



Escola de Ciências Sociais e Humanas Departamento de Psicologia Social e das
Organizações

FATORES DESENCADEADORES E FACILITADORES DE UMA DIETA
VEGETARIANA - PAPEL DA EMPATIA, MEDIA, REDES SOCIAIS E RELIGIÃO

Luiza de Sá Dantas Guimarães

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Ciências em Emoções

Orientação: Professora Doutora Maria Augusta Duarte Gaspar

Professora Auxiliar, Fac. Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa

Lisboa

Outubro, 2019



Escola de Ciências Sociais e Humanas Departamento de Psicologia Social e das
Organizações

FATORES DESENCADEADORES E FACILITADORES DE UMA DIETA
VEGETARIANA - PAPEL DA EMPATIA, MEDIA, REDES SOCIAIS E RELIGIÃO

Luiza de Sá Dantas Guimarães

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Ciências em Emoções

Orientação: Professora Doutora Maria Augusta Duarte Gaspar

Professora Auxiliar, Fac. Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa

Lisboa

Outubro, 2019

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais e irmãos que incentivaram o meu desejo de mudar completamente o rumo da minha carreira profissional e me apoiaram no desafio da mudança de país para cursar o mestrado em Ciências em Emoções, em Lisboa, Portugal. Sem o apoio deles eu não estaria hoje concluindo esse projeto. Muito obrigada! E meu eterno agradecimento aos meus pais pela vida, por todo o amor e por todas as oportunidades oferecidas, sempre.

Agradeço também ao querido Nepo, que em muitos momentos me acalmou, incentivou e permaneceu firme ao meu lado quando eu mesma tive dúvidas, medos e enormes saudades de casa e da família durante a elaboração da tese. Foram muitos momentos em que eu me reequilibrei e me tranquilizei com a calma e as palavras dele. Muito obrigada!

Agradeço também aos queridos colegas de mestrado, que me acompanharam por toda essa jornada. Obrigada por toda a ajuda e amizade. Um agradecimento em especial à Isabela e à Camila por todos os momentos que partilhamos juntas, muitos encontros, muitas conversas, boas risadas, apoio, consolo, incentivo, companheirismo... Trocamos muitos aprendizados importantes durante estes dois anos. Muito obrigada!

Por fim, um agradecimento mais do que especial à minha orientadora, Professora Doutora Maria Augusta Duarte Gaspar, por ter aceitado me orientar neste tópico. Os contributos e as trocas durante as nossas reuniões foram extremamente valiosas para a direção desta tese de mestrado, e até mesmo para além da tese, cujos incentivos resultaram na construção de um blog pessoal como fruto deste trabalho. A competência e a sensibilidade da professora, que eu já admirava desde as primeiras aulas do mestrado, junto com a compreensão e a experiência sobre alimentação vegetariana e a profunda vida emocional dos animais, me fizeram ter certeza de que não poderia ter ninguém melhor para me guiar nesse processo de conclusão do mestrado. Muita gratidão por toda a dedicação, paciência e orientação.

Resumo

O presente estudo propôs-se explorar diversos fatores potencialmente desencadeadores e facilitadores duma mudança no regime alimentar, duma alimentação cárnea para uma progressivamente mais baseada em alimentos vegetais. O trabalho parte do conceito de “paradoxo da carne”, um fenómeno bem identificado de desconforto sentido pelo indivíduo com a incongruência entre o conhecimento do sofrimento animal, dos danos ambientais e/ou prejuízo para a saúde implícitos na produção de carne e produtos animais e a manutenção dos mesmos na alimentação do próprio. Recolheram-se dados online, através dum inquérito com versões em língua portuguesa e em língua inglesa, que incluiu questões específicas sobre a dieta, motivações, uma medida de Empatia com animais, uma de Especismo, Media pelos quais se recebeu informação relevante para a mudança comportamental, participação em grupos em rede social e questões acerca do conhecimento das emoções dos animais. Por último, foram recolhidos diversos parâmetros demográficos, incluindo a religião. Entre as várias hipóteses colocadas destaca-se a da relação entre o traço Empatia com Animais, o especismo, as crenças sobre as emoções dos animais e o estágio de aproximação a uma dieta *vegan*, e a da associação entre religião e dieta adotada, questões que têm ainda um grande hiato na literatura. Explorou-se também qual o meio de comunicação mais relacionado com a mudança comportamental. Os resultados confirmaram a maior parte das hipóteses, mas não a da relação entre o conhecimento da vida emocional dos animais e dieta e elucidaram acerca dos Media mais eficazes no desencadear de alterações comportamentais.

Palavras chave: empatia dirigida a animais, dieta vegetariana, emoções em animais, vegetarianismo, mudança comportamental, “paradoxo da carne”.

Abstract

This research proposes to explore factors that potentially trigger and facilitate a change of dietary pattern, from a meat diet to a progressively more plant based-diet. The study is based on the concept of the “meat paradox”, a phenomenon well identified as discomfort felt by the individual with the incongruence between the knowledge on animal suffering, the environmental damages and/or the hazard for the health implicit in the production of meat and animal products and the maintenance of a meat based diet as part of one’s own food choice. Data were collected using an online survey with an English and a Portuguese version, which included specific dietary questions, a measure of Empathy towards animals, a measure of Speciesism, information on Media through which relevant information to behavior change was received, participation in social networking groups and questions assessing knowledge of animal emotions. Finally, various demographic parameters were registered, including religion. Various hypotheses were formulated, including the relation between empathy toward animals, speciesism, the beliefs about the emotions of the animals and the vegetarian diet, as well as that of an association between religion and the adopted diet, which represent questions for which there is still represent a large gap in the literature. This study also explored which Media is most related with behavioral change toward a more plant based diet. The results confirmed most hypotheses - but not the relationship between the knowledge of animals' emotional life and diet - and clarified the most effective media in triggering behavioral changes.

Keywords: empathy toward animals, vegetarian diet, animal emotion, vegetarianism, behavioral change, “meat paradox”.

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract.....	ix
Índice de Tabelas	xii
Índice de Figuras.....	xiii
Glossário de siglas	xiv
CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO E ESTRUTURA DA TESE.....	1
CAPÍTULO II: REVISÃO DA LITERATURA	3
1. O problema de partida: O “paradoxo da carne”.....	3
2. A escolha de uma dieta vegetariana: barreiras e facilitadores da mudança no comportamento alimentar.	7
2.1. <i>Fatores culturais e religiosos, preocupações éticas e de saúde e barreiras percebidas para adotar uma dieta vegetariana.</i>	8
2.2. <i>O papel dos media e do acesso à informação na transição para um regime vegetariano.</i>	11
2.3. <i>O papel de crenças, atitudes, empatia-traço e outras características individuais na adoção da dieta vegetariana.</i>	14
2.4. <i>Questões específicas e hipóteses do estudo</i>	18
CAPÍTULO III: METODOLOGIA	21
1. Estrutura do estudo e Participantes	21
2. Instrumentos.....	22
3. Estratégia de análise de dados.....	27
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	29
1. Caracterização dos participantes	29
2. Fatores culturais e religiosos, preocupações éticas e de saúde e barreiras percebidas para adotar uma dieta vegetariana.	33
3. O papel dos media e do acesso à informação na transição para um regime vegetariano.	46
4. O papel de crenças, atitudes, empatia-traço e outras características individuais na adoção da dieta vegetariana.	49
CAPÍTULO V: DISCUSSÃO GERAL	61
CONCLUSÃO	67
REFERÊNCIAS.....	69
APÊNDICES.....	80
APÊNDICE A – Grupos da rede social usados para recrutar participantes para o estudo.....	82
ANEXOS	84
ANEXO A – Questionário online - Versão portuguesa.....	86
ANEXO B – Questionário online – Versão inglesa.....	106

Índice de Tabelas

Tabela 4. 1. <i>Caracterização dos participantes das duas versões do questionário (PT/EN)</i>	30
Tabela 4. 2. <i>Nacionalidade e Religião dos participantes que responderam à versão PT do questionário.</i>	31
Tabela 4. 3. <i>Nacionalidade e Religião dos participantes que responderam à versão EN do questionário.</i>	31
Tabela 4. 4. <i>Distribuição dos diferentes padrões alimentares nas amostras.</i>	34
Tabela 4. 5. <i>Relação dos fatores sociodemográficos com a aderência ou não à dieta vegetariana nas amostras.</i>	35
Tabela 4. 6. <i>Relação do tipo de religião com a aderência ou não à dieta vegetariana nas amostras.</i>	36
Tabela 4. 7. <i>Distribuição dos diferentes padrões alimentar nas culturas com maior representatividade da amostra Lusófonos (PT).</i>	37
Tabela 4. 8. <i>Distribuição dos diferentes padrões alimentar nas culturas com maior representatividade da amostra Angl-sax./outros (EN).</i>	38
Tabela 4. 9. <i>Tempo de permanência total na dieta vegetariana nas amostras.</i>	39
Tabela 4. 10. <i>Relação da motivação inicial com a aderência à dieta vegetariana nas duas amostras.</i>	41
Tabela 4. 11. <i>A relação dos padrões de comportamento alimentar e a motivação ética nas amostras.</i>	42
Tabela 4. 12. <i>A distribuição das diferentes médias das motivações atuais da preocupação animal, sustentabilidade e preocupação com a saúde, entre os grupos das nacionalidade de maior representatividade da amostra Angl-sax./outros (EN).</i>	44
Tabela 4. 13. <i>Distribuição das médias da importância de diferentes barreiras para adotar uma alimentação vegetariana nas amostras.</i>	46
Tabela 4. 14. <i>Importância média de cada tipo de Media para a redução ou eliminação da carne da alimentação para a amostra PT.</i>	47
Tabela 4. 15. <i>Importância média de cada tipo de Media para a redução ou eliminação da carne da alimentação para a amostra anglo-sax./outros (EN).</i>	47
Tabela 4. 16. <i>Probabilidade em acreditar na capacidade dos animais de experienciar as emoções dentro dos diferentes padrões alimentares nas amostras.</i>	50
Tabela 4. 17. <i>Comparação da crença nas emoções específicas dos animais entre pessoas que seguem uma dieta vegetariana ou não nas amostras PT e EN.</i>	51
Tabela 4. 18. <i>Comparação do conhecimento da vida emocional dos animais entre pessoas que seguem uma dieta vegetariana ou não nas amostras.</i>	51

