

Fatores associados à adesão a dietas plant based em universitários

Associated factors in adherence to plant-based diets in university students

ADESÃO A DIETAS PLANT BASED

 <https://orcid.org/0000-0002-4460-4821> Rozane Marcia TRICHES¹

 <https://orcid.org/0000-0002-9774-8351> Verlaine Petri EICKHOFF²

 <https://orcid.org/0009-0003-9677-3058> Hyrana Gabriela Lucas Guadagnini CANDIDO³

ABSTRACT

¹ PARA AUTOR DE CORRESPONDÊNCIA

Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Realeza, Curso de Nutrição e Programa de Pós Graduação em Agroecologia e Desenvolvimento Rural Sustentável, Av. Eduardo Gaievski, 1000, Realeza, Paraná, Brasil. Correspondência para Rozane Marcia Triches. E-mail: rozane.triches@uffs.edu.br

² PARA CO-AUTOR

Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Laranjeiras do Sul, Pós Graduação em Agroecologia e Desenvolvimento Rural Sustentável, Laranjeiras do Sul, Paraná, Brasil. E-mail: verlainepetri10@gmail.com

³ PARA CO-AUTOR

Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza, Graduanda do Curso de Nutrição, Realeza, Paraná, Brasil. E-mail: hyrana200cotri@gmail.com

Support:

Conselho Nacional Brasileiro de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq, *Brazilian National Council for Scientific and Technological Development*) (Edital n 89/2022);

Para artigos derivados de dissertação ou tese:

Article elaborated from dissertation by Verlaine Petri EICKHOFF entitled "Fatores preditores na aderência à dietas plant based". Universidade Federal da Fronteira Sul, 2024.

(Preenchimento pela Revista de Nutrição) [How to cite this article](#)

Autor. Título. Rev Nutr. 20XX;XX:e. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202032e200014>

Rev Nutr. 20XX;XX:eXXXXXX

Objective

To evaluate the association among plant-based eating patterns and motivations, difficulties and sociodemographic data in university students.

Methods

Quantitative research with a cross-sectional design with 815 university students. Collection was carried out using a structured questionnaire. For data analysis, the Chi-square test, T-test and Anova were used based on the Kolmogorov Smirnov normality test, at a significance level of $p < 0.05$, in addition to descriptive statistics with the aid of the free software PSPP.

Results

9.6% of academics follow plant-based diets, and their adherence is associated ($p < 0.05$) with a left-wing political spectrum, pro-environmental behaviors, concern for animal rights, boycotts of the meat industry and non- like the taste of meat. Omnivores had more difficulty adhering to and maintaining these diets ($p < 0.00$) as well as in food preparation, self-control over meat consumption and eating outside the home.

Conclusion

Enabling behavioral changes in the population in order to promote healthy and sustainable eating should be a priority for public policies and the private sector, considering the impact of the food system on climate change.

Keywords: Vegetarianism. Meat. Sustainability. Food. University.

RESUMO

Objetivo

Avaliar a associação do padrão alimentar plant based com motivações, dificuldades e dados sociodemográficos em estudantes universitários.

Métodos

Pesquisa quantitativa com delineamento transversal com 815 universitários. A coleta foi realizada por meio de questionário estruturado. Para análise dos dados foram utilizados os testes Qui quadrado, Teste T e Anova a partir do teste de normalidade de Kolmogorov Smirnov, a um nível de significância de $p < 0,05$, além de estatísticas descritivas com auxílio do software livre PSPP.

Resultados

9,6% dos acadêmicos seguem dietas plant based e sua adesão está associada ($p < 0,05$) com espectro político de esquerda, comportamentos pró-ambientais, preocupação com o direito dos animais, com boicotes à indústria da carne e de não gostar do sabor da carne. Os onívoros tiveram mais dificuldades em aderir e se manter nessas dietas ($p < 0,00$) bem como no preparo de alimentos, autocontrole em consumir carne e em realizar refeições fora de casa.

Conclusão

Viabilizar mudanças comportamentais na população a fim de promover a alimentação saudável e sustentável deve ser uma prioridade das políticas públicas e da iniciativa privada, considerando o impacto do sistema alimentar nas mudanças climáticas.

Palavras-chave: *Vegetarianismo. Carne. Sustentabilidade. Alimentação. Universidade.*

INTRODUÇÃO

Alimentar uma população crescente mantendo a segurança alimentar tem sido um grande desafio para os países em desenvolvimento. Principalmente se observarmos as alterações dos hábitos alimentares e o aumento da população mundial, com destaque para o aumento no consumo de carnes, produtos lácteos e alimentos ultra processados¹. Por outro lado, a alimentação e os sistemas alimentares têm sido focos de atenção nas discussões sobre sustentabilidade, considerando seus impactos sobre o planeta relativos ao uso da água, terra, emissão de gases de efeito estufa, deflorestamento, uso de energia e outros recursos naturais. Portanto, a preocupação com as dietas ou padrões alimentares vai muito além do aspecto nutricional e de saúde e passa a envolver o respeito aos ecossistemas, contribuindo para a preservação dos recursos naturais². Neste sentido, Willett *et al*³ trazem o que seria uma dieta planetária, dando ênfase a um menor consumo de carnes e derivados, considerando tanto a saúde, como a sustentabilidade. Para os autores, o consumo diário de carne vermelha, por pessoa, deveria ser de 0 a 14 g, e a de frango e outras aves de 0 até 58 g/dia, para uma dieta considerada saudável, considerando uma ingestão média de 2.500 kcal/dia.

