



**UNIVERSIDADE PARANAENSE –UNIPAR
UNIDADE DE FRANCISCO BELTRÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**



KEILA MARIA MOREIRA

**ACEITABILIDADE DE UMA FEIJOADA VEGANA ENTRE ACADÊMICOS EM
UMA UNIVERSIDADE PRIVADA NO INTERIOR DO PARANÁ**

FRANCISCO BELTRÃO

2022

KEILA MARIA MOREIRA

**ACEITABILIDADE DE UMA FEIJOADA VEGANA ENTRE ACADÊMICOS EM
UMA UNIVERSIDADE PRIVADA NO INTERIOR DO PARANÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Graduação em Nutrição - Universidade Paranaense - Unidade Universitária de Francisco Beltrão, como exigência parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientação: Prof. Dra. Indiomara Baratto.

Francisco Beltrão

2022

KEILA MARIA MOREIRA

**ACEITABILIDADE DE UMA FEIJOADA VEGANA ENTRE ACADÊMICOS EM
UMA UNIVERSIDADE PRIVADA NO INTERIOR DO PARANÁ**

Trabalho apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição da Universidade Paranaense – UNIPAR.

Aprovada em banca examinadora:

Orientadora Prof. Dra. Indiomara Baratto

Banca. Esp. Ediane Pissaia

Banca. Dra. Karla Suzana Moresco

Francisco Beltrão, 08 de Dezembro de 2022

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter chegado até aqui.

Agradeço ao meus pais, Alair e Gorete, por terem me proporcionado concluir a graduação.

Agradeço ao meu esposo, Guilherme, que esteve comigo em todas as horas.

Agradeço à minha orientadora, Dra. Indiomara Baratto, pela sua dedicação e disposição.

Por fim, agradeço a todas as pessoas que me ajudaram de forma direta ou indireta a concluir este trabalho, e por fazerem parte da minha formação.

ACEITABILIDADE DE UMA FEIJOADA VEGANA ENTRE ACADÊMICOS EM UMA UNIVERSIDADE PRIVADA NO INTERIOR DO PARANÁ

RESUMO: O movimento vegetariano vem crescendo e tem se tornado popular nos últimos anos. Os motivos que levam os indivíduos a aderirem a este tipo de dieta são diversos. Dentre eles estão a ética animal, o meio ambiente e a saúde. No mercado, ainda há pouca disponibilidade de produtos específicos para melhoria da alimentação de pessoas veganas. O objetivo do presente trabalho foi elaborar e avaliar o índice de aceitação de uma feijoada vegana. Foi realizado um estudo transversal, observacional, por meio de coleta de dados com a Análise Sensorial e o Questionário Alimentar, com 70 universitários dos cursos de Nutrição e de Fisioterapia da Universidade Paranaense, em Francisco Beltrão, Paraná. Participaram 45 acadêmicos de Nutrição e 25 de Fisioterapia. O questionário alimentar foi selecionado conforme as repostas em percentual; já a escala hedônica foi separada por curso, para poder ser feita uma análise e comparação das respostas. De acordo com o questionário, 88,5% eram do sexo feminino e 11,4% do sexo masculino; 48,5% eram maiores de 18 e menores de 19 anos, 37,1% tinham entre 20 a 29 anos e 14,2% entre 30 a 39 anos. Com relação à orientação alimentar, 64,8% declararam-se onívoros, 35,7% outros. A partir da escala hedônica constatou-se que 99 % adoraram e gostaram da preparação, 1,4% foi indiferente. A feijoada vegana apresentou um índice de aceitação (IA) de 90% de aceitação. Conclui-se que a preparação foi bem aceita e aprovada pelos acadêmicos dos cursos, considerando que a maioria dos participantes eram onívoros e havia uma ingestão alta de carne animal. Aos poucos as pessoas estão diminuindo o consumo da carne vermelha e aderindo mais ao consumo de proteínas vegetais, devido aos benefícios na qualidade de vida. Também pode-se observar que os participantes tiveram dificuldade nas respostas do questionário alimentar.

Palavras-chave: Feijoada. Índice de aceitação. Vegetarianismo. Nutrição.

ACCEPTABILITY OF A VEGAN FEEL BEAN AMONG STUDENTS AT A PRIVATE UNIVERSITY IN THE INTERIOR OF PARANÁ

ABSTRACT: The vegetarian movement has been growing and becoming popular in recent years. The reasons that lead individuals to adhere to this type of diet are diverse. Among them are animal ethics, environment and health. In the market, there is still little availability of specific products to improve the diet of vegan people. The objective of the present work was to elaborate and evaluate the acceptance index of a Vegan Feijoada. A cross-sectional, observational study was carried out through the collection of data with the Sensory Analysis and the Food Questionnaire among 70 university students, from the Nutrition and Physiotherapy courses, at the Universidade Paranaense de Francisco Beltrão-PR. Being 45 participants of Nutrition and 25 participants of Physical Therapy. The food questionnaire was selected according to the percentage responses, while the hedonic scale was separated by course, so that an analysis and comparison of the responses could be carried out. According to the questionnaire, 88.5% were female and 11.4% were male. According to age group, 48.5% belonged to those aged between 18 and 19 years old, 37.1% between 20 and 29 years old and 14.2% between 30 and 39 years old. With regard to food orientation, 64.8 declared themselves omnivorous 35.7% others, with the hedonic scale we obtained 54.1% for participants who loved the preparation, 45.7% liked it 1.4% were indifferent. And the vegan feijoada had an A.I of

90% acceptance. We concluded that the preparation was well accepted and approved by the academics of the courses, considering that the majority of the participants were omnivores and there was a high intake of animal meat, and that little by little people are reducing the consumption of red meat and adhering more to the consumption of vegetable proteins, due to the benefits in the quality of life. We can also observe that the participants had difficulty in answering the food questionnaire.

Keywords: Feijoada. Acceptance rate. Vegetarianism. Nutrition.

SUMÁRIO

1 Introdução	8
2 Materiais e Métodos	9
3 Resultados	11
4 Discussão	15
5 Conclusão	16
6 Referências	18
APÊNDICE I	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICE II	21
APÊNDICE III	21
ANEXO 1	22
ANEXO 2	25
ANEXO 3	28
ANEXOS 4	29

1 Introdução

O vegetarianismo pode ser definido de diferentes maneiras, não existindo um conceito padronizado e globalmente aceito. Na realidade, a classificação dos indivíduos é realizada com base em sua ingestão alimentar e não na maneira pela qual se autodefinem. A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) define o vegetariano como aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carnes, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios e ovos. O vegetarianismo inclui o veganismo, que é a prática de não utilizar produtos oriundos do reino animal para nenhum fim (alimentar, higiênico, vestuário, etc.) (SOUZA; DUARTE; CONCEIÇÃO, 2016).

