



**INTRODUÇÃO:** Segundo a mais recente pesquisa do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), de 2018, cerca de 14% dos brasileiros se declararam vegetarianos, 75% a mais do que o encontrado em 2012. Considerando esse aumento no número de pessoas que estão aderindo a dietas vegetarianas, julga-se importante ampliar o conhecimento sobre a população vegetariana para compreender melhor quem realiza essa escolha.

**OBJETIVOS:** Identificar fatores culturais e de estilo de vida envolvidos no vegetarianismo e as maiores dificuldades alimentares encontradas pelos indivíduos que realizam essa escolha.

**MÉTODOS:** Os dados sobre perfil dos vegetarianos, de cultura e de estilo de vida, foram coletados por meio do questionário eletrônico aplicado em uma amostra de vegetarianos no estado do Rio Grande do Sul. Dentre as questões abordadas, estão: cultura e sociabilidade, alimentação e opção pelo vegetarianismo. Projeto de pesquisa aprovado pelo CEP UFRGS, CAAE: 70213317.0.0000.5347.

**RESULTADOS:** Participaram 202 pessoas (feminino=178) com média de idade de 29 anos (DP=9,5), dos quais 48% se declararam ovolactovegetarianos e 33% veganos, 93% com curso superior incompleto, completo, mestrado e/ou doutorado e 73% pertencendo à classe média. As demais vertentes do vegetarianismo seguidas pelos participantes serão apresentadas na Tabela 1. Sobre as principais motivações para aderir ao vegetarianismo, os foram: ética e direito dos animais, meio ambiente e saúde, como será apresentado na Figura 1. Em relação à religião, 78% informaram que tem espiritualidade, mas não se identificavam com nenhuma religião ou, simplesmente não possuíam religião, e que a escolha pelo vegetarianismo não se relacionava com a religião (81%). A maioria dos participantes (94%) considerava que a maior vantagem em ser vegetariano era a satisfação por ter feito uma opção mais consciente.