Na esteira destes debates, as dietas *plant based* ou com base em vegetais e as dietas sustentáveis vem sendo consideradas mais adequadas para atender tanto os aspectos de saúde, quanto os de sustentabilidade. De acordo com Hargreaves *et al*⁴, a melhor definição para uma dieta baseada em vegetais seria um padrão alimentar em que produtos de origem animal fossem, parcial ou totalmente, excluídos da dieta. Para Meybeck e Gitz⁵, as dietas sustentáveis são aquelas que apresentam baixo impacto ambiental, contribuindo significativamente na qualidade e na segurança alimentar e nutricional, não apenas em curto prazo, mas também no longo prazo, ou seja, beneficiando as próximas gerações. Os estudos apontam, dentre outros quesitos, para o consumo de alimentos de origem vegetal, tais como as frutas, as verduras, os grãos, as oleaginosas etc., reduzindo o consumo de carne³⁻⁵. A mudança do comportamento alimentar em prol destas dietas proporcionaria benefícios ao meio ambiente e aos ecossistemas, diminuindo seu impacto negativo⁶.

Com isso, as dietas *plant based* (que englobam dietas flexitarianas, vegetarianas e veganas) vem ganhando espaço, mesmo que timidamente, mas com potencial e com argumentos concisos. De fato, os vegetarianos representam um grupo minoritário entre os consumidores, mesmo com a crescente conscientização sobre os benefícios ecológicos, éticos e de saúde dos padrões alimentares vegetarianos⁷. Desta forma, é relevante identificar fatores que promovem e quais prejudicam a capacidade dos indivíduos de aderir e se manter em uma dieta baseada em vegetais.

Os mais propensos a aderir um padrão de dieta baseado em vegetais, segundo a literatura, são os indivíduos que estão eticamente motivados pelos direitos e bem-estar

animal e as questões éticas, de saúde, questões econômicas e influência de amigos e familiares⁸. Ainda, a relação com a natureza e o meio ambiente teriam potencial de influenciar os indivíduos a se tornarem vegetarianos, pois atitudes pró-ambientais acabariam levando as pessoas a serem mais conscientes e responsáveis nas suas escolhas, buscando comportamentos que fossem sustentáveis⁹.

Pesquisas anteriores identificaram indivíduos jovens como aqueles que representam um grupo de consumidores em ampla expansão e que são definidores de tendências⁷. Consequentemente, os indivíduos jovens universitários representam um grupo de consumidores que tendem a compartilhar seus espaços de vida e estudo, e juntamente com sua maior abertura a novas ideias e experiências, são mais propensos a adotar comportamentos de orientação vegetariana, em comparação com adultos mais velhos⁷.

No Brasil, ainda é escassa a literatura científica sobre os fatores associados à adesão às dietas *plant based*, o que justifica mais estudos sobre esta temática no direcionamento de alimentação mais saudável e sustentável. Desta forma, este artigo pretende avaliar a associação do padrão alimentar *plant based* com motivações, dificuldades e dados sociodemográficos em universitários. Mais especificamente, identificar os padrões alimentares, caracterizar o perfil sociodemográfico, verificar quais as motivações relatadas para adesão às dietas *plant based* e as dificuldades em reduzir ou excluir a carne da dieta e, por fim, analisar a relação entre o padrão alimentar com estas variáveis.

É importante salientar que esta pesquisa foi realizada em um momento pós-pandemia com aumento na disseminação de notícias sobre mudanças climáticas, o que pode impactar a percepção dos indivíduos sobre o padrão alimentar *plant based*.

METÓDOS

Este estudo tem abordagem quantitativa e delineamento transversal. Foi realizado com os universitários dos Campi de Chapecó (SC), Realeza (PR) e Laranjeiras do Sul (PR) da Universidade Federal da Fronteira Sul, entre março e abril de 2023.

O *Campus* Laranjeiras do Sul-PR conta atualmente com 1381 alunos matriculados nos dez cursos de graduação, o *Campus* de Realeza-PR conta com sete cursos de graduação com aproximadamente 800 alunos (número estimado) e o *Campus* de Chapecó-SC possui o total de 2734 alunos. 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 o número 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.