Tabela 4. 19. <i>Relação do tipo de motivação inicial relacionados aos animais com a aderência ou não na dieta vegetariana nas amostras.</i>	52
Tabela 4. 20. <i>Médias da escala da empatia com animais entre os diferentes grupos alimentares nas amostras.</i>	56
Tabela 4. 21. <i>Médias da escala da empatia com animais entre as diferentes motivações inicial para reduzir ou eliminar o consumo de carne nas amostras.</i>	57
Tabela 4. 22. <i>Regressão logística com a predição de probabilidade de aderência à dieta vegetariana, com base no sexo, empatia com animais e motivação animal (direitos e bem estar) na amostra PT.</i> .	58
Tabela 4. 23. <i>Regressão logística com a predição de probabilidade de aderência à dieta vegetariana, com base no sexo, empatia com animais e motivação animal (direitos e bem estar) na amostra EN.</i>	59

Índice de Figuras

Figura 4. 1. <i>Esquematização da categorização dos participantes consoante a dieta, motivação para a mudança na direção da dieta progressivamente mais vegetal; a ordenação serviu também de base a uma variável re-codificada numericamente de 1 a 5, correspondendo a estes níveis de aproximação ao vegetarianismo estrito e veganismo.</i>	34
Figura 4. 2. <i>Barreiras percebidas entre os diferentes padrões alimentares na amostra lusófona (PT).</i>	45
Figura 4. 3. <i>Barreiras percebidas entre os diferentes padrões alimentares na amostra anglo-sax./outros (EN).</i>	45
Figura 4. 4. <i>A distribuição da participação em grupos de redes sociais sobre o vegetarianismo dentro de cada categoria de padrão alimentar para a amostra lusófona (PT).</i>	49
Figura 4. 5. <i>A distribuição da participação em grupos de redes sociais sobre o vegetarianismo dentro de cada categoria de padrão alimentar para a amostra anglo-sax/outros (EN).</i>	49
Figura 4. 6. <i>Distribuição das motivações animais entre os diferentes padrões alimentares na amostra PT.</i>	53
Figura 4. 7. <i>Distribuição das motivações animais entre os diferentes padrões alimentares na amostra EN.</i>	54
Figura 4. 8. <i>Média da motivação atual para a questão animal entre os diferentes padrões alimentares na amostra PT.</i>	55
Figura 4. 9. <i>Média da motivação atual para a questão animal entre os diferentes padrões alimentares na amostra EN.</i>	55

Glossário de siglas

EUA – Estados Unidos da América

EEA – Escala de Empatia dirigida para animais

CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO E ESTRUTURA DA TESE

Essa tese foi pensada para responder às minhas próprias questões, que surgiram após eu escolher mudar a minha dieta alimentar. Isto aconteceu em 2016, quando conheci uma pessoa vegetariana, e para a minha surpresa, ela era saudável. Busquei informações sobre a possibilidade de finalmente não precisar mais de me alimentar de animais, já que por volta dos meus 13 anos de idade eu já havia me confrontado com a realidade cruel das indústrias animais através das cenas do documentário - Terráqueos (*Earthlings*). Nessa busca por informação, cheguei à atualização das dietas alimentares estabelecidas pela OMS (Organização Mundial da Saúde), que reconhecia a dieta vegetariana como uma dieta possível e saudável. E assim iniciou a minha “transição” alimentar, que eu não imaginava que seria apenas um pequeno passo em direção a uma maior consciência de questões sobre saúde, sustentabilidade ambiental e poder da ação individual. Confesso que se tornar consciente em um mundo em que o consumo de carne é dominante, se posicionar nessa decisão de não mais compactuar com o que pensava ser normal, não é fácil. Muitos desafios aparecem no dia-a-dia, principalmente relacionados à conveniência, à necessidade de buscar informações e reaprender a se alimentar adequadamente, e à convivência social. Muitas vezes, pessoas que não entendem a sua escolha, se sentem desconfortáveis com a sua decisão, mesmo você não levantando nenhuma questão sobre o assunto. A simples presença e as ações individuais já provocavam reações de diferentes formas no outro, o que mostra como a ação de cada pessoa, mesmo parecendo tão pequena, é extremamente poderosa no contexto social. No mínimo, já traz reflexão sobre hábitos tão automáticos. Além disso, é uma mudança de vida que pode ser muito solitária e confusa, o que pode fazer algumas pessoas desistir pelo caminho. Como as pessoas conseguem superar tantas barreiras e manter o seu novo estilo de vida? Como as pessoas que ainda comem carne não conseguem ver a dor e sofrimento dos animais da forma que agora eu enxergava? Como fazer novas escolhas alimentares e ainda me manter saudável? A minha motivação junto com o acesso à informação através da mídia e o suporte de grupos pelas redes sociais foram fatores cruciais na minha experiência pessoal. O caminho parece longo, mas com a motivação forte e consistente com os meus valores eu pude sustentar a minha decisão. Agora era hora de entender o que a ciência das emoções poderia contribuir para compreender o vegetarianismo e os fatores associados como desencadeadores e facilitadores para esta mudança de comportamento.

Estrutura da dissertação

A dissertação está dividida em cinco capítulos principais, que incluem: a introdução e o esquema da tese, a revisão da literatura e o objetivo do estudo, a metodologia, os resultados encontrados e a discussão geral e conclusões finais. No capítulo II, revisão da literatura, explora-se o quadro geral da centralidade do consumo da carne e o paradoxo que tem sido assinalado para este consumo, já que está descrito como um dos fatores centrais da crise ambiental atual, como gerador de problemas de saúde vários, e causa um sofrimento imenso aos animais de produção. Em seguida, ainda dentro desse mesmo capítulo, eu faço uma revisão que incide sobre as características das pessoas que seguem a dieta vegetariana, as barreiras mais referidas à mudança de dieta, as diferenças de crenças e valores entre pessoas vegetarianas e não vegetarianas, e também as diferentes motivações que levam as pessoas a fazerem a “transição” para uma dieta vegetariana. A revisão inclui ainda estudos acerca da relação da dieta com fatores individuais como a empatia (traço) dirigida a animais e a atitude que as pessoas têm relativamente aos animais. O papel dos media é também um dos aspetos potencialmente desencadeadores ou facilitadores da mudança alimentar, explorado neste trabalho e cuja literatura relevante é aqui analisada. Ao fim deste capítulo, são descritos o objetivo do estudo, as questões específicas colocadas e as hipóteses.

No capítulo subsequente, metodologia, são descritos as variáveis escolhidas para o estudo, bem como os instrumentos e procedimento. No capítulo dos resultados são apresentados os mesmos, seguindo a sequência das questões. Finalmente, no último capítulo são discutidos os resultados encontrados e é apresentada uma conclusão final.

CAPÍTULO II: REVISÃO DA LITERATURA

1. O problema de partida: O “paradoxo da carne”.

No ocidente, o consumo de carne é central na vida das pessoas. Esta centralidade é construída socialmente através de agentes socializadores importantes nas comunidades, como por exemplo, a família, a escola, a religião e os media, que formam crenças, atitudes, percepções e práticas consideradas naturais, normais e necessárias (Fonseca, 2018; Joy, 2011). Apesar das pessoas aprenderem desde cedo que o consumo de carne animal, ou melhor, de certos animais, dependendo de cada cultura, é algo natural, normal e necessário, muitas pessoas experimentam uma tensão negativa ao associarem tal consumo com a violência sofrida pelos animais para a carne chegar à mesa (Fonseca, 2018; Joy, 2011). Esse fenómeno psicológico é conhecido como o “paradoxo da carne” (Loughnan, Haslam & Bastian, 2010), que está bem descrito na literatura científica (Dowsett, Semmler, Bray, Ankeny & Chur-Hansen, 2018; Loughnan, Bastian & Haslam, 2014; Tian, Hilton & Becker, 2016). O paradoxo envolve tensão e afeto negativo, que tende a aumentar quando as pessoas são confrontadas com algum aspecto do seu alimento que lembre ao animal (Kunst & Hohle, 2016) ou quando acedem ou se confrontam com informação relativa a aspectos éticos e de saúde relacionados com as escolhas alimentares (Arora, Bradford, Arora & Gavino, 2017).

Algumas pessoas não sofrem da tensão resultante do “paradoxo da carne” – o seu modo de vida levou a que categorizassem certos animais como comida, convivendo frequentemente com a origem da carne, como alguns casos de chefes gastronómicos, caçadores e pessoas que vivem em regiões rurais (Kupsala, 2018). Apresentar a carne com o formato do animal gera emoções como nojo e empatia pelo animal morto, e conseqüentemente, menor vontade de consumir carne, mas este efeito é mais pronunciado em pessoas que estão habituadas a comer a carne processada (Kunst & Haugestad, 2018).

No entanto, e devido ao poder dos media e redes sociais para promover uma maior consciência na população (Buddle & Bray, 2019; Happer & Wellesley, 2019), o papel central da carne nas refeições tradicionais tem sido constantemente desafiado, com base nas crescentes preocupações com a sustentabilidade ambiental, saúde e segurança alimentar, direitos e bem-estar animal (Graça, Calheiros & Oliveira, 2015), e nos avanços das ciências comportamentais e cognitivas no conhecimento sobre a vida emocional e sofrimento dos animais, em particular

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

de mamíferos, mas também de muitos outros vertebrados, em muitos aspetos semelhantes aos dos humanos (Bekoff, 2008; Panksepp, 1998).