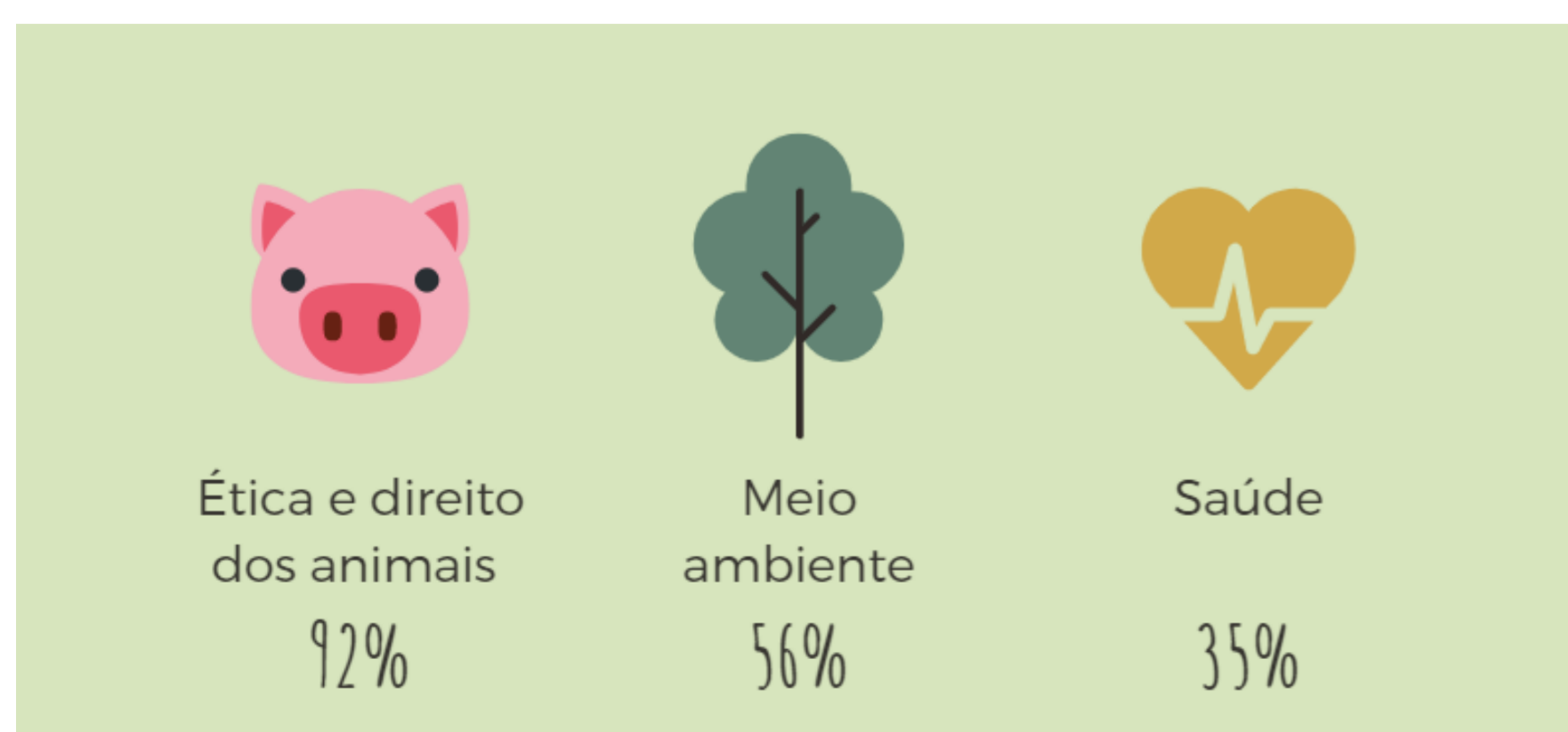


Figura 1: Principais motivações para aderir ao vegetarianismo, seguido de suas respectivas porcentagens.

Quanto à alimentação, responderam que sua ingestão de industrializados era baixa ou adequada e o de leguminosas era diário, bem como também consumiam duas a três porções de frutas diariamente e priorizavam alimentos orgânicos, regionais e da estação. As maiores dificuldades decorrentes da escolha pelo vegetarianismo situavam-se no ambiente familiar, já que 31% consideraram a integração dos seus hábitos como vegetariano difícil ou muito difícil nessa esfera social. Além disso, a falta de opções em mercados e restaurantes (58%), a falta de tempo para o preparo das refeições (50%) e o preço dos alimentos e outros produtos veganos (42%) estiveram em destaque quando questionado sobre as principais dificuldades envolvidas na opção pelo vegetarianismo.

Tabela 1: Vertentes do vegetarianismo seguidas pelos respondentes.

| Vertente do vegetarianismo                                                                       | %  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ovolactovegetariano (consumo ovos e laticínios)                                                  | 48 |
| Vegano (além de vegetariano estrito, busco excluir todas as formas de exploração contra animais) | 33 |
| Vegetariano estrito (não consumo alimentos de origem animal)                                     | 10 |
| Ovovegetariano (consumo ovos)                                                                    | 5  |
| Lactovegetariano (consumo laticínios)                                                            | 4  |

**CONCLUSÕES:** Os dados mostraram que: a) o vegetarianismo teve mais adeptos entre jovens do sexo feminino, de classe média, com bom nível de escolaridade e com alimentação balanceada. Ilustrações referentes à essa conclusão encontram-se na Figura 2. b) as maiores dificuldades enfrentadas pelos vegetarianos encontravam-se no ambiente familiar, possivelmente pela carga afetiva relacionada a esse ambiente e à alimentação. Os resultados da pesquisa sugeriram que a escolha pelo vegetarianismo transcende apenas a alimentação, pois contemplou aspectos éticos, ambientais e de saúde. (Apoio: PROPESQ/UFRGS)



Figura 2: Ilustrações referentes à conclusão sobre dados de identificação.

#### REFERÊNCIAS:

- IBOPE, Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. Pesquisa de Opinião Pública sobre Vegetarianismo. Brasil; 2018
- FISCHER, Marta L. et. al. A abstinência voluntária do consumo de carne pode ser compreendida como um princípio ético? *Ciências Sociais Unisinos* 52(1):122-131, janeiro/abril 2016 Unisinos
- ABONIZIO, Juliana. CONFLITOS À MESA: VEGETARIANOS, CONSUMO E IDENTIDADE. *Rev. bras. Ci. Soc.* São Paulo, v. 31, n. 90, p. 115-136
- SOUZA, Eliana Carla Gomes de; DUARTE, Maria Sônia Lopes; CONCEIÇÃO, Lisiane Lopes de, *Alimentação vegetariana: atualidades na abordagem nutricional*. 1.ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2016

#### Contato:

Autor: camillahornsoares@gmail.com  
Orientador: divair@gmail.com