O questionário estruturado foi construído e adaptado com base no estudo de Krizanova *et al*⁹. Este consta de dados sociodemográficos, consumo de carne, comportamentos pró-ambientais, conexão com a natureza, motivação para ter uma dieta com restrição de carne, dificuldades encontradas para ter uma dieta baseada em vegetais e ideologia política. O instrumento em sua primeira versão foi discutido com dois especialistas que auxiliaram na elaboração e escolha das questões mais adequadas à finalidade da pesquisa e posteriormente passou por uma fase de pré-teste, sendo aplicado em uma amostra de universitários. A versão final foi autoaplicada em sala de aula no início ou final de alguma aula específica.

Os comportamentos pró-ambientais continham perguntas relativas a: manter a TV em *standby* durante a noite; em apagar as luzes nos cômodos que não estão sendo usados; em manter a torneira aberta ou fechada, enquanto escovam os dentes; em colocar mais ou menos roupas quando calor ou frio para não ligar o ar condicionado; em não comprar produtos por achar que tem embalagens demais; em comprar produtos reciclados; em levar sua própria sacola de compras ao supermercado; separar os resíduos; uso de transporte público; caminhar ou andar de bicicleta, em passeios curtos; compartilhar veículos com outras pessoas; andar pouco de avião; assinar petições sobre questões de meio ambiente; participar de comícios ou atos públicos, em prol da proteção ambiental; não consumir carne ou produtos de origem animal; comprar produtos alimentícios com selo ecológico; comprar outros produtos com selo ecológico; preferir comprar produtos regionais; evitar descartar ou desperdiçar alimentos; reduzir o consumo de produtos supérfluos na rotina diária. Cada uma destas perguntas tinha como opção de resposta uma escala *likert* de cinco pontos (nunca; raramente; às vezes; frequentemente; sempre;). Estas questões foram somadas, criando-se uma única variável que poderia pontuar de 20 a 100, sendo que quanto maiores as pontuações, maior a frequência de comportamentos pró-ambientais.

Relativo às motivações, avaliou-se o que levaria os universitários a aderirem a uma dieta restrita ou sem carnes. Neste quesito, constavam oito perguntas sobre: direito dos animais; boicote à indústria da carne; saúde; religião; emagrecimento; influência de amigos; influência da família; não gostarem do sabor da carne. A resposta também era a partir de uma escala *likert* de cinco pontos (discordo totalmente; discordo; neutro; concordo; concordo totalmente).

Sobre as dificuldades foram avaliados sete pontos: dificuldade em se tornar vegetariano; em se manter vegetariano; em fazer refeições fora de casa; em encontrar alimentos vegetarianos, tanto em supermercados como em restaurantes; em preparar alimentos sem carne; em enfrentar preconceitos; e ter autocontrole. A escala *likert* de cinco pontos era composta das seguintes opções: muita dificuldade; difícil; moderado; fácil; e muita facilidade.

A variável de desfecho foi a auto declaração dos pesquisados sobre seu padrão alimentar. Neste sentido, foi considerado como padrão *plant based* os que responderam seguir uma dieta flexitariana (não come carne pelo menos uma vez por semana), pescovegetariana (come peixes e frutos do mar, mas não come carnes com ou sem inclusão de ovos e laticínios), ovolactovegetariana (come ovos e/ou laticínios, mas não come peixe, frutos do mar ou carnes brancas e vermelhas) ou vegana/vegetariana estrita (come frutas, verduras, legumes e cereais, mas não come carnes vermelhas ou brancas, laticínios, ovos, frutos do mar e peixes). Dois padrões onívoros foram considerados, sendo onívoro (consome carne e seus derivados, peixes e frutos do mar, além de frutas, legumes e cereais, e outros alimentos vegetais) e onívoro orgânico (consome carne, leite e alimentos vegetais orgânicos). As descrições entre parênteses constavam no questionário para não haver dúvidas na resposta. Já a variável comportamento pró-ambiental derivou da criação de um constructo dado pela soma de um conjunto de variáveis. Quanto maior a pontuação, mais frequentes os comportamentos pró-ambientais pelos respondentes. As demais variáveis foram tratadas de acordo como apareciam no questionário.

Para análise dos dados foram utilizados os seguintes testes: Qui quadrado, Teste T e Anova a partir do teste de normalidade de Kolmogorov Smirnov, a um nível de significância de $p < 0,05$, além de estatísticas descritivas com auxílio do *software* livre PSPP.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética (CAAE: 63863122.2.0000.5564) e solicitou assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido para os participantes.

RESULTADOS

Um dos propósitos dessa pesquisa foi identificar entre os estudantes universitários os padrões alimentares seguidos e suas características (Tabela 1). Entre os resultados obtidos, apenas 9,6% se disseram *plant based* (os padrões considerados no instrumento foram: onívoros; onívoro orgânico; flexitariano; pesco vegetariano; ovo-lacto vegetariano; vegano ou vegetariano) e 16,6% da amostra relatou já ter sido vegetariano/vegano, em algum momento da vida. Destes, observou-se que o maior número de estudantes permaneceu nessa dieta apenas entre alguns dias a 6 meses (56,2%).