Entretanto, processos psicológicos, como a dissociação entre o animal e a carne ou a diminuição da capacidade cognitiva e a capacidade de sentir dos animais, são ativados para regular as emoções negativas associadas ao consumo de carne animal e ajustar a percepção sobre os animais de forma que a prática seja mais consistente (Loughnan et al., 2014). O fato das pessoas conseguirem manter o consumo de carne mesmo com tantos fatores negativos associados a essa prática, é também elucidado pela teoria do desligamento moral (Graça, Calheiros & Oliveira, 2016), que explica os mecanismos cognitivos de auto regulação moral que permitem manter comportamentos e ações que são prejudiciais para o outro, sem desencadear reações emocionais típicas, como vergonha e culpa.

Além disso, a cultura dominante nos países ocidentais e as indústrias de produtos animais utilizam estratégias, tais como desindividualização dos animais, omissão das práticas de produção e mitificação (representações fictícias dos animais, atribuindo-lhes características e posicionando-os em contexto específicos que não correspondem aos reais) para ocultar a dureza das práticas de criação e manuseamento dos animais de produção, para que as pessoas não sintam empatia com os animais e não pensem sobre as implicações éticas e morais do consumo de carne e derivados, atenuando assim a tensão negativa deste consumo (Fonseca, 2018). Quando estas estratégias são interrompidas e as pessoas são confrontadas com o sofrimento intenso experimentado pelos animais, com a informação factual sobre os impactos da produção da carne quer no bem estar animal, quer na saúde humana e no ambiente, a mudança de comportamento pode acontecer (Fonseca, 2018).

A realidade é que mais de seis milhões de animais sencientes são abatidos por hora para produção de carne em todo o mundo (Townsend Eaton, 2018), onde a maioria destes animais é forçada a viver em condições que não tomam em consideração as suas necessidades mais básicas e específicas das espécies, e passam por práticas operacionais *standard*, onde sofrem desconforto, dor e stress, como por exemplo, a remoção do bico das aves, corte das caudas e testículos dos porcos, geralmente realizados sem nenhum tipo de anestesia (Hunt, 2015), que são criticadas por profissionais de saúde pública e defensores do bem-estar animal (Anomaly & University, 2014; para mais informação sobre a realidade dos animais explorados para o consumo humano, consultar o site <https://cienciavegan.wixsite.com/website>). Quando esta realidade é exposta ao público, reações e pressões sociais acontecem e resultam em sistemas

de regulamentação e criação de leis para assegurar o bem-estar animal (Von Keyserlingk & Hötzel, 2014), e faz crescer a preocupação do consumidor com o bem-estar animal (Cembalo et al., 2016). No entanto, esta preocupação só parcialmente conduz a uma mudança comportamental (Clark, Stewart, Panzone, Kyriazakis & Frewer, 2016), já que a escolha na hora da compra é um processo complexo que envolve fatores como preço, sabor, aspectos nutricionais, segurança alimentar percebida, origem e certificação, enquanto a motivação ética e moral pode ser um importante fator para alguns consumidores (Cembalo et al., 2016), dependendo do nível de preocupação (Clark et al., 2016), valores pessoais e atitudes em relação ao animal (Cembalo et al., 2016). A atitude individual em relação ao bem-estar animal parte de duas forças diferentes, um julgamento cognitivo que leva a crença moral sobre os animais e outra resposta emocional ou afetiva que inclui a empatia dirigida aos animais (Cembalo et al., 2016), e sabe-se que a informação factual e a experiência direta com os animais desde criança ajuda na compreensão das emoções e é crucial para a construção de atitudes relativas aos animais (Rocha, Gaspar & Esteves, 2016). As atitudes vão afetar o processo de escolha alimentar no momento da compra, e por isso, o estudo do consumidor deve investigar tantos os fatores individuais cognitivos, quanto os afetivos que moldam as atitudes e comportamento (Cembalo et al., 2016).

Outro elemento que é levado em consideração na hora da compra pelos consumidores é o impacto da produção no ambiente (Cembalo et al., 2016). Em relação à questão ambiental, a falta de informação, a divergência de informações e o ceticismo são barreiras para a mudança de comportamento (Lorenzoni, Nicholson-Cole & Whitmarsh, 2007). Apenas 29,8% das pessoas que consomem carne concordam que a produção de carne tem um grande impacto ambiental em contraste com 94,7% dos que seguem uma dieta vegetariana (Mullee et al., 2017). Em geral, as pessoas tendem a acreditar que os meios de transportes contribuem mais no aquecimento global do que a produção de carne e laticínios, sendo este percebido como o setor com menor impacto na mudança climática (Bailey, Froggatt & Wellesley, 2014). Esta crença está profundamente desfasada da realidade, dado que a produção de carne e os produtos de origem animal são responsáveis por 14,5% da emissão de gases estufa (Happer & Wellesley, 2019) dos 23% da produção global de todos os gases estufas provocados pela ação humana (IPCC, 2019) e são os maiores produtores de gás metano CH₄ e óxido nitroso N₂O, sendo estes os gases mais potentes no efeito do aquecimento global (Happer & Wellesley, 2019). Além disso, os padrões globais de consumo de carne, leite e derivados ainda contribuem para a desflorestação, degradação de solos e poluição da atmosfera e das águas potáveis, e destruição

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

dos habitats naturais de animais selvagens, fatores que também estão associados à mudança climática do planeta (Happer & Wellesley, 2019; Hunt, 2015). Esta falta de conhecimento dos reais impactos da mudança de clima deixa as pessoas inertes e não se dá qualquer mudança de comportamento alimentar (Happer & Wellesley, 2019), mesmo com fortes evidências sobre a mudança para uma dieta vegetariana ter um potencial transformador, reduzindo o uso da terra dos alimentos, as emissões de gases do efeito estufa dos alimentos, redução da acidificação, eutrofização, e retirada de água doce (Aleksandrowicz, Green, Joy, Smith & Haines, 2016; Poore & Nemecek, 2018).

Além disso, mesmo com o crescimento de dados científicos que suportam fortemente as causas reais do aquecimento global, a informação disponibilizada na mídia muitas vezes é estrategicamente enviesada, e distorce a opinião pública. Estudos realizados em 2008 com cidadãos dos EUA revelaram que 71% dos participantes acreditavam na mudança climática, o que caiu para 53% no ano de 2009, sendo apenas 36% que acreditavam que era efeito da ação humana (Almiron & Xifra, 2019). Essa mesma distorção foi feita pelas empresas produtoras de carne e leite sobre os efeitos ambientais do consumo de carne para confundir o público (Almiron & Xifra, 2019). Comunicar os impactos médios dos produtos aos consumidores é essencial e permite mudanças nos hábitos alimentares e, embora a mudança na dieta seja realista para qualquer indivíduo, sem estratégias eficazes de comunicação será difícil conseguir uma mudança generalizada de comportamento no curto espaço de tempo restante para limitar o aquecimento global e evitar mais perdas irreversíveis da biodiversidade (Poore & Nemecek, 2018). A transferência de informação sobre os dados mais recentes referentes à mudança climática é a ação mais acessível para se conseguir uma mudança (IPCC, 2019). Se não houver uma mudança social nos padrões de consumo relacionados à dieta alimentar, é esperado que em 2050 o consumo global de carne, leite e derivados aumente 76%, podendo ter consequências trágicas para o planeta (Happer & Wellesley, 2019).

No que toca a saúde humana, dietas ricas em produtos de origem animal estão associadas tanto a doenças transmissíveis, já que alguns patógenos sobrevivem ao calor do cozimento (Anomaly & University, 2015), quanto a doenças metabólicas como diabetes, doenças do coração e diferentes formas de câncer (Bailey et al., 2014), em especial o câncer colorretal (Godfray et al, 2018). Além disso, a própria produção envolve diversos riscos à saúde humana, principalmente no que diz respeito ao uso desmedido de antibióticos nas instalações de criação intensiva de animais (Godfray et al, 2018). Em contraste, a dieta vegetariana, compreendendo alimentos minimamente processados, está associada à promoção de saúde e prevenção de

doenças (Bailey et al., 2014; Wright, Wilson, Smith, Duncan & McHugh, 2017), sem mudanças significativas no prazer da alimentação e nos custos (Wright et al., 2017). Entretanto, na realidade a maioria das pessoas que consomem carne (82,4%) não concordam ou tendem a não acreditar que o consumo de carne não é saudável, e ainda são os que mais acreditam que outros produtos animais (peixe e leite) são fontes nutricionais saudáveis (Mullee et al., 2017). As pessoas que consomem carne e são resistentes quanto à mudança para uma alimentação vegetariana tendem a acreditar que a dieta vegetariana é até menos saudável, o que pode representar uma forte barreira para a mudança de comportamento (Rosenfeld & Tomiyama, 2020).

2. A escolha de uma dieta vegetariana: barreiras e facilitadores da mudança no comportamento alimentar.

A dieta vegetariana é aquela que exclui a carne, tem na base produtos de origem vegetal, podendo mesmo excluir todos os produtos de origem animal. Existem diferentes tipos de dieta alimentar vegetariana, desde exclusão apenas de carne (ovo-lacto-vegetariana), à exclusão também de outros derivados animais como o leite (ovo-vegetariana) e ovos (lactovegetariana) ou todos os derivados animais (vegetariana estrito) da alimentação (de Boer, Schösler & Aiking, 2017). Outro comportamento alimentar que vem crescendo, relacionado com a dieta vegetariana, é o flexivegetarianismo ou semi-vegetarianismo, que são formas mais flexíveis de alimentação, onde a pessoa reduz conscientemente o consumo de derivados animais ou limita o seu consumo de carne, porém ainda consome carne de vez em quando (Rosenfeld, 2018a). O vegano é o termo usado para aqueles que seguem um estilo de vida que rejeita a ideia da exploração animal e este valor é refletido em todos os seus processos de decisão (vestuário e outros produtos), incluindo a escolha da dieta vegetariana estrita, mas vai muito além de apenas eliminar os produtos de origem animal da alimentação (Elorinne, Kantola, Voutilainen & Laakso, 2016).