A adesão ao vegetarianismo pode ser justificada por diversos fatores, sendo o principal deles a saúde. A dieta vegetariana relaciona-se com menores prevalências de diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão e cânceres, como câncer de mama e de cólon (COURCEIRO et al., 2008). As dietas vegetarianas têm classificações que incluem veganos, semivegetarianos, lactovegetarianos, ovovegetarianos, ovolactovegetarianos. Cada tipo exclui ou inclui certos alimentos (LI, 2014).

Segundo Ahn et al. (2012), o consumo de vegetais, por conter uma variedade de vitaminas e minerais é eficiente para a resistência a doenças e melhora o trânsito intestinal pela presença da fibra. Além disso, os poderes antioxidantes de alguns componentes vegetais protegem as células contra os danos induzidos pela oxidação e influenciam também na redução de risco de ocorrência de doenças crônicas como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e cânceres.

O vegetarianismo pode ser adotado devido a questões éticas, em resposta a sentimentos fortes de que os animais não podem ser maltratados em fazendas industriais, ou então não deveriam ser mortos para se tornar alimento. A exclusão de qualquer tipo de alimento de origem animal, pelos veganos, se dá pela compreensão de que na produção de ovos e leite existem modificações industriais e químicas, mudando assim seu processo natural (SOUZA *et al.*, 2010).

As condições em que os animais são criados são cada vez mais precárias: espaços muito pequenos, situações estressantes, más condições de transporte e o fato de as crias serem retiradas da mãe. Essas condições fazem com que os vegetarianos, principalmente os veganos, se revoltem ainda mais, pelo fato de terem adotado esse estilo de vida pelo respeito às pessoas e aos animais (RODRIGUES, 2005).

Em relação às questões ambientais, metade das florestas tropicais foram arruinadas para serem transformadas em pastos para gado. Mas se elas fossem destinadas apenas para a cultura

de vegetais e cereais, na mesma proporção, alimentariam mais seres humanos. Sendo assim, cada 100 hectares de terra produzem carne para alimentar 20 pessoas, se nesta mesma área fosse plantado trigo, poderia ser produzido um total para nutrir 240 pessoas. Fora isso, os produtores de carne são um dos maiores poluidores de água do planeta (GONZAGA, 2006).

Os produtos à base de plantas são os principais impulsionadores atuais do mercado de varejo e crescem 2,5 vezes mais que os alimentos em geral. Dados publicados em abril de 2021 nos Estados Unidos mostram que a venda desses produtos substitutos cresceu 27% em 2020, saindo de 5,5 bilhões de dólares em 2019 para 7 bilhões de dólares em 2020 (IVU, 2022).

A feijoada representa, de certo modo, a própria sociedade nacional. Nascida na cultura brasileira, símbolo da miscigenação, ela é representação de diversas raças unidas e carrega contribuições étnicas dos indígenas, negros e europeus. Dessa forma, a feijoada foi se tornando um bem nacional e serviu como signo de brasilidade, enquanto o feijão se transformou “na expressão mais clara do patrimônio culinário brasileiro e da sua dinâmica” (DÓRIA, 2012.). Leme (2013) endossa ao dizer que “a feijoada é a expressão mais clara deste processo. Ele pode ser visto também na indústria do turismo e nos retratos da mesa verde e amarela junto com futebol, samba e Carnaval, como expressão fiel de brasilidade”.

Os testes de aceitação são aplicados com o objetivo de avaliar a aceitação de um certo produto pelos julgadores. Durante a aplicação desses testes solicita-se aos julgadores que indiquem o quanto gostaram ou desgostaram do respectivo produto e não qual é o seu preferido. Além disso, esses testes permitem que sejam obtidas informações a respeito da opinião dos julgadores sobre um determinado produto (DUTCOSKY, 2013).

Neste contexto, este estudo teve como objetivo verificar o índice de aceitação de uma feijoada vegana pelos acadêmicos de uma universidade privada do interior do Paraná.

2 Materiais e Métodos

Esta é uma pesquisa do tipo transversal, realizada com acadêmicos do Curso de Graduação em Nutrição e Fisioterapia, estudantes da Universidade Paranaense (Unipar), Unidade de Francisco Beltrão.

Os acadêmicos participantes deveriam ter no mínimo 18 anos de idade, estarem devidamente matriculados no curso de graduação e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo I). Foram excluídos desta pesquisa aqueles que não estavam matriculados, os que não aceitaram participar e os menores de 18 anos.

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Plataforma Brasil e aprovado pelo Parecer n. 5.550.608 (Anexo II).

A Unipar, onde foi realizada a pesquisa, concedeu autorização para a realização por meio do termo legalmente assinado pelo responsável (Anexo III).

A feijoada vegana foi preparada no Laboratório de Técnica e Dietética, tendo como referência a feijoada tradicional, porém foram substituídas as carnes e os produtos de origem animal por seus respectivos de origem vegetal como: tofu defumado, linguiça vegana e pernil desfiado vegetal. Os demais ingredientes utilizados para a preparação foram: feijão preto cozido, tofu defumado, linguiça vegana, pernil desfiado vegetal, cenoura, cebola branca, alho, folhas de louro, pimentão vermelho e amarelo, tomate, cheiro verde, limão e especiarias. Os produtos foram adquiridos nos mercados da região, sendo desenvolvida a ficha técnica de preparo (FTP) (Apêndice I).

A coleta de dados foi realizada no Laboratório de Técnica e Dietética da Unipar, durante uma noite e seguindo os protocolos de cuidados, como o uso de EPI's exigidos pelo laboratório, que incluem jaleco, touca, calçado de proteção e calças íntegras.

Antes de iniciarem a análise sensorial, os participantes foram instruídos de como deveria ocorrer o teste, de forma clara e objetiva, a respeito dos cuidados que se deveriam ter para que fatores externos não influenciassem na sensibilidade e acuidade sensorial.

A análise sensorial foi realizada por provadores não treinados, de forma individual. Para tanto, foram servidas porções padronizadas de 100g de feijoada vegana e água mineral para limpeza do palato. Os participantes receberam o formulário de cinco pontos da escala hedônica, assinalando uma das seguintes opções: “gostei”, “adorei”, “indiferente”, “não gostei” e “detestei”. Houve ainda uma pergunta aberta para que apontassem o que mais gostaram ou desgostaram na preparação oferecida (Apêndice II).

