



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Os desafios de ser vegetariano na “terra do churrasco”
Autor	PATRÍCIA GUIMARÃES FERREIRA
Orientador	FERNANDA MIRAGLIA

Os desafios de ser vegetariano na “terra do churrasco”

Patrícia Guimarães Ferreira acadêmica do Curso de Nutrição do Unilasalle, Profa.
Dra. Fernanda Miraglia docente do curso de Nutrição do Unilasalle

RESUMO

Introdução: A dieta vegetariana atualmente vem ganhando cada vez mais adeptos no mundo todo, e seguir este padrão alimentar, onde a cultura e os hábitos alimentares tradicionais locais são muito fortes, pode ser um desafio. Em um estado do sul do país, grande produtor e consumidor de carnes em geral, indivíduos vegetarianos podem encontrar dificuldades em aderir e seguir a dieta. Além disso, dúvidas e controvérsias em relação à qualidade nutricional da dieta vegetariana e o fornecimento adequado de nutrientes podem ser bastante frequentes.

Objetivo: 1) Avaliar as dificuldades alimentares encontradas por indivíduos vegetarianos residentes em um estado do sul do Brasil, para aderir e seguir a dieta; 2) Analisar os fatores que motivam a adoção de uma alimentação vegetariana; 3) Avaliar os tipos de dietas mais frequentes e o uso de suplementos alimentares; 4) Avaliar a percepção de melhora do estado de saúde com a dieta vegetariana.

Material e métodos: Foi realizado um estudo transversal, de caráter qualiquantitativo, com adultos e idosos vegetarianos, residentes no estado do Rio Grande do Sul. Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário individual impresso, em escolas de Yoga, para alunos e professores vegetarianos, e através da internet, com o link do questionário disponibilizado em uma comunidade vegetariana de uma rede social, com livre escolha aos integrantes do grupo para acessar e responder. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Unilasalle (CAAE 51624815.7.0000.5307) e todos participantes consentiram através de assinatura no TCLE.

Resultados: O estudo contou com 332 participantes (n = 332). A idade média foi de 29,6 anos (18 à 69 anos) sendo 84,6% feminino. Segundo as respostas dos entrevistados, a principal dificuldade encontrada em ser vegetariano, foi no convívio social (38,7%). O principal motivo para a adoção de uma alimentação vegetariana foi os maus tratos aos animais (63,3%) e o tipo de dieta vegetariana mais frequente foi a *ovolactovegetariana* (63,9%), seguida pela vegana (16,0%). O uso de suplementos alimentares representou 68,3% entre os entrevistados e a percepção de que houve melhora do estado de saúde com a dieta vegetariana, foi de 77,1%.

Conclusão: As dificuldades no convívio social, razão mais citada entre os entrevistados, reflete a cultura da região, onde a gastronomia possui os alimentos de origem animal como ingrediente fundamental nas preparações, e o churrasco, é tido como um sinônimo de confraternização. A falta de informações para a população em geral, sobre a realidade da cadeia produtiva dos alimentos de origem animal, pode trazer incompreensão e gerar conflitos de convivência entre o público vegetariano e não vegetariano. Foi possível verificar que a preocupação com o bem-estar animal foi a motivação mais relevante para aderir a esse tipo de dieta, sendo uma forma de não contribuir para a exploração animal na indústria e comércio. Dentre as classificações de dieta vegetariana, a *ovolactovegetariana*, adotada pela maioria dos entrevistados, pode representar a forma mais acessível encontrada, para seguir este estilo de vida, devido à maior disponibilidade de alimentos. O uso de suplementos alimentares foi bastante significativo sugerindo uma preocupação em suprir possíveis deficiências nutricionais. Constatou-se também, entre o público entrevistado, que houve uma percepção de melhora do estado de saúde em vários aspectos, com a adoção da dieta vegetariana.