A grande maioria (94,5%) dos que afirmaram em algum momento seguir este padrão alimentar, não procuraram profissionais de saúde para realizar o acompanhamento. Quanto aos discursos dos profissionais da saúde sobre dietas vegetarianas/veganas, a maioria (65,8%) do conjunto da amostra os considera neutros, ou seja, não auxiliam e nem desestimulam estes padrões. Boa parte dos universitários relataram não haver riscos nutricionais relacionados à dieta vegetariana/vegana, mas aqueles que responderam positivamente citaram as deficiências nutricionais, a falta de acompanhamento nutricional, a necessidade de suplementação e o custo da alimentação vegetariana/vegana, respectivamente, como os principais.

Tabela 1 –

Já a relação entre os padrões alimentares e respectivos dados sociodemográficos podem ser observados na Tabela 2.

Tabela 2 -

Com relação às dificuldades encontradas em se tornar vegetariano/vegano, os dados são visualizados na Tabela 3.

Tabela 3 –

Em relação às motivações que levam os estudantes universitários a seguir uma dieta com restrição de carnes ou derivados, observou-se que dentre as variáveis que demonstraram significância estatística estavam os comportamentos pró-ambientais ($p < 0,00$). Salienta-se que os que permaneceram em dietas *plant based* por mais de 6 meses tinham médias maiores no escore de comportamentos pró-ambientais, se comparadas aos onívoros ou aqueles que permaneceram menos de 6 meses no padrão *plant based* ($p < 0,05$). Para além da motivação ambiental, também foram importantes as variáveis relativas aos direitos dos animais ($p < 0,00$), contra a indústria da carne ($p < 0,00$) e por não gostar do sabor da carne ($p < 0,00$).

DISCUSSÃO

Verificou-se que o percentual de estudantes que podem ser enquadrados no conceito *plant based* foi de apenas 9,6%. No Brasil, apenas uma pesquisa realizada pelo IBOPE, em 2018, e que circula na *internet*, traz dados sobre o percentual de brasileiros que se dizem vegetarianos, que seriam 14%. Porém, Carvalho¹⁰ discorda dessa pesquisa, considerando que o número está exagerado, pois, para o autor, ao olhar para os círculos de amizades, familiares, colegas de trabalho, percebe-se que esse número não representa a realidade do país. Mesmo que a indústria da carne esteja atualmente procurando atender esse público, ainda se encontra poucas opções de alimentos vegetarianos/veganos em restaurantes e supermercados. Isso fica ainda mais evidente, considerando que dentro do padrão *plant based*, apenas 5,2% da amostra é vegetariana (pescovegetariano ou ovolactovegetariano) ou vegana. Disto, depreende-se que há necessidade de pesquisas que sejam mais representativas da realidade brasileira, trazendo dados mais fidedignos sobre o tema.

Outro dado é que apenas 16,6% da amostra relatou ter sido vegetariana 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 três anos, refletindo a baixa aderência a

este padrão alimentar. Ortiz, Massar, McMacken e Albert¹¹ sugerem que um dos fatores associados seria a importância do apoio social, especialmente de familiares e amigos, pois isso facilitaria o processo de mudança e cooperaria com o sentimento de aceitação do indivíduo que está tentando uma dieta nova, conseqüentemente, contribuindo com a permanência na dieta. Em um estudo realizado por Krizanova *et al*⁹ foi considerada a importância da intenção dos indivíduos em se manter vegetarianos, afinal violar a dieta no início é compreensível, devido a dificuldade da mudança.

Quanto ao acompanhamento médico/nutricional, poucos optaram por essa ajuda. Esse resultado reflete em alguma medida a desigualdade de acesso à saúde e ao conhecimento limitado sobre vegetarianismo por parte da população. Mais de 30% dos questionários respondidos incluíram algum tipo de risco nutricional relacionados a dieta *plant based*, entre os riscos mais citados estão: as deficiências nutricionais, seguida pela falta de acompanhamento nutricional, suplementação e o custo da alimentação vegetariana/vegana. Neufingerl e Eilander¹² destacam que uma alimentação *plant based*, de forma geral, garante um bom aporte nutricional, mas é indicada a observação e o monitoramento relativos a algumas vitaminas e minerais, em especial os que os alimentos de origem animal são fontes, a exemplo da vitamina B12 e o ferro heme, principalmente nos casos de dietas veganas/vegetarianas estritas. Vale ressaltar que as dietas *plant based* estão associadas com menor incidência para sobrepeso, Diabetes Mellitus do Tipo 2 (DM2), hipercolesterolemia, menor estresse oxidativo, inflamação, melhor função endotelial e aumento da sensibilidade à insulina quando executadas com acompanhamento nutricional¹³.