Um produto é considerado aceito, em termos sensoriais, quando tem um Índice de Aceitabilidade (IA) maior que 70%, representado pela soma das frequências de respostas “gostei”. Para o cálculo do IA foi utilizada a seguinte expressão: IA é igual à nota média obtida pelo produto multiplicada por 100 e dividida pela nota máxima dada ao produto (CASTRO, 2007).

Assim, para realizar o cálculo, pontuou-se a escala de 1 a 5 pontos, sendo: adorei equivalente a 5 pontos, gostei 4 pontos, indiferente 3 pontos, desgostei 2 pontos e detestei 1 ponto (Figura 1).

Figura 1 -

TESTE DE ACEITAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	
Nome: _____	Série: _____ Data: _____
Marque a carinha que mais represente o que você achou do _____	
<input type="checkbox"/> 5 - Adorei	
<input type="checkbox"/> 4 - Gostei	
<input type="checkbox"/> 3 - Indiferente	
<input type="checkbox"/> 2 - Não gostei	
<input type="checkbox"/> 1 - Detestei	
Diga o que você mais gostou na preparação: _____	
Diga o que você menos gostou na preparação: _____	

Fonte: PNAE (2017).

Após os participantes terem realizado a análise sensorial, foi-lhes apresentado um questionário alimentar e pessoal, com questões abertas e fechadas relacionadas ao consumo de carnes e hábitos alimentares vegetarianos ou não, para avaliar o comportamento alimentar dos acadêmicos (Apêndice III).

Os dados do estudo foram digitados em planilha do Programa *Excel*® (2013) para a tabulação dos resultados. As informações foram apresentadas na forma de percentual, tabelas e gráficos de respostas.

3 Resultados

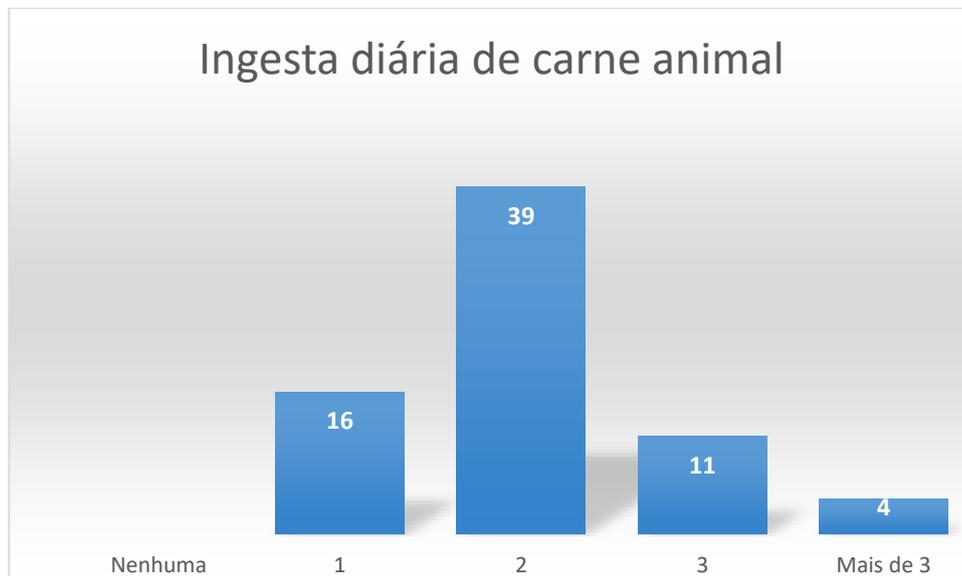
Foram incluídos no estudo 70 acadêmicos dos cursos de Nutrição e Fisioterapia da Unipar. Desses, 45 participantes eram do Curso de Nutrição e 25 de Fisioterapia. O questionário alimentar foi selecionado conforme as repostas em percentual. Já a escala hedônica foi separada por curso, para poder ser feita uma análise e comparação sobre as respostas.

Com base no questionário alimentar e pessoal, 64 (88,5%) participantes eram do sexo feminino e oito (11,4%) do sexo masculino. Considerando a faixa etária, 34 (48,5%) eram maiores de 18 e menores de 19 anos, 26 (37,1%) tinham entre 20 a 29 anos e dez (14,2%) entre 30 a 39 anos. Com relação à orientação alimentar, 45 (64,8) declararam-se onívoros e 25 (35,7%) outros.

Entre os participantes, 69 (98,5%) relataram não possuir nenhuma restrição alimentar e apenas um (1,4%) relatou ser intolerante à lactose, três (4,2%) estava em obesidade, um (1,4%) tinha hipertensão arterial sistêmica e oito (11,4%) possuíam outros tipos de enfermidades que não foram citadas.

Com referência à ingesta diária de carne pelos acadêmicos, 16 (22 %) realizavam uma refeição diária, 39 (55,7%) duas, onze (15,7%) realizavam três e quatro (5,7%) mais de três refeições diárias com carne animal (Figura 2). Quanto à ingesta semanal de carne 36 (51,4%) participantes declararam fazê-la mais de cinco vezes na semana, 17 (24,2%) três a quatro vezes na semana e outros 17 (24,2%) apenas uma a duas vezes na semana.

Figura2 -



Fonte: Autora (2022).

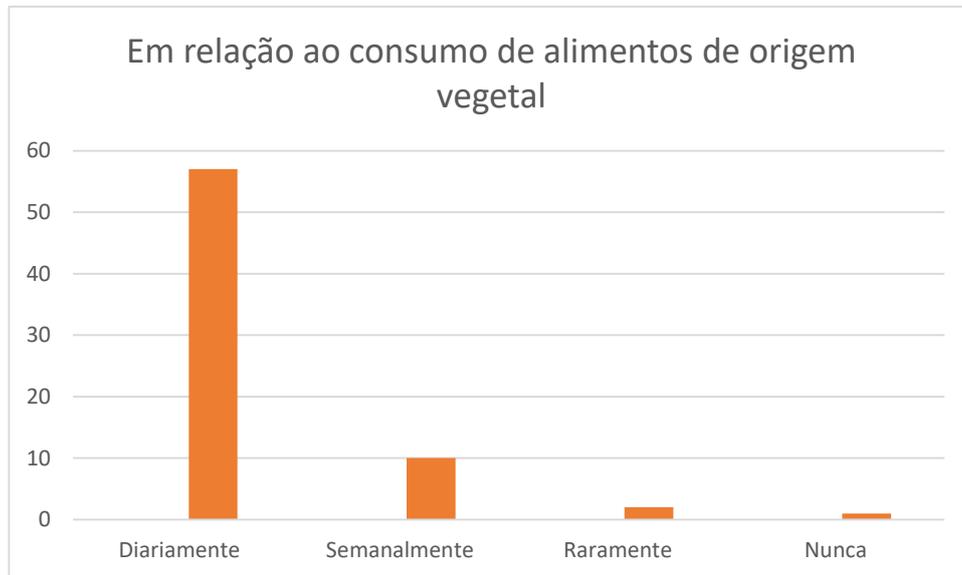
Com relação ao consumo de alimentos de origem vegetal, 57 (82,4%) declararam consumir diariamente, dez (14,2%) semanalmente, dois (2,8%) raramente e um (1,4%) relatou nunca consumir (Figura 3).