Para o desenvolvimento de estratégias orientadas para a modificação do comportamento alimentar das pessoas no sentido duma maior prevalência de vegetais, retirando a dominância da carne das dietas tradicionais, é preciso compreender o universo de fatores subjacentes à transição para as dietas à base de vegetais (e inversamente, a transição de dietas vegetarianas para outras mais à base de produtos cárneos) (de Boer, Schösler & Aiking, 2017).

A existência desta multiplicidade de tipos de dieta vegetariana (ou quase) e a inconsistência que existe muitas vezes entre a identificação das pessoas como vegetarianas e os seus reais hábitos alimentares, torna o estudo desta modificação comportamental complexo (Rosenfeld & Burrow, 2017; Ruby, 2012). Apesar da definição mais comum para uma pessoa vegetariana ser a de que não consome qualquer carne, 78% das pessoas que se rotulam como vegetarianas consomem peixe ou frutos do mar, 61% consome ocasionalmente carne de frango e 20% consome carne vermelha de vez em quando, pelo que é sugerido que na investigação desta temática se estabeleçam claramente as definições que serão usadas e/ou seja adoptada uma medida de redução até eliminação do consumo dos derivados animais e é preciso (Ruby, 2012).

2.1. Fatores culturais e religiosos, preocupações éticas e de saúde e barreiras percebidas para adotar uma dieta vegetariana.

Um estudo com objetivo de aumentar o conhecimento sobre as diferentes percepções e avaliações dos animais, realizado por Possiodónio, Graça, Piazza e Prada (2019), usando fotos de 120 animais diferentes, mostrou que os animais avaliados como mais “fofos” e mais capazes de sentir foram tratados com mais considerações morais, e provocam maiores sentimentos de proteção e cuidado. Essa diferença na percepção, classificação e atitudes com os animais também pode ser influenciada por características do próprio indivíduo: a idade, o género, a área residencial, os padrões alimentares, e o contato com animais na infância, afetam o modo como os animais são percebidos (Possiodónio, Graça, Piazza & Prada, 2019).

Num estudo recente (Sevillano & Fiske, 2016) mostra-se como as percepções de competência e sociabilidade relativamente aos animais alvo podem provocar diferentes emoções que irão anteceder tendências comportamentos também diferentes, fornecendo pistas sobre a relação homem-animais. Distintamente dos animais carnívoros, que são vistos como perigosos e inteligentes, e por isso alvos mais prováveis da agressão do homem, e dos animais de companhia, que são vistos com mais competentes e sociáveis, desencadeando a tendência para comportamentos de proteção, os animais de quinta, como vacas, porcos e patos, e outros como coelhos e aves são vistos como moderadamente sociáveis, mas pouco competentes, e por isso são percebidos como presas, e são geralmente ignorados e os maus tratos que lhes são infligidos, facilitados

pela indiferença que lhes é votada, sendo esses os que as pessoas aceitam comer. Assim, os animais de quinta são considerados apenas unidades de produção, criados para alimentação humana (Townsend Eaton, 2018). A maioria desses animais vive em fábricas de sistema de produção intensiva, onde são usados métodos de criação dentro de instalações fechadas, com animais confinados e sob condições controladas (Townsend Eaton, 2018). As indústrias de caráter intensivo caracterizam-se por terem o maior número de saída de produtos de origem animal no período de tempo mais curto e com o menor investimento possível (Fonseca, 2018), o que está na origem de numerosos problemas de bem-estar animal, particularmente no que diz respeito à restrição de movimento (Von Keyserlingk & Hötzel, 2014).

A cultura e a religião também estão associadas à alimentação adotada. Por exemplo, na Índia, cerca de 40% da sua população segue uma dieta vegetariana, enquanto no Brasil menos de 10% das pessoas adota esta dieta (Bailey et al., 2014; Ruby, et al., 2016). A tradição Budista divide-se entre dois grupos - os que repudiam a carne e os que a consomem, mas para ambos os grupos há toda uma grande lista de animais proibidos (Davidson, 2003; Szűcs et al., 2012). A cultura judaico-cristã é marcada por uma visão do mundo em que os seres humanos dominam e/ou tutelam o resto da natureza, incluindo os outros animais (Lindzey & Clarke, 2004; Szűcs et al., 2012). Mesmo assim, dentro desta referência cultural há diferenças de acordo com a igreja a que se pertence, tendo muito cedo surgido no âmbito da Igreja Anglicana e da Metodista, preocupações com o sofrimento infligido aos animais (Kean, 1998).

A maioria dos vegetarianos no ocidente não foi criada com a dieta vegetariana, e a adoção desta dieta partiu duma decisão para mudar a alimentação e se abster do consumo de carne (Ruby, 2012). As razões frequentemente reportadas são a preocupação ética e com o bem-estar animal, com a saúde e com o meio ambiente, como também nojo em relação à carne e até questões religiosas. Entretanto, outras razões também estão por trás de uma dieta vegetariana, como por exemplo, perda de peso, preferência de sabor, economia de dinheiro e questões políticas (Rosenfeld & Burrow, 2017; Hoffman, Stallings, Bessinger & Brooks, 2013).

Apesar de existirem diferentes motivações que levam as pessoas a escolherem uma dieta vegetariana, muitos estudos dicotomizam as motivações entre preocupação ética (bem-estar e direito animal, sustentabilidade ambiental e até valores políticos) e saúde.

Entretanto, essa simplificação e falta de distinção pode esconder aspectos importantes para compreender a transição para uma dieta vegetariana (Rosenfeld, 2018b). As motivações assinaladas nos estudos estão também geralmente associadas com o grau de eliminação de produtos animais da dieta, com aspetos da identidade social e com as interações que as pessoas vão desenvolver subsequentemente no seu ciclo social (Rosenfeld, 2018a). A preocupação com uma alimentação saudável pode estar associada a uma forma mais flexível de alimentação, que reduz o consumo de carne, mas não eliminando por completo (Rosenfeld, 2018b), enquanto motivações religiosas e éticas tendem a ser mais restritivos na dieta quanto aos produtos de origem animal (Forestell, 2018). Além disso, as motivações por detrás desta dieta formam um sistema dinâmico, que pode mudar com o tempo, e pode até existir mais de uma motivação, com a mesma importância, que irá estimular a pessoa a seguir um determinado padrão alimentar (Rosenfeld, 2018a). A influência das motivações no processo de como são formadas as decisões individuais para seguir uma dieta vegetariana ainda podem ser muito exploradas pela ciência, sendo importante aprofundar questões como quando é que as pessoas são motivadas por um fator como por exemplo a religião, e quando são fortemente motivadas por mais de um fator (Ruby, 2012). Foram também assinaladas como ainda por explorar as diferenças entre as motivações iniciais para a mudança de dieta e as atuais, avaliar se uma motivação específica está mais associada ao abandono da dieta e até distinguir dentro da motivação gerada pela preocupação com animais, a que concerne ao direito animal e a que é focada no bem-estar animal (Rosenfeld & Burrow, 2017). Estudos futuros podem beneficiar do estudo mais aprofundado das diferentes motivações orientadas para o animal e a forma como estas duas crenças distintas se relacionam com o comportamento alimentar (Rosenfeld, 2018a).

Assim como algumas pessoas fizeram a transição para o vegetarianismo, muitos fizeram a transição para fora do vegetarianismo. A investigação com ex-vegetarianos é muito esparsa mas bastante informativa. Um estudo realizado com mulheres canadianas mostrou que 29% citaram questões de saúde como o motivo para deixar a dieta vegetariana, enquanto 23% reportaram que sentiram falta da carne, 20% referiram uma mudança de vida e 17% reportaram que perceberam a dieta vegetariana como muito trabalhosa e consumidora de muito tempo (Ruby, 2012). As pessoas que são pró-vegetarianas, ou seja, que contemplam adotar a dieta vegetariana, precisam de encarar barreiras que, muitas vezes, as impedem de manter tal decisão, como por exemplo, falta

de habilidade para cozinhar novas receitas, opções limitadas de restaurantes vegetarianos, conhecimento nutricional limitado, hábitos de consumo de carne da família e amigos, rituais de convívio, prazer na degustação da carne, sentimento de falta de apoio de um grupo, entre outros (Gallimore, 2015). As barreiras mais comuns referidas na literatura são hábito, prazer do consumo de carne, preocupações com a saúde, crença de que preparar comidas vegetarianas seria difícil, falta de conhecimento sobre uma dieta baseada em plantas, crença de que a dieta vegetariana é incongruente com a face central da sua própria identidade, a crença de que à dieta vegetariana falta variedade, que não sacia, a restrição no convívio com pessoas que consomem carne e a preocupação com inconvenientes de comer fora de casa (Corrin & Papadopoulos, 2017; Gallimore, 2015; Rosenfeld & Burrow, 2017). Estas barreiras percebidas estão mais associadas ao género masculino, a viver em áreas rurais, escolaridade reduzida, falta de outros vegetarianos na família ou entre amigos, consumir carne frequentemente, e exibir apego à carne (Rosenfeld & Burrow, 2017).