Dentre as variáveis socioeconômicas investigadas, 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. Estudos ligando crenças ideológicas relataram que as pessoas que tendem à esquerda política são mais propensas a se comprometer com o comportamento de consumo sustentável. Pessoas de direita tendem a serem conservadoras e a valorizar a naturalidade e a tradição dos alimentos e isso pode contribuir com algumas escolhas mais sustentáveis, no entanto, não significa que essas pessoas estejam de fato atentas a questões pró-ambientais e pró-sociais¹⁴. Rosenfeld e Tomiyama¹⁵ avaliaram como a política interfere na escolha pelo vegetarianismo, e os conservadores relataram que o sabor é um importante preditor, juntamente com o fato de acreditarem que a dieta vegetariana seja nutricionalmente insuficiente.

Quando analisadas as principais dificuldades dos investigados, verificou-se que se tornar *plant based*, assim como se manter nesta dieta é bem mais difícil para os onívoros, o que já se esperava. Porém, para além destas questões, realizar refeições fora de casa e se sentir incapaz para produzir preparações baseadas em vegetais, também se mostraram importantes. Consumir alimentos fora de casa é uma atividade social que envolve interações com outras pessoas e, muitas vezes, há uma dificuldade neste quesito pela oferta reduzida de preparações vegetarianas e veganas nos restaurantes¹⁶. Zinn, Zhu e Dolnicar¹⁷ destacam

que incluir preparações vegetarianas e nomeá-las com nomes sustentáveis, ao invés de nomes neutros e vegetarianos, faz diferença na identidade social sustentável das pessoas, pois além de facilitar o consumo de alimentos fora de casa, entre vegetarianos, implica na escolha dos onívoros, que impacta em um maior potencial de escolher uma refeição sem carne.

Por outro lado, também há uma necessidade de aprender a cozinhar e saber sobre as técnicas da culinária *plant based*. Habilidade culinária pode ser definida como “focada nas tarefas” e “focada na pessoa”, dando referência ao conhecimento acadêmico e, também, na capacidade da pessoa em se planejar¹⁸. Com isso, habilidades culinárias envolvem confiança, a aplicação do conhecimento individual para que as atividades culinárias possam ser realizadas, passando pelo planejamento dos cardápios, compras e preparação dos alimentos¹⁸. Dito isto, conhecer a culinária com restrição do uso de alimentos de origem animal facilitaria o dia a dia e a adesão às dietas *plant based*.

Outra dificuldade associada foi relativa ao autocontrole para evitar o consumo de carne. Neste sentido, as questões sociais e hábitos alimentares podem explicar este gosto aprendido culturalmente e socialmente pelos produtos de origem animal, principalmente a carne⁹⁻¹⁹. Além disso, o país se destaca economicamente como um dos maiores consumidores, produtores e exportadores mundiais de carne bovina, aves e suínos, sendo a região deste estudo, uma das mais relevantes na produção e exportação de proteínas animais no Brasil²⁰. Ademais, a última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017/2018²¹ indica que embora a frequência de consumo de carne bovina tenha diminuído entre adolescentes, adultos e idosos, houve aumento da frequência para aves e suínos nestes grupos etários, se comparado com a POF de 2008/2009²².

Por outro lado, há uma tendência de expansão dos padrões *plant-based* no mundo. A popularidade das dietas *plant based* aumentou nos últimos anos em muitos países ocidentais como em Portugal, onde o número de vegetarianos aumentou 400% de 2007 a 2017 e nos EUA onde o padrão *plant based* aumentou em quase dez milhões nos últimos 15 anos²³. Este ponto já conecta com as questões relativas às motivações, em que se observou que os comportamentos pró-ambientais dos universitários respondem muito pela escolha e aderência às dietas *plant based*. Krizanova *et al*⁹ identificaram que os comportamentos pró-ambientais são preditores significativos na adesão a estas dietas. Os autores destacam que os comportamentos pró-ambientais tornam as pessoas mais comprometidas com o vegetarianismo, tendo em vista que a redução do consumo de carne mitiga os efeitos nocivos ao meio ambiente. Esta é uma evidência importante no Brasil, pela carência de estudos que relacionam a adesão às dietas *plant based* por motivos ambientais, indicando que, pelo menos nestes contextos acadêmicos, as pessoas já começaram a ter consciência desta relação.

Outro fator motivacional associado significativamente a este tipo de dieta foi relacionado aos direitos dos animais, o que corrobora com a literatura. Dhont e Ioannidou²⁴

por exemplo, investigaram onívoros, vegetarianos e veganos e suas motivações para a redução de carne, laticínios e ovos e identificaram que, em relação ao direito dos animais, os vegetarianos e veganos são fortemente motivados, sendo os veganos ainda mais motivados para a redução de laticínios e ovos.

Por fim, o boicote à indústria da carne também esteve relacionado a maior frequência de padrões alimentares *plant based*. Segundo Bergeret ²⁵, alguns boicotes à indústria da carne aconteceram em um passado recente, focando no desmatamento da Amazônia para favorecer a agropecuária. A partir disso, surgiram campanhas no Brasil e na Europa, insinuando que quem optasse por consumir carne advinda da Amazônia estaria consumindo as florestas tropicais. Sendo que, na Europa, os supermercados chegaram a tomar medidas para não comprar mais carnes ligadas ao desmatamento da Amazônia brasileira.