Em se tratando de quantas vezes na semana consumiam leguminosas e alimentos fonte de origem vegetal, três (4,2%) relataram nunca consumir, 17 (24,2%) de uma a duas vezes, 28 (40%) de três a quatro vezes, e 22 (31,4%) mais de cinco vezes na semana.

Ao serem questionados sobre a principal dificuldade para este consumo 11 (15,7%) citaram o preço, 15 (21,4%) o sabor, oito (11,4%) a falta de acesso e dez (14,2%) alegaram outros motivos.

Entre os participantes, 42 (60%) acreditavam que seu consumo de leguminosas e fontes de proteína vegetal era adequado, 19 (27,1%) consideraram-no baixo, três (4,2%) acreditaram que o consumo era elevado e seis (8,5%) não souberam responder.

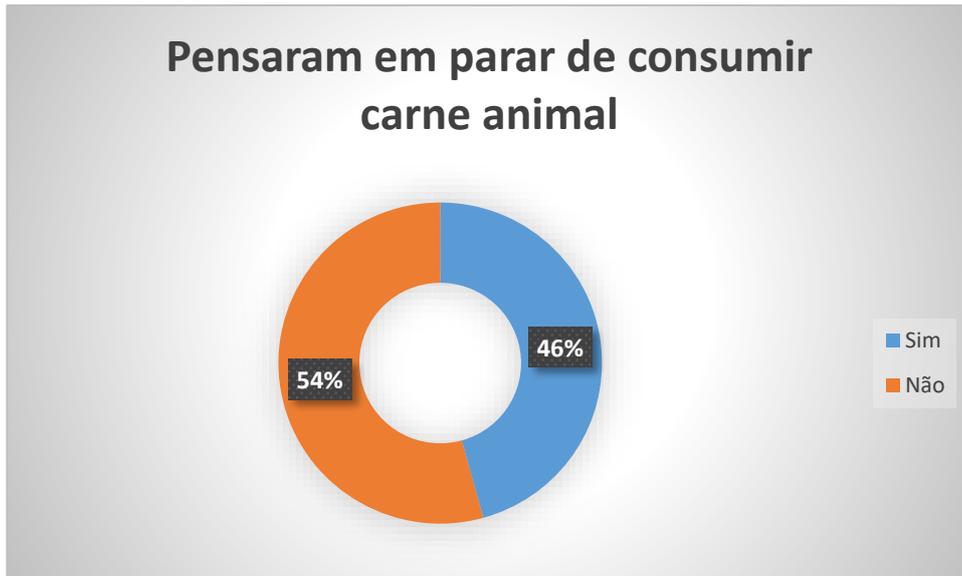
Figura 3 -



Fonte: Autora (2022).

Entre a amostra, 38 (54,2%) universitários nunca pensaram em parar de consumir carne de origem animal e 32 (45,7%) já pensaram em parar (Figura 4). Em relação a serem adeptos a uma alimentação vegetariana, 64 (91,7 %) nunca pensaram sobre esse estilo de vida e apenas seis (8,5%) já pensaram em serem adeptos.

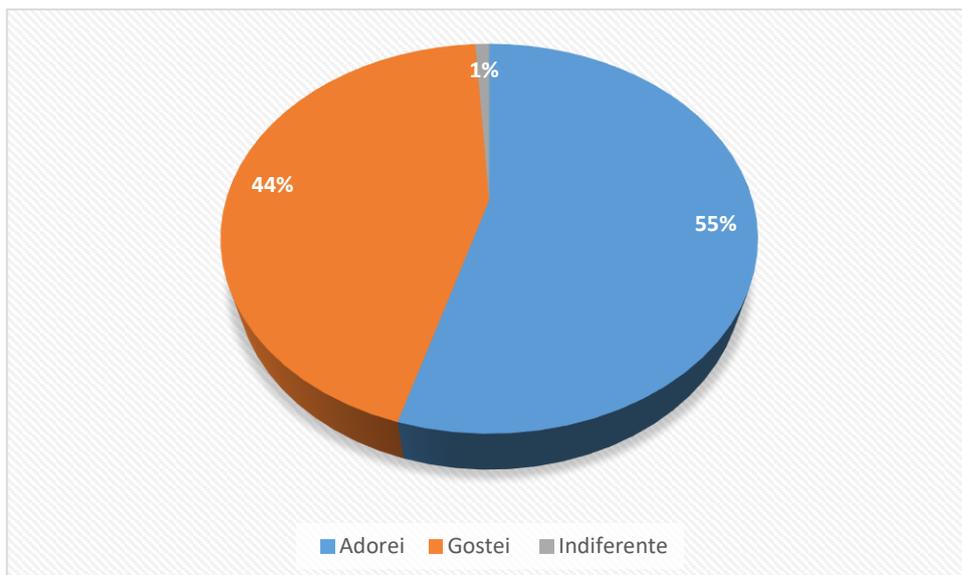
Figura 4 -



Fonte: Autora (2022).

O formulário com a Escala Hedônica foi separado entre as turmas de Nutrição e Fisioterapia. Verificou-se que para os acadêmicos do Curso de Nutrição, 23 (51%) responderam adorei, 22 (46%) gostaram e um (2%) foi indiferente. Já no curso de Fisioterapia, 15 (60%) responderam adorei e dez (40%) gostei. Considerando o número total de alunos participantes, 38 (54,1%) adoraram, 32 (45,7%) gostaram e um (1,4%) foi indiferente (Figura 5).

Figura 5 -



Fonte: Autora (2022).

As respostas da questão aberta, sobre o que mais gostaram na preparação, incluíram: sabor, aroma, consistência, aparência, textura dos grãos, acompanhamentos presentes, combinações dos alimentos e o tempero. Com relação ao que não gostaram na preparação: a presença da cenoura, o fato de o feijão estar mais firme, ou seja, no ponto, pouco sal, salgado demais, pouco tempero, visual ruim, falta de carne e pedaços de legumes.

