

COMPORTAMENTOS PREDITORES NA ADERÊNCIA A DIETAS *PLANT BASED*

HYRANA GABRIELA LUCAS GUADAGNINI CANDIDO^{1,2*}, VERLAINE PETRI EICKHOFF³, ROZANE MARCIA TRICHES^{2,4}

1 Introdução

Atualmente proliferam os debates sobre dietas *plant based*, dado seus potenciais benefícios para a saúde humana e a sustentabilidade ambiental. Os mais propensos a aderir um padrão de dieta baseado em vegetais, segundo literatura, são os indivíduos que estão eticamente motivados pelos direitos e bem-estar animal e os fatores sentimentais que causam uma repulsa em relação à carne (Ogden, Karim, Choudry, & Brown, 2006; Rozin, Markwith, & Stoess, 1997). Ainda, a relação com a natureza e o meio ambiente podem influenciar os indivíduos a se tornarem vegetarianos, pois atitudes pró-ambientais acabam levando as pessoas a serem mais conscientes e responsáveis nas suas escolhas buscando comportamentos que sejam sustentáveis (Krizanova e *et al*, 2021). Há dois níveis no quesito evitar o consumo de carne, no primeiro há os flexitarianos que limitam de forma parcial o consumo de carne e em segundo há os vegetarianos que excluem a carne, e dentro do vegetarianismo há outras variações.

Entre alguns fatores associados à adesão de dietas baseadas em plantas estão os fatores sociais, os hábitos alimentares, direitos e/ou saúde animal, e preferências por vegetais (Krizanova; et al, 2021). Algumas pesquisas mostram que pessoas mais jovens tendem a serem mais abertas e receptivos a um novo estilo de vida, como o vegetarianismo (Janda & Trocchia, 2001) e os universitários representam um grupo de pessoas mais jovens que estão em expansão construindo seus ideais.

No Brasil, ainda é parca a literatura científica sobre os preditores de comportamentos para adesão às dietas *plant based* o que justifica mais estudos sobre esta temática tão importante no direcionamento de alimentação mais saudável e sustentável, objetivando a saúde pública e a segurança alimentar e nutricional não só atual, mas no médio e longo prazo.

2 Objetivos

¹ Acadêmica em nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza, contato: hyrana.candido@estudante.uffs.edu.br

² Grupo de Pesquisa: Segurança Alimentar e Nutricional

³ Nutricionista, pós graduada em nutrição humana pela Unijui RS, mestranda no curso de agroecologia e desenvolvimento rural sustentável universidade federal da fronteira sul UFFS

⁴ Nutricionista, Doutora em Desenvolvimento Rural, Universidade Federal da Fronteira Sul, **Orientadora.**

2.1 Geral

Analisar os comportamentos que podem ser preditores na aderência a dietas *plant based* em universitários.

2.2 Específicos

- Identificar o consumo de carne dos universitários e seus padrões alimentares;
- Verificar quais as motivações relatadas para adesão a dietas *plant based*;
- Verificar as dificuldades dos investigados em reduzir ou excluir a carne da dieta;
- Analisar os perfis de consumo de carne com as motivações, dificuldades e dados sociodemográficos dos investigados.

3 Metodologia

Este estudo tem abordagem quantitativa e delineamento transversal e foi realizado com os universitários da Universidade Federal da Fronteira Sul, no estado do Paraná e Santa Catarina, entre março e abril de 2023.

O *campus* Laranjeiras do Sul-PR conta com 1381 alunos, o *campus* de Realeza-PR com aproximadamente 800 e o *campus* de Chapecó-SC possui o total de 2734 alunos, a partir disso o cálculo do tamanho da amostra foi realizado considerando-se intervalo de confiança de 95%, poder de 80%, prevalência do desfecho de 10%, obtendo-se N de 359 indivíduos. Foram acrescidos 50% para o efeito do desenho amostral e 15% para possíveis fatores de confusão, resultando em 619 indivíduos. Além disso, foram adicionados 10% para possíveis perdas e recusas, totalizando, assim, 681 indivíduos (132 em Realeza, 140 em Laranjeiras do Sul e 409 em Chapecó). No final, a coleta atingiu um total de 815 pessoas, acima do número amostral necessário. A divisão entre os locais foi de 617 em Chapecó, 133 em Laranjeiras e 65 em Realeza.