2.2. O papel dos media e do acesso à informação na transição para um regime vegetariano.

Os media têm se tornado grandes aliados na promoção de consumo e produções mais éticas e conscientes (Buddle & Bray, 2019). Para que as intervenções possam ser realizadas com o objetivo de estimular e incentivar uma mudança de padrão de consumo na população, para transformar o sistema de produção alimentar para um modelo mais sustentável e saudável, a população precisa estar bem informada e ter uma boa compreensão dos reais impactos que o consumo de carne tem no meio ambiente, na saúde e na vida dos animais. Sem esse conhecimento, as intervenções do governo podem não ser bem acolhidas (Godfray et al, 2018). Através dos media, é possível intermediar o acesso à informação e circular opiniões no domínio público (Buddle & Bray, 2019). Com ajuda das notícias e fatos revelados através da media, as questões éticas sobre a produção agropecuária, principalmente sobre as condições de vida dos animais de quinta, estão aumentando (Buddle & Bray, 2019). Entretanto, o estudo de Happer e Wellesley (2019) mostra que existe um “gap” de informação entre a população de diferentes países, relacionados ao conhecimento dos reais fatores que influenciam as mudanças climáticas. As crenças e atitudes de uma população são

específicas em diferentes culturas, moldadas através da mídia e redes sociais, que refletem as prioridades políticas e sociais de cada nação (Happer & Wellesley, 2019). Companhias de proteção ao meio ambiente tem lançado mundialmente notícias que revelam os prejuízos que os humanos têm causado na natureza, incluindo os impactos do aquecimento global, mas as organizações ambientais muitas vezes deixam de lado os impactos da indústria animal na devastação ambiental (Fernandez, 2019). A expansão da tecnologia tem levado ao uso de recursos visuais com forte impacto na disseminação de ideias, levando mensagens sociais, ambientais e de justiça acessíveis a todos da sociedade (Fernandez, 2019). Os ativistas de movimentos que defendem a proteção da vida animal apostam na sensibilidade das pessoas ao sofrimento animal e no poder dos mídia para lutar pelos direitos animais, e fazem uso de recursos visuais com o propósito principal de educar, aumentar a conscientização e estimular a discussão pública sobre a ética da exploração animal (Tulloch & Judge, 2018; Fernández, 2019). Um vídeo gravado na Nova Zelândia em 2015 do momento que um bezerro é levado por trabalhadores para longe da mãe revelando a dolorosa angústia dos animais recebeu milhares de visualizações nas redes sociais e noticiários (Tulloch & Judge, 2018). O uso de imagens do sofrimento dos animais de quinta, particularmente com o uso de imagens reais de dentro destas instalações, leva a uma crise moral e pode ser uma ferramenta estratégica, tanto para o grupo de proteção animal, quanto para o grupo de proteção ambiental contra a mudança climática, e pode somar forças para estimular a escolha de uma dieta alimentar baseada em vegetais, uma alternativa fácil e barata para mitigar os efeitos da mudança climática, em contraste com outras mudanças mais complexas e demoradas (Fernandez, 2019).

Os mídia têm o papel crucial em diminuir essa falta de conhecimento e estimular a escolha da dieta (Happer & Wellesley, 2019), e apesar da importância de cada meio de informação ser percebida diferentemente em diversos países, o tipo de conteúdo é fundamental para gerar tendência de ação na sua audiência (Bailey et al., 2014). O tipo de conteúdo ainda vai ter impacto em públicos específicos que valorizam certos tipos de assunto mais do que outros. No caso do vegetarianismo, uma ideologia baseada tanto em argumentos morais quanto de saúde, os tipos de informações tem um papel fundamental na transição para uma dieta vegetariana. A promoção de conteúdos éticos ou de saúde vai moldar as escolhas alimentares relacionados com a dieta vegetariana, encontrando-se a geração mais nova, com forte orientação moral e emocional, aberta a

experimentar novas opções de alimentação que substituem o lugar central da carne, enquanto a geração de mais idade, mais orientada por aspectos cognitivos, vê nas informações dos benefícios para saúde o fator mais relevante para a mudança alimentar (Arora, Bradford, Arora & Gavino, 2017).

Apesar dos media serem o meio de comunicação mais reportado para o acesso informações sobre questões de bem-estar animal, foi reportado também um sentimento misto da falta de credibilidade nos mesmos (Clark et al., 2016), pelo que as questões são levantadas, mas fica muitas vezes a dúvida e não ocorre nenhuma mudança comportamental. A dúvida e o ceticismo representam fortes barreiras individuais, além da falta de informação. Por outro lado, o facto da informação se encontrar disponível, não significa que as pessoas a vão procurar, ou transformar a informação em ação (Lorenzoniet al., 2007). A mera exposição da informação para consumidores com padrão de apego à carne, por exemplo, pode não ser suficiente para gerar uma vontade de mudar a alimentação, e pode também provocar o aumento das justificativas para o consumo da carne e outros mecanismos de defesa (Graça et al., 2015).

Enquanto o uso de media como programas de TV, notícias digitais e jornais, livros, documentários estão a ser usados para persuadir a audiência a evitar produtos animais provenientes da criação intensiva de animais, onde o sofrimento animal é muito superior ao dos animais em regime extensivo (Buddle & Bray, 2019), há estudos que mostram que apesar da maioria dos consumidores concordar que o bem-estar dos animais de produção deve ser garantido, essa preocupação não é traduzida em comportamentos na hora da compra (Clark et al., 2016), o que reflete uma inconsistência moral. Além da falta de informação, principalmente com as informações sobre causa, impactos e soluções, a dificuldade e a falta de vontade para encontrar a informação, informações muito robustas, linguagem pouco acessível, fontes pouco confiáveis, evidências conflituosas são exemplos de barreiras que impedem os indivíduos de se envolverem num estilo de vida mais sustentável (Lorenzoni et al., 2007).

2.3. O papel de crenças, atitudes, empatia-traço e outras características individuais na adoção da dieta vegetariana.

A literatura mostra também que mesmo quando as pessoas já tiveram acesso à informação relevante sobre sofrimento animal ou ambiente, erguem outras barreiras para a mudança de comportamento, como o preço, disponibilidade, posicionamento especista e dúvidas sobre a real influência que a sua escolha na hora da compra pode ter para melhorar as condições dos animais (Clark et al., 2016). As pessoas recorrem também a diferentes estratégias para lidar com a dissonância gerada pelo conhecimento do sofrimento dos animais e o facto de os comerem, como por exemplo adoptarem crenças relacionadas com a ausência de vida mental dos animais comestíveis, tidos como menos inteligentes (Loughnan et al., 2014; Clark et al., 2016). São ainda invocadas justificações religiosas pró-consumo da carne, como justificativas “Deus pretendia que comêssemos os animais” (Rothgerber, 2013). O desligamento moral (Graça et al., 2016) é outro mecanismo cognitivo para manter o mesmo padrão de consumo habitual com a consciência tranquila, assim como o uso de uma série de justificações específicas como “o consumo de carne é natural”, “necessário”, ou “normal” (Joy, 2011; Piazza et al., 2015) e prazeroso (Piazza et al., 2015).

Quem está habituado a consumir carne usa poucas e as mesmas justificações para a frequência com que consome carne, e rejeita as razões potenciais para se abster do consumo, revelando que entendem a sua alimentação como normal e não fazem muita reflexão sobre o assunto, o que contrasta com as pessoas que decidem mudar a alimentação, como os vegetarianos, que geralmente possuem uma forte motivação que ajuda a defender e manter as suas escolhas (de Boer, Schösler & Aiking, 2017). A mudança de comportamento efetiva está associada ao maior o nível de preocupação reportado (Clark et al., 2016), e pessoas que se preocupam com a questão moral dos animais são mais mente aberta para se tornar vegetarianos (Rosenfeld & Burrow, 2017).

Outras variáveis importantes para a aderência à dieta vegetariana são a idade e o género. Grupos mais jovens e o género feminino estão associados com a escolha de uma alimentação livre de carne, verificando-se nos vários estudos que o género feminino é mais previsível nesta escolha do que os grupos etários (Graça, Godinho, & Truninger, 2019). As mulheres, por exemplo, tendem a demonstrar maior envolvimento e preocupação com a proteção animal e ambiental, e maior probabilidade de seguirem

a dieta vegetariana, apresentando níveis mais altos de empatia e menores níveis de orientação para dominância social (SDO), para o especismo (atribuição de diferentes considerações morais com base na espécie) e para a crença na supremacia humana, encontrando-se estas duas atitudes fortemente associadas entre si (Graça, Calheirosa, Oliveira & Milfonte, 2018). O especismo é um constructo psicológico estável (Caviola, Everett & Faber, 2018), que envolve mecanismos psicológicos semelhantes ao preconceito humano, tais como sexismo e racismo, proposto por filósofos como Peter Singer (Graça et al., 2018; Dhont, Hodson & Leite, 2016; Caviola et al., 2018).

Considera-se que a preocupação com o bem-estar animal e com o tratamento “humano” dos animais não-humanos, com evitar o seu sofrimento desnecessário e com reformular ou regular as práticas e instituições já existentes, parte de uma ideologia especista, que segue a lógica da supremacia e dominância hierárquica (Tulloch & Judge, 2018). As pessoas que defendem o direito animal rejeitam a noção do animal como propriedade legal e desejam a abolição total da exploração animal (Joy, 2005), e consideram que os animais têm certos direitos legais e morais, incluindo o direito de serem protegidos contra qualquer dor e sofrimento, mesmo que seja para o benefício humano fazê-lo (Bekoff, 2008).

Apesar da maioria das pessoas acreditar que os animais são capazes de sentir (no sentido senciência) (Walker, Mcgrath, Handel, Waran & Phillips, 2014), existem diferentes percepções sobre a capacidade dos animais experimentarem emoções, que são geralmente divergentes entre vegetarianos e consumidores de carne (Bilewicz, Imhoff & Drogosz, 2011), sendo mais provável os últimos diminuírem a capacidade de sentir dos animais (Rothgerber, 2014) e lhes atribuírem menos emoções complexas ou secundárias, que são emoções comumente vistas como exclusivas dos seres humanos (Bilewicz, Imhoff & Drogosz, 2011). Dessa forma, é possível lidar com a tensão gerada pelo paradoxo da carne (Loughnan et al., 2014). É um processo percetivo de desumanização que facilita a agressão e exploração dos seres desumanizados (Bilewicz et al., 2011).