Um produto é considerado aceito em termos sensoriais quando apresenta um Índice de Aceitabilidade (IA) maior que 70%, representado pela soma das frequências de respostas “gostei” (CASTRO, 2007). No cálculo deste índice considerou-se que:

$IA (\%) = 4,5 \times 100/5 = 90\%$, em que: A = nota média obtida para o produto e B = nota máxima dada ao produto.

Assim, a feijoada vegana apresentou um IA de 90%, ou seja, teve uma boa aceitação.

4 Discussão

Observou-se no decorrer da pesquisa que a ingestão diária de carne animal pelos acadêmicos esteve presente em uma refeição diária para 22%, em duas refeições para 55,7%, em três refeições para 15,7%, e, para 5,7% em mais de três refeições diárias. Em estudo realizado por Silva (2017), investigando o consumo de carne entre estudantes de cursos de graduação, verificou-se que dentre os entrevistados, 4,6% declararam não consumir carne, já 95,4% disseram consumir carne pelo menos uma vez na semana.

Considerando a amostra, 54, % dos participantes nunca pensaram em parar de consumir carne de origem animal e 46 % já pensaram em parar. No Brasil há uma atual tendência na diminuição do consumo de carne por parte da população, de acordo com pesquisas recentes. Em 2019, um levantamento da Euromonitor Internacional demonstrou que 25% da população brasileira estava buscando reduzir o consumo de carne, além de parte da população que já não consumia o produto, como os vegetarianos (RAMOS, 2021).

Outra pesquisa com dados relativos realizada Pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE, 2018), revelou que, se os produtos alimentícios de base vegetal tivessem o mesmo preço dos convencionais (com ingrediente de origem animal), 60% dos entrevistados afirmaram que comprariam o substituto na versão *plant based* e vegetal.

De acordo com a presente pesquisa, 82,4% declararam consumir diariamente alimentos de origem vegetal, 14,2% semanalmente, 2,8% raramente e 1,4% relatou nunca consumir.

Segundo Pallone e Luz (2022), em 2020 um estudo realizado pelo Ibope e coordenado pelo *The Good Food Institute* (GFI) sobre o consumidor brasileiro e o mercado *plant based*, apontou que 39% dos participantes já consumiam alternativas vegetais pelo menos três vezes por semana e que metade dos brasileiros reduziram o consumo de carne, por meio de substituições, das quais 47% eram feitas exclusivamente por legumes, verduras e grãos.

Já em 2022, os dados mostram que 81% dos brasileiros já experimentaram produtos à base de plantas, 53% consideraram esses produtos como substitutos dos produtos de origem animal, 47% utilizaram esses produtos como adicionais na sua dieta - principalmente a população mais jovem - e 60% dos participantes citaram o bem-estar animal como um dos principais motivos para consumir alimentos vegetais, além de fatores como a preservação do meio ambiente (67%) e a saúde pessoal (97%) (MERCY FOR ANIMALS BRASIL, 2022).

Segundo o guia de nutrição vegana para adultos da União Vegetariana Internacional (IVU), uma revisão sistemática e metanálise de dose-resposta de estudos de coorte prospectivo, em 2020, avaliou o consumo de proteína total, animal e vegetal frente ao risco de todas as causas de mortalidade, assim como mortalidade por doença cardiovascular e câncer em indivíduos com mais de 18 anos; a ingestão de proteínas vegetais foi significativamente associada a menor risco de mortalidade por todas as causas (redução de 8%) e a menor mortalidade por doença cardiovascular (redução de 12%), mas sem relação com mortalidade por câncer; para cada aumento de 3% do consumo energético oriundo de proteínas vegetais por dia, houve uma associação de 5% do risco de morte por todas as causas.

Podemos dizer que há ainda poucos estudos observacionais relacionados à alimentação vegetariana, aos seus benefícios, aos malefícios e à análise sensorial com novos produtos veganos, pois ao mesmo tempo em que deixam de colocar em evidência os aspectos positivos da dieta vegetariana, também ignoram informações a respeito da alimentação dessa população. Isso ocorre porque o padrão alimentar, bem como a saúde dos vegetarianos, recebe influência da cultura local, do grau de urbanização, do acesso aos alimentos, dentre outros diversos fatores pelo mundo. Sabe-se que hoje, no Brasil, segundo o Ibope (2018), mais de 14% da população brasileira se declara vegetariana, o que representa cerca de 30 milhões de pessoas.

5 Conclusão

A preparação foi bem aceita e aprovada pelos acadêmicos dos cursos tendo em vista que seu Índice de Aceitabilidade ficou acima do limite mínimo exigido pelas referências. A maioria

dos participantes era onívoro e havia uma ingesta alta de carne animal e mesmo assim ela foi aceita positivamente.

Houve alguns apontamentos sobre o que não gostaram na preparação, fato que pode guiar uma adaptação ao gosto do público.

Com relação ao questionário alimentar, houve muitas respostas que não se pode classificar, pois eram como: “outros” ou “não sabia responder”. Os participantes poderiam sim fazer parte de uma escolha, mas talvez não souberam interpretar o que foi exposto.

O objetivo desta pesquisa foi atendido, mas poucos estudos são encontrados nesta área, tendo um pouco de dificuldade na elaboração dos resultados e discussões. Mas percebeu-se que há uma busca incessante para uma melhora na qualidade de vida, e que aos poucos as pessoas estão diminuindo o consumo da carne vermelha e aderindo mais ao consumo de proteínas vegetais, devido aos benefícios para a qualidade de vida.

6 Referências

DUTCOSKY, S. D. **Análise sensorial de alimentos**. 4. ed. Curitiba: Champagnat, 2013.

SOUZA, DUARTE, CONCEIÇÃO. **Alimentação Vegetariana: Atualidades na Abordagem Nutricional**. Rio de Janeiro: Rubio, 2016.

BAGUL, K.; KOERTEN, J.; REES, T. **Evolving trends in food and nutrition**. London: Euromonitor International, 2019.

COUCEIRO, P.; SLYWITCH, E.; LENZ, F. **Padrão alimentar da dieta vegetariana**, São Paulo: Einstein, 2008.

LI, D. Effect of the vegetarian diet on non-communicable diseases. **Journal of the Science Food Agriculture**, Zhejiang, v 8 n 10, jan., 2014.

AHN, H.; KIM, J.M.; LEE, K.; KIM, H.; JEONG, D. Extracellular acidosis accelerates bone resorption by enhancing osteoclast survival, adhesion, and migration. **Biochem. Biophys. Res. Commun Journal**. Yeungnam, v 5, n 54, fev., 2012.

RODRIGUES, C. **Introdução ao vegetarianismo**, 2 ed. São Paulo: Galaxia Alfa, 2005.