CONCLUSÃO

Verificou-se que há poucos estudantes universitários que seguem dietas *plant based* em comparação aos onívoros no universo investigado. Entre os padrões *plant based* destaca-se que os fatores motivacionais associados foram de cunho coletivo como os vinculados a comportamentos pró-ambientais, preocupação com o direito dos animais, questões de consumo politizado, até fatores mais individuais como simplesmente não gostar do sabor da carne. Ao evidenciar que pessoas com maior frequência de comportamentos pró-ambientais são mais propensas a seguirem padrões *plant based*, aponta-se para a necessidade de majorar o acesso a informações relativas à vinculação entre dietas e mudanças climáticas por exemplo. Diante disso, seriam ações importantes vincular a educação nutricional e alimentar à educação ambiental desde cedo junto ao público infantil e subsidiar o público em geral a partir da mídia, dos rótulos de alimentos e de outras fontes informativas.

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 socioculturais envolvidas neste processo. Destaca-se que os desafios a serem enfrentados pelos indivíduos que optam por uma dieta *plant based* estão relacionados a produtos (in)disponíveis no mercado e/ou restaurantes, (in)habilidades culinárias e dificuldade de autocontrole. Para mudar este contexto/ambiente/comportamento, ressalta-se a criação de políticas públicas e iniciativas de empresas privadas e sociedade civil organizada na revisão de como os alimentos são produzidos, distribuídos e acessados, para que não se caia em outras contradições alimentares, como o consumo de agrotóxicos, transgênicos e ultraprocessados provenientes de fontes vegetais. Outra potencial frente de trabalho relaciona-se com o maior entendimento sobre o comportamento do consumidor e suas escolhas, envolvendo e aproximando-se do campo da psicologia ambiental.

Aponta-se para as limitações desta pesquisa no que diz respeito ao público, que foi restrito aos universitários e ao seu delineamento transversal. Para entender melhor motivações, dificuldades e comportamentos por trás da adesão e manutenção deste tipo de padrão alimentar, outros estudos de cunho longitudinal ou qualitativos são necessários.

REFERÊNCIAS

1. Alpino T de MA, Mazoto ML, Barros DC de, Freitas CM de. Os impactos das mudanças climáticas na Segurança Alimentar e Nutricional: uma revisão da literatura. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2022;27(1):273–86. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232022271.05972020>
2. Vieux F, Perignon M, Gazan R, Darmon N. Dietary changes needed to improve diet sustainability: are they similar across Europe? *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2018;72(7):951–60. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s41430-017-0080-z>
3. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* [Internet]. 2019;393(10170):447–92. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31788-4)
4. Hargreaves SM, Rosenfeld DL, Moreira AVB, Zandonadi RP. Plant-based and vegetarian diets: an overview and definition of these dietary patterns. *Eur J Nutr* [Internet]. 2023;62(3):1109–21. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s00394-023-03086-z>
5. Meybeck A, Gitz V. Sustainable diets within sustainable food systems. *Proc Nutr Soc* [Internet]. 2017;76(1):1–11. Available from: <http://dx.doi.org/10.1017/S0029665116000653>
6. Elliott PS, Devine LD, Gibney ER, O’Sullivan AM. What factors influence sustainable and healthy diet consumption? A review and synthesis of literature within the university setting and beyond. *Nutr Res* [Internet]. 2024;126:23–45. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nutres.2024.03.004>
7. Schenk P, Rössel J, Scholz M. Motivations and constraints of meat avoidance. *Sustainability* [Internet]. 2018;10(11):3858. Available from: <http://dx.doi.org/10.3390/su10113858>
8. Doneda D, Soares CH, Zanini MCC, Silva VL da. Vegetarianismo muito além do prato: ética, saúde, estilos de vida e processos de identificação em diálogo. *Rev Ingesta* [Internet]. 2020;2(1):176–99. Available from: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2596-3147.v2i1p176-199>
9. Krizanova J, Rosenfeld DL, Tomiyama AJ, Guardiola J. Pro-environmental behavior predicts adherence to plant-based diets. *Appetite* [Internet]. 2021;163(105243):105243. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2021.105243>
10. Mundstock Xavier de Carvalho M. Vegetarianismo e veganismo: a expansão rápida de uma nova filosofia alimentar no Brasil. *Rev Alim Cult Amer* [Internet]. 2020;2(2):89–101. Available from: <http://dx.doi.org/10.35953/raca.v2i2.57>
11. Ortiz R, Massar RE, McMacken M, Albert SL. Stronger together than apart: The role of social support in adopting a healthy plant-based eating pattern. *Appetite* [Internet]. 2024;198(107341):107341. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2024.107341>