A coleta de dados foi feita por meio de questionário estruturado elaborado especificamente para esta pesquisa e para as análises dos dados foram utilizadas estatísticas descritivas e de inferência (Qui quadrado, Teste t e Anova a partir do teste de normalidade de Kolmogorov Smirnov) realizadas no software livre PSPP.

4 Resultados e Discussão

Cerca de 90% dos participantes que responderam ao questionário são onívoros e apenas 10% *plant based*, dentre estes, oito são veganos, representando 1% da amostra. 83,4%

dos participantes responderam que nunca foram vegetarianos e 16,6% foram vegetarianos em algum momento da vida, mas nem todos permaneceram nessa dieta por muito tempo. Somente 3,1% da amostra diz seguir este padrão há mais de 3 anos. Quando é observado se esses indivíduos procuraram o acompanhamento médico/nutricional, apenas 2,8% dos participantes procuraram o devido atendimento. Em um estudo realizado por Krey e *et al.* (2017) foi buscado identificar os riscos em ter uma dieta vegetariana sem o acompanhamento nutricional adequado com um profissional e apontou-se que uma dieta mal planejada pode acarretar deficiências nutricionais como a vitamina B12, vitamina D, ácidos graxos ômega 3, cálcio, zinco e ferro.

Em relação ao consumo de carnes, a de frango e de gado foram as mais consumidas, sendo que a média da primeira foi de 144g e da segunda de 182g. Trindade e *et al.* (2016) também realizaram um estudo entre os universitários para identificar o consumo de proteína animal em restaurantes comerciais de autosserviço e foi encontrado que as carnes mais consumidas também foram a de gado e frango, sendo que o consumo diário de proteína ultrapassava o limite de 0,8-1,2 g/Kg do consumo diário para pessoais maiores que 18 anos segundo a DRIs (2019) e o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) destaca que as carnes vermelhas são excelentes fontes de nutrientes mas também estão relacionadas com o aumento de risco para doenças cardiovasculares quando consumidas em excesso.

Quanto à distribuição dos acadêmicos nas grandes áreas do conhecimento, observou-se que a área da saúde tem a maior proporção de investigados que relataram seguir um padrão *plant based* (34,6%) e na área das agrárias verificou-se o menor percentual (12,8%). Com relação ao sexo dos participantes, 69,2% dos que seguiam uma dieta *plant based* era feminino e 30,8% masculino. Em um estudo realizado por Rosenfeld e Tomiyama (2021), foi procurado identificar se o papel de gênero pré-definido pela sociedade prevê o nível e frequência do consumo de carnes e a abertura para se tornarem vegetarianos e veganos. Neste estudo foi identificado que os homens comem todos os tipos de carnes com maior frequência e este consumo está associado ao papel de gênero de que comer carne o faz um homem “real”.

Identificou-se que a ideologia política foi o fator que apresentou significância estatística, sendo que o padrão *plant based* foi mais frequente em ideologias políticas mais à esquerda ($p=0,01$). Estudos ligando crenças ideológicas à sustentabilidade relataram que as pessoas que tendem à esquerda política são mais propensas a se comprometer com o comportamento de consumo sustentável por meio de ação política sobre preocupações ecológicas do que as pessoas que possuem valores morais vinculativos, que estão associados à direita política (Watkins, Aitken & Mather, 2016).