SOUZA, A.C; ARAUJO, A.P; ALVARENGA, D; FREITAS, L; ZAMAGNO, M. **Alimentação vegetariana**. 2010. Departamento de Nutrição - Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010.

GONZAGA, F. **Cozinha Vegetariana: A alternativa saudável**. São Paulo: Impala, 2006.

SLYWITCH, Eric. **Guia de Nutrição Vegana para Adultos da União Vegetariana Internacional (IVU)**. Departamento de Medicina e Nutrição. 1 ed. 2022.

IBOPE. **Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo**. 2018. Disponível em: https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf. Acessado em novembro 2022. Acesso em: 04 nov. 2022.

MERCY FOR ANIMALS BRASIL. **Saúde faz brasileiros consumirem mais produtos à base de plantas, aponta pesquisa inédita**. Disponível em: <https://mercyforanimals.org.br/blog/saude-faz-brasileiros-consumirem-mais-produtos-a-base-de-plantas-aponta-pesquisa-inedita/>. Acesso em: 04 nov. 2022.

RAMOS, Fernanda. **O consumo de alimentos substitutos: uma aplicação da teoria do comportamento planejado**. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Agronegócios. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021.

IBOPE - **Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística**. 14% da população se declara vegetariana.

LEME, Adriana Salay. **Diálogos sobre o feijão - a construção da imagem da cozinha brasileira dentro do contexto Modernista**. Conhecimento histórico e diálogo social. Natal,

RN. 2013

DÓRIA, Carlos Alberto. **A formação da Culinária Brasileira**. São Paulo: Publifolha, 2012

APÊNDICE I

Ficha Técnica de Preparação (FTP)

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO	
Nome da preparação: Feijoada Vegana	
Tempo de cocção: 60 min	
Tempo de preparo total: 80 min	
Quantidade	Ingredientes
4 kg	Feijão preto
500g	Linguiça Vegana (Fazenda do futuro)
100 g	Tofu defumado
200g	Pernil Vegetal desfiado
25 g	Alho
100g	Cebola
150g	Tomate
8 folhas	Louro
50g	Pimentão Amarelo
50g	Pimentão Vermelho
200g	Cenoura
50ml	Azeite de oliva
40 ml	Suco de Limão
50ml	Fumaça líquida
A gosto	Salsinha e cebolinha
A gosto	Sal
	Água
Modo de Preparo:	
<p>Mise in place:</p> <p>Remolho do Feijão; Cortar a linguiça em rodela com 1 cm de espessura; Cortar o tofu em cubos médios; Higienizar e cortar o alho, cebola Tomate em brunoise; Higienizar e cortar a cenoura em cubos médios; Higienizar e cortar a salsinha e cebolinha.</p> <p>Modo de preparo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para o Feijão, lavar bem, adicionar água fervente e o suco de limão, aguardar 30 minutos, após escorrer a água, lavar novamente e cobrir com água 4 dedos acima do feijão, colocar o louro de deixar cozinhar; • Em uma caçarola adicionar o azeite de oliva, dourar a linguiça e o tofu, e reservar; • Dourar a cenoura, e adicionar a fumaça líquida, após isso levar em forno a 200° para ficar crocante; • Refogar a cebola, alho e os pimentões e depois adicionar o tomate. Colocar o pernil vegetal desfiado e refogar por 10 minutos; • Adicionar o feijão, a linguiça e o tofu junto com os temperos de deixar cozinhar em fogo baixo por 20 minutos. Colocar a cenoura e o cheiro verde e deixar mais 10 minutos em fogo baixo; • Servir com acompanhamentos de sua preferência. 	

APÊNDICE II

Formulário utilizado para a análise sensorial

Ficha de avaliação utilizada para teste de aceitação da		
Idade:	Ano do Curso:	Sexo: <input checked="" type="radio"/> F <input type="radio"/> M
Você está recebendo uma amostra de “Feijoada”. Por favor, avalie a mostra utilizando a escala abaixo avaliando o que você achou do produto.		
<input type="radio"/> Adorei		
<input type="radio"/> Gostei		
<input type="radio"/> Indiferente		
<input type="radio"/> Não gostei		
<input type="radio"/> Detestei		
Diga o que você mais gostou da preparação _____		
Diga o que você menos gostou da preparação _____		

APÊNDICE III

Questionário Alimentar

Este questionário tem por objetivo avaliar o consumo de carnes e vegetarianos entre os acadêmicos do curso de nutrição, UNIPAR- FB.

IDENTIFICAÇÃO

Sexo: M F _____

Idade: 10-19 20-29 30-39 40-49

QUESTIONÁRIO PESSOAL

Qual a sua orientação alimentar? Onívoro Vegetariano Ovolacto Outros

Possui restrições alimentares? Não Sim Quais?

Possui alguma enfermidade? Obesidade Diabetes Mellitus Hipertensão Arterial Sistêmica
 Outros

QUESTIONÁRIO RELAÇÃO DE CONSUMO

Número de ingestão diária de carnes: Nenhuma 1 2 3 Mais de 3

Há algum tipo de carne que você não consome? Sim Não

Qual? _____

Qual o motivo de não consumir este tipo de carne?

Alguma vez você já foi adepto a dieta vegetariana Sim Não

Você já pensou algum dia em não comer carne animal Sim Não

Você costuma realizar o consumo de frutas durante o dia, onde?

Você consome alimentos de origem vegetal, (feijões, soja, tofu) com que frequência?

Diariamente Semanalmente Raramente Nunca

Número de refeições semanais realizadas com carne:

Nenhuma 1 a 2x 3 a 4x Mais de 5 refeições.

Quantas vezes na semana consomem leguminosas e fontes proteicas vegetal:

Nenhuma 1 a 2x 3 a 4x Mais de 5x.

Motivo (os) para o consumo de leguminosas e fontes proteicas vegetal:

Sabor Valor nutritivo Ética Outro: _____

Dificuldade para o consumo:

Preço Sabor Acesso Outro: _____

Considera importante o consumo de produtos de origem vegetal?

Sim Não

Acredita que seu consumo é:

Baixo Adequado Elevado Não sabe responder

ANEXO 1

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)



UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR

Reconhecida pela Portaria – MEC N.º 1580, de 09/11/93 – D.O.U. 10/11/93

UNIPAR
UNIVERSIDADE PARANAENSE

Mantenedora: Associação Paranaense de Ensino e Cultura – APEC

DIRETORIA EXECUTIVA DE GESTÃO DA PESQUISA E DA PÓS-GRADUAÇÃO

COORDENADORIA DE
PESQUISA E
INICIAÇÃO
CIENTÍFICA
COMITÊ DE ÉTICA EM
PESQUISA
ENVOLVENDO SERES
HUMANOS



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)

Nome da Pesquisa: Aceitabilidade de uma feijoada vegana entre acadêmicos do curso de nutrição.