A mudança gradual na alimentação e participação em grupos sociais centrados no vegetarianismo têm sido referenciados como fatores associados a sucesso na manutenção da dieta vegetariana (Rosenfeld & Burrow, 2017). Outros fatores apontados como facilitadores da transição alimentar para uma dieta vegetariana

envolvem o acesso à informação, forte motivação, suporte social e crenças morais associados ao consumo de carne (Gallimore, 2015). A crença moral é, frequentemente, construída através da religião e passada de geração em geração, desempenhando um papel significativo na construção de atitudes face aos animais (Jegatheesan, 2015). Entretanto, faltam estudos na área da religião. Continuam a não ser claros os mecanismos pelos quais os vegetarianos motivados pela religião constroem sua dieta e como essa construção é influenciado pela cultura em que estão inseridos (Rosenfeld & Burrow, 2017). Entendendo que a escolha alimentar é moldada por contextos históricos e normas religiosas, e com evidências limitadas sobre este tópico na literatura, é necessária investigação adicional para explorar o papel da religião no vegetarianismo (Rosenfeld, 2018a).

Há um conjunto de razões que levam a prever que a predisposição para experimentar empatia, especialmente com animais se associa à mudança para uma dieta vegetariana. A violência contra um indivíduo provoca dor, e tomar consciência disso conduz à possibilidade de experimentarmos, mesmo que indiretamente, o sofrimento deste, quer mentalizando a sua perspectiva quer corporizando um estado afetivo, sendo essa capacidade psicológica de ser afetado pela dor do outro conhecida como empatia – que se pode estender a indivíduos de outra espécie (Emauz, Gaspar & Esteves, 2018; Fonseca, 2018) e ser um facilitador de ações de cuidado e preocupação com o bem-estar de outro ser vivo (Knafo, Zahn-Waxler, Van Hulle, Robinson & Rhee, 2008). A empatia é uma resposta emocional gerada automaticamente, que envolve tanto uma componente cognitiva quanto uma afetiva e motivacional, e depende da interação entre um traço natural da personalidade com influências de um contexto específico (Cuff, Brown, Taylor & Howat, 2014). Cada um desses aspectos da empatia (emocional e cognitivo) tem raízes em mecanismos neurais específicos (Blair, 2005; Decety & Svetlova, 2012; Eres et al., 2015), estando a empatia emocional relacionada com o desenvolvimento moral, sentido de justiça, sentimento de culpa e um sistema motivacional poderoso subjacente à cooperação, ao altruísmo e à consistência entre os valores morais adoptados e a conduta moral (Gaspar, 2016). Já a empatia cognitiva corresponde a uma capacidade consciente de se colocar na perspectiva do outro e compreender o que o outro está a pensar ou a sentir (Eres, Decety, Louis & Molenberghs, 2015).

A empatia com seres humanos tem-se apresentado correlacionada com a empatia dirigida para os animais (Paul, 2000; Emauz et al., 2016; 2018) mas a associação é relativamente modesta. Tal pode dever-se ao facto de apenas se associarem mais fortemente quando a empatia-traço é mais elevada, manifestando-se quer de forma explícita quer implícita em reações fisiológicas, mas parece certo que para uma fração das pessoas a empatia se generaliza a outras espécies para além da humana (Gaspar, 2014; in press) ou a um conjunto de outros fatores que influenciam a empatia com animais.

Em estudos anteriores, a empatia dirigida para os animais foi associada ao menor consumo de carne (Emauz et al., 2018), e construtos como a humanização dos animais (Niemyjska, Cantarero, Byrka & Bilewicz, 2018), a aparência fofo do animal (Zickfeld, Kunst & Hohle, 2017), a vinculação com animais de estimação (Rothgerber & Mican, 2014) e a redução da dissociação da origem da carne (Kunst & Haugestad, 2018) foram associados a maior empatia dirigida a animais e, não surpreendentemente, também a um maior evitamento de consumo de carne.

Apesar da evidência de que a empatia dirigida aos animais afeta a atitude das pessoas em relação à carne, o seu efeito no comportamento ainda precisa de ser mais explorado (Palomo-Vélez, Tybur & Van Vugt, 2018). Estudos que combinam técnicas de neuroimagem sugerem que a empatia para outras espécies tem representação neural distintas entre indivíduos com diferentes hábitos alimentares relacionados com consumo de carne e outros derivados animais (não vegetarianos, vegetarianos e veganos), talvez refletindo os diferentes fatores motivacionais e crenças pessoais, encontrando-se as respostas empáticas mais intensas associadas aos indivíduos que tendem a excluir os produtos de origem animal de sua alimentação (Filippi et al. 2010; 2017). Outro estudo também feito com indivíduos com diferentes hábitos alimentares (neste englobando os flexivegetarianos) mostrou que as pessoas que excluem completamente a carne da sua alimentação tendem a ter maior capacidade de se colocar no lugar do outro (*perspective taking*) e a atribuir maior capacidade mental e emocional aos animais, do que os indivíduos que reduziram o consumo de carne e mais ainda do que os que consomem carne, o que sugere que atitude em relação ao consumo de carne está relacionada com a capacidade de empatizar com outros animais (Cliceri, Spinelli, Dinnella, Prescott, Monteleone, 2018).

Entretanto, um estudo realizado com crianças, tanto vegetarianas como não vegetarianas, mostrou que entre os 7 aos 12 anos de idade, todos os seres humanos condenam de forma similar a violência contra qualquer ser vivo, e julgamos os ataques aos animais como transgressões morais de forma até mais severas do que ações contra os próprios seres humanos, mas com sensibilidade que difere com o tipo de animal – pois o sofrimento infligido aos animais de quinta é percebido como menos severo, quando comparado com o infligido aos animais de companhia e aos animais selvagens. Apesar das crianças não vegetarianas julgarem o ataque ao animal como algo muito grave, estão confortáveis consumindo produtos de origem animal (Hussar & Harris, 2018), o que pode indicar que a inconsistência do paradoxo da carne já é construída bem cedo no desenvolvimento humano. As crianças são apresentadas bem cedo aos produtos animais em formatos que não lembram os animais, como nuggets, e ao marketing que criam uma alusão de animais felizes, sendo muitas vezes os próprios personagens animais que vendem alegremente os seus produtos, como o caso dos queijos e produtos lácteos da “a vaca que ri” (Fonseca, 2018). Essa opressão institucionalizada dos animais desconecta as crianças, que naturalmente sentem simpatia e empatia pelos animais (Alvaro, 2019).

2.4. Questões específicas e hipóteses do estudo

O objetivo central desta investigação é explorar as experiências individuais que levam as pessoas a adotar e a manter uma dieta vegetariana, buscando uma melhor compreensão do que desencadeia a alteração de hábitos alimentares culturalmente muito enraizados, conseguindo ultrapassar as diversas barreiras percebidas por quem deseja mudar de alimentação (ou o abandono dessa escolha). O foco principal será entender o papel de desencadeadores externos, como por exemplo, acesso à informação e principal meio no qual a informação chegou à pessoa (como media e redes sociais), quer em termo de facilitadores internos, como por exemplo, motivação pessoal, atitudes e crenças morais em relação aos animais, bem como traços de empatia dirigida para os animais ou até a religião em que a pessoa foi criada, que ainda foram pouco exploradas nessa área de interesse que é o vegetarianismo. Só a compreensão dessas questões permite uma promoção ajustada aos indivíduos alvo e eficiente de um estilo de vida

mais sustentável, mais saudável e que não cause a morte desnecessária ou o sofrimento de outros seres vivos sencientes.

Procurou-se responder especificamente às seguintes questões e testar hipóteses:

- *Será de esperar que a empatia dirigida aos animais é maior nos grupos com maior nível de eliminação de produtos de origem animal da alimentação.*

- *Espera-se também encontrar uma maior empatia dirigida para os animais no grupo motivado pela preocupação animal, especialmente o grupo motivado pelo direito animal (H2).*

- *É esperado que o grupo dos não vegetarianos tenha uma postura mais especista frente aos animais (H3), acredite menos que os animais têm emoções (H4) e tenha menor conhecimento dos aspectos da vida afetiva dos animais (H5).*

- *E espera-se confirmar que alguns fatores já descritos na literatura, como o sexo feminino, a motivação pela preocupação animal, a faixa etária mais jovem e a empatia dirigida para animais sejam preditoras da aderência à dieta vegetariana (H6-H9, respetivamente).*

A nível exploratório, será ainda analisada a relação entre religião e a aderência a dieta vegetariana. Assim como será explorado a relação da importância dos tipos de media para a mudança de alimentação e a importância das motivações iniciais e atuais para os diferentes grupos de padrão alimentar.

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

CAPÍTULO III: METODOLOGIA

1. Estrutura do estudo e Participantes

Estrutura do Estudo. Para o corrente estudo, foi escolhido o uso de questionário online para permitir o recrutamento de uma população mais ampla, de forma que pessoas de diferentes nacionalidades, idades e com diferentes padrões alimentares pudessem participar. Foram criados dois questionários iguais, um na versão da língua portuguesa e outra na língua inglesa, a partir do *software Qualtrics*. Os questionários foram preparados para ter uma duração prevista de 15 minutos. Uma aplicação prévia piloto a 6 pessoas indicou ser aproximadamente esse o tempo de resposta.