12. Neufingerl N, Eilander A. Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. *Nutrients*. 2022; 14(1):29. <https://doi.org/10.3390/nu14010029>
13. Agnoli C, Baroni L, Bertini I, Ciappellano S, Fabbri A, Goggi S, et al. A comprehensive review of healthy effects of vegetarian diets. *Nutr Metab Cardiovasc Dis [Internet]*. 2023;33(7):1308–15. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.numecd.2023.04.005>
14. Tiganis A, Chrysochou P, Krystallis A. Political ideology shapes heterogeneous preferences for food values. *Food Qual Prefer [Internet]*. 2023;112(105038):105038. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2023.105038>
15. Rosenfeld DL, Tomiyama AJ. Taste and health concerns trump anticipated stigma as barriers to vegetarianism. *Appetite [Internet]*. 2020;144(104469):104469. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2019.104469>
16. Nezelek JB, Forestell CA. Vegetarianism as a social identity. *Curr Opin Food Sci [Internet]*. 2020;33:45–51. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cofs.2019.12.005>
17. Zinn AK, Zhu OY, Dolnicar S. Increasing meat-free meal selections: The role of social identity salience and identity-related meal names. *Appetite [Internet]*. 2023;191(107067):107067. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2023.107067>
18. Jomori MM, Vasconcelos F de AG de, Bernardo GL, Uggioni PL, Proença RP da C. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. *Rev Nutr [Internet]*. 2018;31(1):119–35. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>
19. Maciel, ME. Churrasco à gaúcha. *Horizontes Antropológicos*. 1996; 2(4):34-48.
20. Associação Brasileira das Indústrias Exportadoras de Carnes. Beef Report 2024: Perfil da Pecuária no Brasil. Brasília, [cited 2024 Nov 01]. Available from: <https://www.abiec.com.br/publicacoes/beef-report-2024-perfil-da-pecuaria-no-brasil/>
21. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2020.
22. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2010.
23. Milfont TL, Satherley N, Osborne D, Wilson MS, Sibley CG. To meat, or not to meat: A longitudinal investigation of transitioning to and from plant-based diets. *Appetite [Internet]*. 2021;166(105584):105584. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2021.105584>
24. Dhont K, Ioannidou M. Health, environmental, and animal rights motives among omnivores, vegetarians, and vegans and the associations with meat, dairy, and egg

commitment. Food Qual Prefer [Internet]. 2024;118(105196):105196. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105196>

25. Bergeret, D. Beef boycotts aren't enough to save the amazon rainforest. Foodnavigator/Europa.23 de ago. De 2022. Disponível em: <https://www.foodnavigator.com/Article/2022/08/23/Beef-boycotts-aren-t-enough-to-save-the-Amazon-rainforest>. Acesso em: 18 de out. 2023.

Tabela 1 - Caracterização dos padrões alimentares e dados sobre vegetarianismo dos estudantes universitários do *campus* de Realeza/PR, Laranjeiras do Sul/PR e Chapecó/SC da UFFS, realizada entre março e abril de 2023.

Variáveis	Número	Percentual
Padrão Alimentar		
Onívoro	701	86,0
Onívoro Orgânico	36	4,4
Flexitariano	36	4,4
Pescovegetariano	3	0,4
Ovolactovegetariano	31	3,8
Vegano	8	1,0
Pessoas que já foram vegetarianas		
Já foram	135	16,6
Não foram	680	83,4
Tempo sendo vegetariano		
Onívoros (não se aplica)	669	82,1
Até um mês	33	4,0
1 a 6 meses	49	6,0
6 a 12 meses	12	1,5
1 a 3 anos	27	3,3
Mais que 3 anos	25	3,1
Acompanhamento com profissional da saúde		
Onívoros (não se aplica)	654	80,2
Sim	23	2,8
Não	138	16,9
Discursos dos profissionais		
Incentivam dietas vegetariana/vegana	127	15,6
Desencorajam dietas vegetariana/vegana	152	18,7
Neutros	536	65,8
Há riscos em seguir padrão alimentar vegetariana/vegana?		
Sim	273	33,5
Não	542	66,5

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2023.

Tabela 2 - Relação entre os dados sociodemográficos e o padrão alimentar dos estudantes universitários do *campus* de Realeza/PR, Laranjeiras do Sul/PR e Chapecó/SC da UFFS, realizada entre março e abril de 2023.