Pesquisadores: Keila Maria Moreira; Indiomara Baratto.

Objetivos da Pesquisa: mostrar os benefícios de uma dieta vegetariana, e a aceitabilidade de um prato típico brasileira na versão vegana, a feijoada vegana.

Prezada participante da pesquisa,

Participação na pesquisa: Você foi escolhido por estar gestante e este momento dispõe de muitas modificações corporais. Nessa pesquisa será estudado as alterações no funcionamento intestinal que está relacionado com esse período. Ao participar desta pesquisa você informará seus dados pessoais, assim como será submetido a questões de hábitos nutricionais e trânsito intestinal.

Lembramos que a sua participação é voluntária, você tem a liberdade de não querer participar, e pode desistir, em qualquer momento, mesmo após ter iniciado a pesquisa sem nenhum prejuízo para você.

Riscos e desconfortos: Os procedimentos utilizados (informações solicitadas, questionários, procedimentos, etc.) poderão trazer algum desconforto como demanda de tempo para responder. O tipo de procedimento



UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR

Reconhecida pela Portaria – MEC N.º 1580, de 09/11/93 – D.O.U. 10/11/93

UNIPAR
UNIVERSIDADE PARANAENSE

Mantenedora: Associação Paranaense de Ensino e Cultura – APEC

DIRETORIA EXECUTIVA DE GESTÃO DA PESQUISA E DA PÓS-GRADUAÇÃO

COORDENADORIA DE
PESQUISA E
INICIAÇÃO
CIENTÍFICA
COMITÊ DE ÉTICA EM
PESQUISA
ENVOLVENDO SERES
HUMANOS



apresenta um risco mínimo de quebra de confidencialidade que será reduzido pela (o) anonimato dos questionários e avaliação em grupo das informações. As informações representarão a realidade e opinião de um grupo e não de uma pessoa, além disso, todos os cuidados éticos serão tomados no sentido de preservar privacidade e sigilo das instituições e participantes envolvidos.

Benefícios: auxiliar na elaboração de estratégias para melhor entendimento e conhecimento sobre a dieta vegetariana e alternativas para substituição de pratos típicos na versão vegana.

Formas de assistência: Não se aplica.

Confidencialidade: Todas as informações que a Sra. nos fornece serão utilizadas somente para esta pesquisa. Seus dados e respostas ficarão em segredo e seu nome não aparecerá em lugar nenhum dos questionários nem quando os resultados forem apresentados.

Esclarecimentos: Se tiver alguma dúvida a respeito da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar a qualquer momento o pesquisador responsável.

Nome do pesquisador responsável: Keila Maria Moreira
Endereço: Rua Aparicio Lisboa, 120, bairro Lisboa da Silva
Telefone para contato: (46) 99127-5203
Horário de atendimento: 08:00hrs às 18:00hrs

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Paranaense (UNIPAR).



UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR

Reconhecida pela Portaria – MEC N.º 1580, de 09/11/93 – D.O.U. 10/11/93

UNIPAR
UNIVERSIDADE PARANAENSE

Mantenedora: Associação Paranaense de Ensino e Cultura – APEC

DIRETORIA EXECUTIVA DE GESTÃO DA PESQUISA E DA PÓS-GRADUAÇÃO

COORDENADORIA DE
 PESQUISA E
 INICIAÇÃO
 CIENTÍFICA
 COMITÊ DE ÉTICA EM

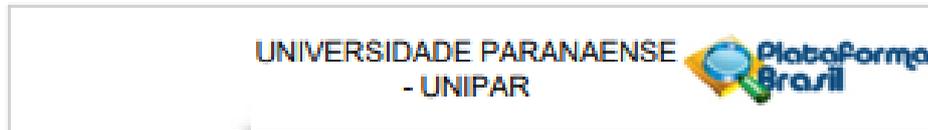
PESQUISA
 ENVOLVENDO SERES
 HUMANOS



Praça Mascarenhas de Moraes, s/n.º - Cx Postal 224 – Umuarama – Paraná – CEP: 87.502-210
 Fone / Fax: (44) 3621.2849 – Ramal 1219 e-mail: cepeh@unipar.br

Ressarcimento das despesas: Caso o (a) Sr. (a) aceite participar da pesquisa, não receberá nenhuma compensação financeira.

Concordância na participação: Se o (a) Sr. (a) estiver de acordo em participar deverá preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-esclarecido que se segue, e receberá uma cópia deste Termo.



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ACEITABILIDADE DE UMA FEIJOADA VEGANA ENTRE ACADÊMICOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO *Assinatura*

Pesquisador: Indiomara Baratto

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 59479022.3.0000.0109

Instituição Proponente: ASSOCIAÇÃO PARANAENSE DE ENSINO E CULTURA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.550.608

Apresentação do Projeto:

O movimento vegetariano vem crescendo e tem se tornado popular nos últimos anos. Os motivos que levam os indivíduos a aderir a este tipo de dieta são diversos. Dentre eles estão a ética animal, meio ambiente e a saúde. No mercado, ainda há pouca disponibilidade de produtos específicos para melhoria da alimentação de pessoas veganas. Portanto, o objetivo deste trabalho será elaborar uma feijoada vegana, utilizando como base linguiça vegana e tofu. Este produto será desenvolvido como opção típica para atender além deste público, utilizar os alimentos que são de fácil acesso no mercado. Com o propósito de fazer uma releitura de um prato típico brasileiro, será realizado um estudo transversal, observacional através de coleta de dados, sobre o índice de aceitação de uma feijoada vegana. Será desenvolvida uma feijoada vegana no Laboratório de Técnica e Dietética da Unipar-FB. Deste produto será aplicado um teste de aceitabilidade e um questionário alimentar para 100 provedores não treinados. Os resultados dos testes sensoriais serão tabelados e assim realizada a análise de aceitabilidade.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Verificar a aceitabilidade de uma feijoada vegetariana entre acadêmicos do curso de nutrição.

Objetivo Secundário:

ANEXO 2

Projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Plataforma Brasil

Endereço: Praça Mascarenhas de Moraes, 8482, Coord. de pós-graduação - COPG nível A sala 01 / RAMAL 1219
 CEP: 87.502-210
 UF: PR Município: LUNARANA
 Telefone: (44)3621-2626 E-mail: cepsh@unipar.br

UNIVERSIDADE PARANAENSE
- UNIPAR



Continuação do Protocolo: 5.550.698

Desenvolver uma feijoada vegetariana sem identificar a não presença de carne.