Entre as motivações significativamente relacionadas a uma dieta *plant based* destacaram-se: comportamentos pró ambientais ($p<0,00$), defesa dos direitos dos animais ($p<0,00$), boicote à grande indústria da carne ($p<0,00$) e por não gostar do sabor da carne ($p<0,00$). Em um estudo realizado por Doneda e *et al.* (2020) foi encontrado que a maior motivação para aderir ao vegetarianismo é a ética e o direito dos animais, seguida do meio ambiente e saúde.

Quando analisadas as principais dificuldades relacionadas em ser ou se tornar vegetariano/vegano entre os universitários com uma dieta onívora comparados aos universitários com uma dieta *plant based*, os primeiros relataram maiores dificuldades em: se tornar ou ser vegetariano/vegano ($p<0,00$); manter uma dieta vegetariana/vegana ($p<0,00$); realizar refeições fora de casa ($p<0,00$); sentir-se incapaz para produzir preparações vegetarianas ($p<0,00$); controlar-se para evitar o consumo de carne ($p<0,00$). Neste sentido, os fatores que mais expressam dificuldades em aderir uma dieta vegetariana estão relacionados com questões sociais e hábitos alimentares, corroborando com outros estudos (Salonen & Helne, 2012).

5 Conclusão

Verificou-se que há poucos acadêmicos que seguem dietas *plant based* e que há uma certa dificuldade em se manter neste padrão alimentar. Destaca-se que aderir às dietas *plant based* está associada com comportamentos pró-ambientais, com a preocupação com o direito dos animais, questões políticas e de não gostar do sabor da carne. Por outro lado, há dificuldades, pois seguir estes padrões alimentares em uma sociedade em que a carne é um dos principais alimentos é uma tarefa difícil, afinal há questões culturais envolvidas neste processo.

Referências Bibliográficas

Rosenfeld, Daniel L., and A. Janet Tomiyama. "Gender Differences in Meat Consumption and Openness to Vegetarianism." *Appetite* 166 (2021): 105475. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105475>.

Krizanova, Jana, Daniel L. Rosenfeld, A. Janet Tomiyama, and Jorge Guardiola. "Pro-environmental Behavior Predicts Adherence to Plant-based Diets." *Appetite* 163 (2021): 105243. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105243>.

KREY, Izabela Pinheiro et al. Atualidades sobre dieta vegetariana. *Nutrição Brasil*, v. 16, n. 6, p. 406-413, 2017. DOI: <https://doi.org/10.33233/nb.v16i6.744>.

DONEDA, Divair et al. Vegetarianismo muito além do prato: ética, saúde, estilos de vida e processos de identificação em diálogo. Revista Ingesta, v. 2, n. 1, p. 176-199, 2020. Disponível em: Vista do Vegetarianismo muito além do prato: ética, saúde, estilos de vida e processos de identificação em diálogo (usp.br)

TRINDADE, Juliana Kise et al. Consumo de alimentos fontes de proteína animal por estudantes universitários em restaurantes comerciais autosserviço. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v. 14, n. 2, p. 481-490, 2016. Disponível em: Consumo de alimentos fontes de proteína animal por estudantes universitários em restaurantes comerciais autosserviço - Dialnet (unirioja.es).

Bacon, L., & Krpan, D. (2018). (Not) Eating for the environment: The impact of restaurant menu design on vegetarian food choice. *Appetite*, 125, 190–200. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.02.006>.

Salonen, A. O., & Helne, T. T. (2012). Vegetarian diets: A way towards a sustainable society. *Journal of Sustainable Development*, 5(6), 10.

Watkins, L., Aitken, R., & Mather, D. (2016). Conscientious consumers: A relationship between moral foundations, political orientation and sustainable consumption. *Journal of Cleaner Production*, 134, 137–146.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Palavras-chave: dietas *plant based*; dietas sustentáveis; vegetarianismo; consumo de carne; sustentabilidade.

Nº de Registro no sistema Prisma: PES 2022 - 0246

Financiamento: CNPq