Variáveis	Dieta onívora		Dieta Plant Based		Valor de p
	N	%	N	%	
Campus					
Chapecó	556	75,4%	61	78,2%	0,18
Laranjeiras do Sul	125	17%	8	10,3%	
Realeza	56	7,6%	9	11,5%	
Grandes Áreas					
Saúde	207	28,1%	27	34,6%	0,13
Agrárias	157	21,3%	10	12,8%	
Sociais aplicadas	79	10,7%	4	5,1%	
Exatas engenharias	166	22,5%	19	24,4%	
Humanas letras	128	17,4%	18	23,1%	
Estado civil					
Solteiro, divorciado, viúvo	639	86,7%	73	93,6%	0,82
Casado, união estável	98	13,3%	5	6,4%	
Idade					
até 20 anos	262	35,5%	20	25,6%	0,15
de 20 a 30 anos	418	56,7%	53	67,9%	
mais de 30 anos	57	7,7%	5	6,4%	
Sexo					
Feminino	442	60%	54	69,2%	0,11
Masculino	295	40%	24	30,8%	
Raça					
Branco	534	72,5%	51	65,4%	0,23
Preto	48	6,5%	9	11,5%	
Pardo	147	19,9%	16	20,5%	
Outros	8	1,1%	2	2,6%	
Com quem mora					
Pais	207	28,1%	20	25,6%	0,16
Avós ou parentes	34	4,6%	1	1,3%	
Sozinho	186	25,2%	23	29,5%	
Com amigos	183	24,8%	26	33,3%	
Com cônjuge/filhos	127	17,2%	8	10,3%	
Renda					
Não declarou	43	5,8%	5	6,4%	0,11
Até R\$ 1320	119	16,1%	20	25,6%	
De R\$1320 a R\$3960	275	37,3%	30	38,5%	
Mais de R\$3960	300	40,7%	23	29,5%	
Espectro político					
Extrema esquerda	24	3,3%	7	9,0%	0,01
Esquerda	226	30,7%	32	41,0%	
Centro esquerda	106	14,4%	15	19,2%	
Centro	135	18,3%	8	10,3%	
Centro direita	48	6,5%	5	6,4%	
Direita	106	14,4%	4	5,1%	
Extrema direita	13	1,8%	0	0,0%	
Nenhuma das acima citadas	79	10,7%	7	9,0%	

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2023.

Tabela 3 - Dificuldades que universitários do *campus* de Realeza/PR, Laranjeiras do Sul/PR e Chapecó/SC da UFFS têm ou teriam em seguir uma dieta com restrição de carne, realizada entre março e abril de 2023 de acordo com seu padrão alimentar.

Variáveis	Dieta onívora		Dieta <i>Plant Based</i>		Valor de p
	N	%	N	%	
Em aderir					
Muita dificuldade	383	52%	7	9,0%	0,00
Difícil	181	24,6%	10	12,8%	
Moderado	137	18,6%	26	33,3%	
Fácil	26	3,5%	16	20,5%	
Muita facilidade	10	1,4%	19	24,4%	
Em se manter					
Muita dificuldade	402	54,5%	9	11,5%	0,00
Difícil	197	26,7%	13	16,7%	
Moderado	119	16,1%	23	29,5%	
Fácil	13	1,8%	17	21,8%	
Muita facilidade	6	0,8%	16	20,5%	
Em realizar refeições fora de casa					
Muita dificuldade	279	37,9%	16	20,5%	0,00
Difícil	182	24,7%	17	21,8%	
Moderado	159	21,6%	28	35,9%	
Fácil	62	8,4%	14	17,9%	
Muita facilidade	55	7,5%	3	3,8%	
Em encontrar alimentos					
Muita dificuldade	121	16,4%	8	10,3%	0,40
Difícil	176	23,9%	21	26,9%	
Moderado	276	37,4%	35	44,9%	
Fácil	120	16,3%	9	11,5%	
Muita facilidade	44	6,0%	5	6,4%	
Em preparar alimentos					
Muita dificuldade	177	24%	4	5,1%	0,00
Difícil	137	18,6%	7	9%	
Moderado	233	31,6%	16	20,5%	
Fácil	140	19%	32	41%	
Muita facilidade	50	6,8%	19	24,4%	
Em enfrenta os preconceitos					
Muita dificuldade	75	10,2%	8	10,3%	0,95
Difícil	110	14,9%	11	14,1%	
Moderado	236	32%	23	29,5%	
Fácil	183	24,8%	19	24,4%	
Muita facilidade	133	18%	17	21,8%	
Em ter autocontrole					
Muita dificuldade	350	47,5%	5	6,4%	0,00
Difícil	181	24,6%	9	11,5%	
Moderado	148	20,1%	17	21,8%	
Fácil	44	6%	26	33,3%	
Muita facilidade	14	1,9%	21	26,9%	

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2023.


HYRANA GABRIELA LUCAS GUADAGNINI CANDIDO

FATORES ASSOCIADOS À ADESÃO A DIETAS *PLANT BASED* EM UNIVERSITÁRIOS


Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), como requisito para obtenção do título de Nutricionista.

Esse trabalho de conclusão foi deferido e aprovado pela banca em: 10/12/2025.


BANCA EXAMINADORA:

Documento assinado digitalmente
 **ROZANE MARCIA TRICHES**
Data: 10/12/2025 17:01:30-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^ª. Dr^ª. Rozane Marcia Triches
Orientadora

Documento assinado digitalmente
 **CAMILA ELIZANDRA ROSSI**
Data: 11/12/2025 10:25:26-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^ª. Dr^ª. Camila Elizandra Rossi
Avaliador

Documento assinado digitalmente
 **JOSEANE CARLA SCHABARUM**
Data: 12/12/2025 10:08:35-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^ª. Dr^ª. Joseane Carla Schabarum
Avaliador