. Você concorda com a sentença a seguir? “Comer qualquer tipo de pão todos os dias me fará engordar?”

a) Sim

b) Não

c) Provavelmente

d) Não sei

4. Quais dessas atitudes ajudariam se uma pessoa quisesse reduzir seus níveis de colesterol sanguíneos?

- a) Comer mais fibras
- b) Reduzir o consumo de carboidratos
- c) Ingerir mais proteínas
- d) Mudar o consumo de outros alimentos/nutrientes (por exemplo, sal e açúcar)
- e) Nenhuma dessas mudanças ajudaria
- f) Não sei

5. Alguns alimentos contêm fibras. Você já ouviu falar de fibras?

- a) Sim
- b) Não
- c) Não sei

6. Qual grupo de alimentos tem mais calorias por grama?

- a) Carboidratos
- b) Proteínas
- c) Lipídeos
- d) Não sei/não tenho certeza

7. Qual grupo de alimentos de origem vegetal contém mais cálcio em sua composição?

- a) Vegetais alaranjados
- b) Vegetais verde-escuro
- c) Frutas cítricas
- d) Não sei/não tenho certeza

8. O que contém mais fibras: 100 gramas de carne ou 100 gramas de feijão?

- a) Carne
- b) Feijão
- c) Ambos
- d) Não sei/não tenho certeza

9. O consumo de leite após as refeições principais deve ser evitado?

- a) Sim, pois o cálcio do leite prejudica a absorção do ferro
- b) Não, pois o leite contém nutrientes que podem complementar os da refeição
- c) Sim, pois o leite pode ajudar a sentir saciedade
- d) Não sei/não tenho certeza

10. Quais alimentos de origem animal e vegetal (respectivamente) são fontes de proteínas?

- a) Carne e cogumelos
- b) Leite e leguminosas
- c) Salsicha e leites vegetais
- d) Não sei/não tenho certeza.

11. O que contém mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral?

- a) Bolo simples
- b) Pão integral
- c) Ambos
- d) Não sei/não tenho certeza

12. Quantas porções de frutas o Guia Alimentar Para a População brasileira recomenda que sejam ingeridas diariamente?

- a) 1 porção
- b) 2 porções
- c) 3 ou mais porções
- d) Não sei/não tenho certeza