Os questionários foram disseminados através de um link online, constituindo-se uma amostra de conveniência, através de solicitações feitas a contatos particulares, envio de e-mails, grupos dentro de plataformas de rede sociais como facebook e instagram, e para o questionário da versão inglesa, o link foi também distribuído pessoalmente, através de panfletos, em localizações específicas de Cascais - Portugal. Diferentes grupos do facebook foram abordados para recrutar participantes, de categorias de alimentação, saúde, animais, espiritualidade, estilo de vida, comunidades de partilha científica (Apêndice A).

Antes de prosseguir para as respostas, os participantes foram apresentados a um consentimento informado convidando-os a participar num estudo sobre comportamento alimentar, incluindo informações sobre a confidencialidade dos dados e contato do investigador principal, e solicitando a indicação de concordar ou não em participar.

Participantes. Foram recolhidas 949 respostas completas no total das amostras que responderam ao questionário na língua portuguesa (PT) e ao questionário na língua inglesa (EN).

O grupo de língua portuguesa obteve no total de 466 respostas completas (5 não responderam os dados demográficos), e distribuiu-se por 82,6% participantes do sexo feminino, representados por 71,7% brasileiros e 26,4% portugueses, e outras nacionalidades como Italiana e Argentina.

O grupo de respondentes em língua inglesa obteve 483 respostas completas (3 não responderam os dados demográficos), distribuindo-se por 77,2% participantes do sexo feminino, com nacionalidades bem variadas, sendo 34,4% participantes da América do Norte, 10,1% alemães, 9,1% Britânicos, 5,6% do continente Australiano, 4,8% da região do norte europeu, 3,3% da América Latina, 3,1% do leste europeu, 1,6% do Oriente Médio, 1,4% Italianos e outras nacionalidade em menores quantidades. Participantes que não responderam de fato à questão da nacionalidade ou responderam de forma não específica (ex.: “humano”, “caucasiano”, “branco”, “preto”, “europeu”) foram codificados como de “nacionalidade não especificada”, somando 13,7% participantes; 5% dos participantes identificaram-se com dupla nacionalidade e assim foram categorizados.

2. Instrumentos

Padrão alimentar. O padrão alimentar foi avaliado a partir da pergunta “Como escolhe a sua alimentação no dia-a-dia?” e os participantes deveriam escolher uma única opção que descrevesse a sua escolha alimentar diária. Foram oferecidas opções de respostas que descreviam comportamentos específicos em que cada opção aumentava progressivamente a eliminação de produtos de origem animal da alimentação até a eliminação de qualquer tipo de exploração animal. Os itens foram agrupados e categorizados em diferentes níveis. Foram incluídas no nível 0 todas as pessoas que consomem carne, e não consideram e nunca consideraram adotar o vegetarianismo. Os participantes que selecionaram esta opção foram direcionados para responder somente as questões das emoções animais, empatia dirigida aos animais, especismo e dados sociodemográficos, já que eles não possuem nenhuma motivação para adotar a alimentação vegetariana. No nível 1, todas as pessoas que consomem carne, mas consideram ou já consideraram a alimentação vegetariana, e as pessoas que já foram vegetarianas e deixaram de o ser. No nível 2, foram incluídas todas as pessoas com o padrão alimentar que envolve o consumo de algum tipo de carne animal, mesmo que em menor frequência, e foi avaliado com frases como “Consumo majoritariamente produtos vegetais, mas ocasionalmente consumo carne animal e/ou produtos derivados animais”. No nível 3, todas as pessoas que não consomem carne animal, enquanto a pessoa que não consome carne animal e nem nenhum outro derivado animal, como leite e ovos, ou seja, seguem uma alimentação

vegetariana estrita, até as que evitam a exploração animal para além da alimentação foram incluídas no nível 4.

Motivação inicial. A motivação para reduzir ou eliminar a carne e/ou outros derivados animais da alimentação foi avaliada para todos os que foram categorizados desde pró-vegetarianos até aos veganos. Os únicos participantes que não responderam estas questões foram os que não tinham nenhuma intenção em alterar o seu padrão alimentar (nível 0), e para estes a motivação inicial foi categorizada como “sem motivação” para comparações estatísticas. Para a motivação inicial que levou a pessoas a mudar ou querer mudar a alimentação, foi solicitado que o participante escolhesse uma única opção dentre as várias opções oferecidas, baseadas nas motivações mais comumente reportadas em estudos anteriores, incluindo questões animais, sustentabilidade, saúde, sabor, religião, influência social e questões financeiras. O diferencial do estudo da motivação para seguir uma dieta vegetariana neste estudo foi a divisão da motivação animal, geralmente tratada como uma coisa única, entre Direito animal (os animais tem direito à vida) e Bem-estar animal (os animais devem ser tratados “humanamente”, e ter o seu bem-estar garantido). Essa abordagem de bem-estar animal deve ser distinguida da abordagem do direito animal, refletindo crenças morais distintas (Joy, 2005).

Motivação atual. Já para as motivações atuais, foi usada uma escala Likert de 7 pontos sobre a importância que cada um dos tópicos oferecidos como motivação inicial tem para a pessoa atualmente na escolha da sua alimentação diária, que variava de “Nenhuma importância” (1) até “Alta importância” (7). Os participantes deveriam pontuar todos os tópicos e, dessa forma, demonstrar a importância de mais de uma motivação para a manutenção da sua decisão.

Barreiras percebidas. As questões sobre barreiras percebidas para seguir uma alimentação vegetariana foram elaboradas a partir das dificuldades mais citadas na literatura. Foi criada a pergunta “Na sua própria experiência e a dos outros que você conhece, qual a importância de cada um dos seguintes factores na dificuldade em optar por uma alimentação vegetariana (não consumir nenhuma carne animal e/ou derivados animais)” e usada uma escala

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Likert de 7 pontos para avaliar a percepção que cada participantes tem sobre diferentes barreiras percebidas para querer mudar a alimentação, que variava de “Nenhuma importância” (1) até “Alta importância” (7). Os itens foram agrupados e categorizados entre barreira de informação que incluía a frase “Falta de informação nutricional ou mitos nutricionais (ex.: não sei como equilibrar os nutrientes na dieta vegetariana; dieta vegetariana é inadequada nutricionalmente; faltam nutrientes como ferro e proteína)”, de saúde com a frase “Preocupação geral com a saúde (ex.: tenho uma condição de saúde e sigo uma alimentação específica)”, de conveniência que incluía a frase “Conveniência (ex.: falta de vontade de alterar hábitos alimentares; sente falta de algumas comidas; falta de tempo e vontade para aprender novas receitas vegetarianas)”, e de convívio social que incluía a opção “Ambiente social (ex.: convivência com não vegetarianos, ser convidado para casa de outras pessoas; namora uma pessoa não vegetariana; falta de suporte social)”.

Motivação para progredir na categoria do padrão alimentar. Para os participantes que consomem carne animal com menos frequência, ou apenas de animais não mamíferos, ou seja, seguem uma dieta semi-vegetariana, foi solicitado aos participantes que eles respondessem se consideravam vir a tornar-se vegetarianos e para os que não consomem carne animal se consideravam vir a tornar-se vegetarianos estritos, ou seja, eliminar os outros derivados animais da alimentação.

Tempo na dieta. Para os participantes que já seguem uma alimentação vegetariana (não consomem carne animal), assim como para os que já seguiram a dieta vegetariana, mas não seguem mais foi solicitado ao participante que especificasse o tempo em meses de permanência na dieta. Somente para os que seguem uma alimentação vegetariana estrita foi questionado ao participante se tinha sido vegetariano antes de eliminar todos os produtos de origem animal da dieta, e em caso afirmativo, foi solicitado ao participante que especificasse o tempo em meses de permanência na dieta vegetariana.

Razão da desistência da dieta vegetariana. Somente para os que já seguiram uma dieta vegetariana, mas abandonaram a dieta, foi questionado o motivo que o levou desistir da dieta vegetariana. As respostas foram analisadas e categorizadas entre Conveniência & Ambiente

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Social, que incluíram respostas como “Falta de tempo para cozinhar”, “pressão familiar, uma vez que ainda morava com meus pais”, “inconveniência quando fora de casa” e “ser o(a) único(a) a ser vegetariano(a) em casa e ter que preparar 2 versões de refeição para a família”, Informação & Saúde, incluindo “Estava consumindo muitos carboidratos, então engordei” e “tenho uma condição de saúde e fui instruído(a) a seguir uma dieta com alimentos integrais e alguma carne”, e Pessoal, que incluiu crenças pessoais como “Acredita na moderação” e “decisão pessoal”.

Media. A importância de diferentes meios de acesso a informação teve para cada participante na intenção de reduzir ou excluir o consumo da carne foi avaliada através de uma escala Likert de 7 pontos que variavam entre “Nenhuma importância” (1) e “Alta importância” (7) e os participantes deveriam pontuar as seguintes opções: Media social – Internet, Notícias e programas de TV, Livros, Acesso à informação através de documentários/filmes, Exemplo de celebridade/influenciador digital.

Rede Social. Para avaliar o papel das redes sociais como suporte para a mudança de alimentação, a seguinte pergunta foi usada “Faz parte de algum grupo virtual nas redes sociais que compartilham informação sobre o vegetarianismo?”.

Emoção animal. O estudo sobre a emoção animal foi dividida entre três seções diferentes. Para a primeira e a segunda seção foram usadas as medidas já estabelecidas por Walker, Mcgrath, Handel, Waran e Phillips (2014), onde os participantes deveriam responder “sim”, “não” ou “não sei” para a questão se eles acreditam que animais podem experimentar emoções em geral e se eles acreditavam que os animais podem experimentar emoções mais específicas, sendo elas: depressão, felicidade, medo, raiva, ansiedade, estresse, luto, amor e tristeza. Na terceira e última seção, desenvolvida para este estudo, eram apresentadas aos participantes quatro afirmações verdadeiras sobre questões da vida emocional dos animais, como por exemplo, “Os elefantes mostram empatia com elementos do seu grupo em sofrimento”; as afirmações têm como suporte as seguintes referências (PankSepp 2004; Plotnick & DeWaal, 2014). Os participantes deveriam responder “verdadeiro” ou “falso” para cada uma das afirmações.

