

Vegetarianismo: uma escolha que transcende a alimentação

Vegetarianism: a choice that transcends eating

Camilla Horn Soares¹

Divair Doneda²

Vanuska Lima da Silva³

Introdução: Pesquisa do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (Ibope), de 2018, informou que 14% dos brasileiros se declararam vegetarianos, o que soma, aproximadamente, 30 milhões de pessoas, 75% a mais do que o encontrado em 2012. Considerando o aumento do percentual de pessoas que estão aderindo a dietas vegetarianas, julga-se que a ampliação do conhecimento sobre essa população possa contribuir para compreender melhor quem realiza essa escolha. **Objetivo:** Caracterizar a população vegetariana e identificar fatores culturais e de estilo de vida envolvidos no vegetarianismo. **Método:** Estudo transversal, exploratório. Os dados de identificação, cultura, sociabilidade, alimentação e motivação para adesão ao vegetarianismo foram coletados por meio do questionário eletrônico. Projeto aprovado pelo CEP UFRGS, CAAE: 70213317.0.0000.5347. **Resultados e discussão:** Participaram 202 pessoas (mulheres = 178, 88%) 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. Sobre as principais motivações para aderir ao vegetarianismo, os destaques foram: ética e direito dos animais (92%), meio ambiente (56%) e saúde (35%). Os participantes responderam que sua ingestão de industrializados era baixa ou adequada e que o de leguminosas era diário, bem como também consumiam de duas a três porções de frutas diariamente e que as maiores dificuldades encontradas em relação à alimentação situavam-se no ambiente familiar. Sobre a motivação para a escolha pelo vegetarianismo, a ampla maioria informou motivos éticos e de respeito ao direito dos animais. Em relação ao estado nutricional, 61% afirmaram que seu peso estava adequado. A maioria respondeu que realiza atividade física regular (61%), que reserva tempo para relaxar (85%) e que costuma dormir de 6 a 8 horas por noite (62%). Quanto ao uso de substâncias, as respostas indicaram utilização frequente de cafeína (70%) e consumo ausente ou raro de álcool (66%). Como poderia ser explicada a ampla prevalência de mulheres no vegetarianismo? Sob a perspectiva de gênero, é plausível que tal fato se deva a motivos socioculturais, os quais relacionam o consumo de carne à virilidade. Nesse contexto, as mulheres estariam mais atentas às diferentes formas de dominação, pois percebem também outras relações de desigualdade, uma vez que ainda subsiste a dominação masculina na sociedade (ver *A Política sexual da carne*, de 2012). **Conclusões:** Os dados mostraram que o vegetarianismo tem mais adeptos entre jovens do sexo feminino, de classe média, com bom nível de escolaridade e com alimentação balanceada. A escolha pelo vegetarianismo parece transcender a alimentação, pois contempla aspectos éticos, ambientais e de saúde. Além da alimentação, se preocupam também com a qualidade da dieta e dos alimentos, bem como com aspectos éticos e políticos que contestam diferentes formas de dominação.

Palavras-chave: vegetarianismo; veganismo; alimentação vegetariana; nutrição e cultura.

Keywords: vegetarianism; vegan; vegetarian diet; nutrition and culture.

¹ Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, bolsista de Iniciação Científica PROPESQ.

² Doutora em Medicina: Ciências Médicas na Universidade Federal do Rio Grande do Sul; Laboratório de Técnica Dietética, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

³ Doutora em Ciência dos Alimentos pela Universidade de São Paulo; Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.