Aplicar a escala hedônica de cinco pontos para verificar a aceitabilidade do prato servido.

Aplicar o questionário alimentar.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os acadêmicos não serão expostos a riscos para o desenvolvimento desta pesquisa, porém, podem sentir alergia e intolerância alimentar, como por exemplo, distensão abdominal, relacionada ao consumo de feijão.

Benefícios:

Auxiliar na elaboração de estratégias para melhor conhecimento sobre a dieta vegetariana e alternativas para substituição de pratos típicos na versão sem produtos de origem animal.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa se apresenta de forma conclusiva e pode ser executada, uma vez que os pesquisadores contemplaram todos os requisitos éticos para a sua realização.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

TCLE - Este documento contém as informações para o bom entendimento e anuência dos participantes da pesquisa, devendo ser elaborado em duas vias, sendo uma retida pelo sujeito da pesquisa e a outra arquivada pelo pesquisador.

TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL - Este documento se apresenta de forma satisfatória (nome completo, função e carimbo) com a autorização pelo responsável da Instituição onde a pesquisa será realizada.

FOLHA DE ROSTO - Informações prestadas compatíveis com as do protocolo apresentado.

Recomendações:

De acordo com a Resolução 466/12 – III - Dos aspectos éticos da pesquisa envolvendo seres humanos – III.1 – A ética da pesquisa implica em:

i) Prever procedimentos que assegurem a confidencialidade e a privacidade, a proteção da imagem e a não estigmatização dos participantes da pesquisa, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades, inclusive em termos de autoestima, de prestígio

Endereço: Praça Mascarenhas de Moraes, 8482, Coord. de pós-graduação - COPG nível A, sala 01 / RAMAL 1219
Bairro: Centro CEP: 87.502-210
UF: PR Município: UMUARAMA
Telefone: (41)3621-2628 E-mail: copenh@unipar.br

Continuação do Parecer: 5.550.608

e/ou de aspectos econômico-financeiros;

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Prezado pesquisador, agradecemos as alterações realizadas no projeto.

Com as mudanças realizadas, vosso projeto foi aprovado sem restrições.

De acordo com o Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/2012:

O termo de consentimento livre esclarecido deve ser elaborado em duas vias, sendo uma retida pelo sujeito da pesquisa, ou por seu representante legal, e uma arquivada pelo pesquisador.

At.

CEPEH

Considerações Finais a critério do CEP:

Projeto aprovado sem restrições.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_1945203.pdf	08/07/2022 15:30:22		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.docx	08/07/2022 15:30:01	Indiomara Baratto	Aceito
Folha de Rosto	folha.PDF	03/06/2022 13:32:57	Indiomara Baratto	Aceito
Declaração de Pesquisadores	permissao.PDF	10/05/2022 16:19:17	Indiomara Baratto	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.docx	10/05/2022 16:15:36	Indiomara Baratto	Aceito

Situação do Parecer:

Endereço: Praça Mascarenhas de Moraes, 8462, Coord. de pós-graduação- COPG nível A sala 01 / RAMAL 1219
 Bairro: Centro CEP: 87.502-210
 UF: PR Município: UMUARAMA
 Telefone: (44)3621-2828 E-mail: cepeh@unipar.br

Página 03 de 04

Continuação do Parecer: 5.550.608

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

UMUARAMA, 28 de Julho de 2022

Assinado por:
 RICARDO MUCIATO MARTINS
 (Coordenador(a))

ANEXO 3

Autorização para a realização por meio do termo legalmente assinado pelo responsável

 **UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR**
Reconhecida pela Portaria – MEC N.º 1580, de 09/11/93 – D.O.U. 10/11/93

UNIPAR
UNIVERSIDADE PARANAENSE

Mantenedora: Associação Paranaense de Ensino e Cultura – APEC

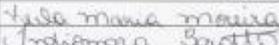
DIRETORIA EXECUTIVA DE GESTÃO DA PESQUISA E DA PÓS-GRADUAÇÃO

COORDENADORIA DE
PESQUISA E
INICIAÇÃO
CIENTÍFICA
COMITÊ DE ÉTICA EM
PESQUISA
ENVOLVENDO SERES
HUMANOS


DEGPP

Declaração de Permissão para Utilização de Dados

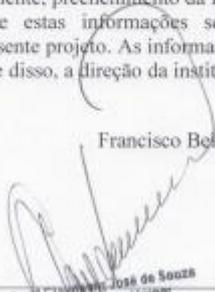
Aceitabilidade de uma feijoada vegana entre acadêmicos do curso de nutrição.

Nome dos Pesquisadores	Assinatura
Keila Maria Moreira	
Indiomara Baratto	

Os pesquisadores do presente projeto de pesquisa se comprometem a preservar a privacidade dos participantes dessa investigação científica, que tem por objetivo mostrar os benefícios de uma dieta vegetariana e a aceitabilidade de um prato típico brasileiro na versão vegana, a feijoada vegana, e cujos dados serão coletados através de análise sensorial de uma amostra e posteriormente, preenchimento da ficha de aceitabilidade.

Concordam, igualmente, que estas informações serão utilizadas única e exclusivamente para execução do presente projeto. As informações somente poderão ser divulgadas de forma anônima. Diante disso, a direção da instituição autoriza a coleta de dados acima descrita.

Francisco Beltrão, 04 de maio de 2022.


Prof. Cláudio José de Souza
Diretor Geral - Unipar
(Assinatura e Carimbo)

Diretor ou representante legal da Instituição.

ANEXOS 4

UT LUCEAT

REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

REPUBLICA FEDERAL DO PARANÁ

FACULDADE DE FILOSOFIA, CIÊNCIAS E LETRAS DE PALMAS

RECONHECIDA PELO GOVERNO FEDERAL - DECRETO Nº 72.452, DE 11 DE JULHO DE 1973
PUBLICADO NO D.O.U. EM 12 DE JULHO DE 1973
PALMAS — PARANÁ

O Diretor da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Palmas, no uso de suas atribuições e tendo em vista a Conclusão do Curso de Letras, em 30 de janeiro de 1993, confere o Título de Licenciado em Letras a

LUCIANA PELIZZARO

brasileira, natural do Estado de Santa Catarina, nascida aos 29 de dezembro de 1971, portadora da Carteira de Identidade n.º 5.354.435-5, expedida pelo Instituto de Identificação do Estado do Paraná, e outorga-lhe o presente Diploma, a fim de que possa gozar de todos os direitos e prerrogativas legais.

Palmas, 01 de fevereiro de 1993

SECRETÁRIO

DIRETOR(A)

CIPEA

DIPLOMA (A)