Escala de Empatia para com Animais (EEA). Para medir a empatia para com os animais foram utilizadas a Escala de Empatia dirigida para os Animais (EEA) original reestruturada por Paul (2000) a partir da escala de Empatia com humanos. A escala EEA ($\alpha = 0.868$) é unidimensional e constituída por 22 itens, sendo que metade dos itens medem o sentimento empático por animais e a outra metade mede sentimentos inversos. As respostas são dadas através de uma escala Likert de 7 pontos que variam entre “Discordo muitíssimo” (1) até “Concordo muitíssimo” (7). Para a amostra do questionário em português foi usada a adaptação desta escala para a língua portuguesa, uma versão mais curta e validada por Emauz et al. (2018). Esta versão portuguesa da escala, EEA_PT ($\alpha = 0.807$), é composta por 13 itens, sendo 6 itens reversos, e a sua estrutura compreende duas subescalas: Ligação Emocional com Animais e Preocupação Empática com os Animais.

Especismo. O especismo foi avaliado através da escala de especismo com 6 itens validados pelo estudo de Caviola et al. (2018). As respostas são dadas através de uma escala Likert de 7 pontos que variam entre “Discordo muitíssimo” (1) até “Concordo muitíssimo” (7). Entre as opções oferecidas nesta escala estão: “Os seres humanos têm o direito de usar os animais da maneira que quiserem”, “É moralmente aceitável negociar animais como posses” e um item reverso “Os chimpanzés devem ter direitos legais básicos, como o direito à vida ou a proibição da tortura”. Para o questionário da amostra da língua inglesa foi usada a versão original da escala ($\alpha = 0.732$), enquanto foi feita a tradução (e reversão) desta escala para a língua portuguesa e usada no questionário em língua portuguesa ($\alpha = 0.664$). O fraco valor da consistência interna desta escala levou depois a que os dados não fossem usados nos testes de hipóteses.

Dados demográficos. Por fim, ambos os questionários (português e inglês) incluem questões sobre informações sociodemográficas como idade, género, nacionalidade, nível de escolaridade, região em que cresceu (rural ou urbana), praticante de alguma religião e qual a religião específica que pratica.

3. Estratégia de análise de dados

Tendo em conta os objetivos e hipóteses de investigação que foram delineados para esta investigação e descritos anteriormente, os dados recolhidos foram inseridos e analisados recorrendo ao IBM SPSS 25 para Windows.

Foram realizadas análises de estatística descritiva (frequências, percentagens, tendência central e dispersão) para a caracterização sociodemográfica dos participantes. Efetuaram-se testes de Independência a tabelas de contingência para explorar a existência de associações significativas entre as variáveis sociodemográficas e a dieta.

Efetuaram-se testes de comparação entre grupos (Anova e Kruskal-Wallis), para averiguar H1 e H2.

Foram realizados testes de Independência - associações significativas (não-independência) entre as variáveis sociodemográficas e a dieta, e entre crença nas emoções animais e dietas adotadas (H3-H5). A análise exploratória das associações entre motivação atual, barreiras percebidas e *Media* e os diferentes padrões alimentares, foi realizada pela análise de comparação entre grupos. Já para a análise da associação da religião e a dieta foi usado um teste de Independência.

Finalmente, foi testado um modelo preditivo integrador das hipóteses H6-H9 através de uma análise de regressão logística linear. Os resultados foram considerados estatisticamente significativos quando o valor de significância foi inferior a .05 ($p < .05$).

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

1. Caracterização dos participantes

Apresentam-se nas tabelas 4.1 a 4.3 os dados que caracterizam os participantes do estudo. Como se pode ver, os participantes do questionário em língua portuguesa são quase exclusivamente brasileiros e portugueses, maioritariamente mulheres urbanas, na faixa dos 25 a 35 anos, com ensino superior no nível de grau universitário, não praticantes de religião e consumidores de carne sem nenhuma motivação para reduzir ou eliminar este consumo. Os religiosos são maioritariamente praticantes de religiões cristãs, incluindo a igreja católica e igreja protestantes (Adventista / Batista / Luterana / Testemunha de Jeová / Evangélica / Presbiteriana / Espírita). Foram categorizados como “outros” as religiões pagãs, práticas espirituais próprias, holísticas, ou religiões não especificadas.

O grupo que respondeu ao questionário em inglês também é maioritariamente composto por mulheres urbanas, na faixa dos 25 a 35 anos, com ensino superior no nível de grau universitário e não praticantes de religião; entretanto, são em maioria pessoas que já reduziram o consumo de carne. As nacionalidades são bem heterogéneas, sendo as nacionalidades americanas, alemãs e britânicas em maior proporção na amostra. Os religiosos, em grande maioria, são praticantes de religiões cristãs, incluindo a igreja católica e igreja protestantes (Batista / Luterana / Anglicana / Metodista / Pentecostal / Evangélica / Não Denominacional / Espírita / Mórmon). Foram categorizados como “outros” as religiões pagãs, práticas espirituais próprias, holísticas, ou religiões não especificadas.

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Tabela 4. 1. *Caracterização dos participantes das duas versões do questionário (PT/EN).*

Variáveis individuais	<i>Lusófonos (PT)</i>		<i>Angl-sax. / outros (EN)</i>	
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Padrão Alimentar				
Nível 0	143	30,7	98	20,3
Nível 1	71	15,2	64	13,2
Nível 2	59	12,7	118	24,4
Nível 3	110	23,6	65	13,5
Nível 4	83	17,8	138	28,6
Género				
Feminino	385	82,6	373	77,2
Masculino	72	15,5	104	21,5
Outro	4	0,9	3	0,6
Idade				
< 25	104	22,6	54	11,2
25 – 35	159	34,5	160	33,1
36 – 50	123	26,7	129	26,7
> 50	75	16,3	137	28,4
Educação				
Ensino básico e secundário – Incompleto	24	5,2	10	2,1
Ensino básico e secundário – Completo	61	13,1	45	9,3
Ensino superior - técnico ou similar	42	9,0	109	22,6
Ensino superior - Grau universitário (Bacharelato ou Licenciatura)	183	39,3	153	31,7
Ensino superior - Pós-graduação	97	20,8	32	6,6
Ensino superior – Mestrado	40	8,6	106	21,9
Ensino superior – Doutoramento	14	3,0	25	5,2
Região que cresceu				
Urbana	404	86,7	300	62,1
Rural	57	12,2	180	37,3
Religião				
Não	260	55,8	302	62,5
Sim	201	43,1	178	36,9

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Tabela 4. 2. *Nacionalidade e Religião dos participantes que responderam à versão PT do questionário.*

	<i>Lusófonos (PT)</i>	
	<i>N</i>	<i>%</i>
Nacionalidade		
Brasileira	334	71,7
Portuguesa	123	26,4
Italiana	2	,4
Argentina	1	,2
Brasileira e Americana	1	,2
Não reportado	5	1,1
Total	466	100,0
Religião - Categoria Geral		
Sem religião	262	56,2
Cristianismo	172	36,9
Budismo & Hinduísmo	6	1,3
Messiânica	5	1,1
Judaísmo	2	,4
Outros/Não especificados	14	3,0
Não reportado	5	1,1
Total	466	100,0

Tabela 4. 3. *Nacionalidade e Religião dos participantes que responderam à versão EN do questionário.*

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

	<i>Angl-sax. / outros (EN)</i>	
	<i>N</i>	<i>%</i>
Nacionalidade		
Americana	140	29
Alemã	49	10,1
Britânia	44	9,1
Canadense	24	5
Dupla nacionalidade	24	5
Australiana	22	4,6
Irlandesa	10	2,1
Italiana	7	1,4
Austríaca	6	1,2
Brasileira	6	1,2
Portuguesa	6	1,2
Mexicana	5	1
Indiana	4	0,8
Nova Zelândia	4	0,8
Sul Africana	4	0,8
Holandesa	3	0,6
Francesa	3	0,6
Japonesa	3	0,6
Malásia	3	0,6
Polônia	3	0,6
Dinamarquesa	2	0,4
Grega	2	0,4
Norueguesa	2	0,4
România	2	0,4
Russa	2	0,4
Eslováquia	2	0,4
Eslovênia	2	0,4
Sueca	2	0,4
Albânia	1	0,2
Argentina	1	0,2
Belga	1	0,2
Chinesa	1	0,2
Cipriota	1	0,2
Filipina	1	0,2
Finlandesa	1	0,2
Havaiana	1	0,2
Hungria	1	0,2

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Iraniana	1	0,2
Jordaniana	1	0,2
Libanesa	1	0,2
Lituânia	1	0,2
Luxemburgo	1	0,2
Macedônia	1	0,2
Maori	1	0,2
Holandesa	1	0,2
Paquistanesa	1	0,2
Saudi	1	0,2
Escocesa	1	0,2
Espanhola	1	0,2
Suíça	1	0,2
Tunisiana	1	0,2
Turca	1	0,2
Venezuelana	1	0,2
Não reportado/Não especificado	75	15,5
Total	483	100,0
Religião		
Sem religião	302	62,5
Cristianismo	128	26,5
Outros/Não especificado	25	5,2
Mulçumana	10	2,1
Budismo & Hinduísmo	6	1,2
Judaísmo	6	1,2
Mix	3	0,6
Não reportado	3	0,6
Total	483	100,0

2. Fatores culturais e religiosos, preocupações éticas e de saúde e barreiras percebidas para adotar uma dieta vegetariana.

Padrões alimentares.

Para fim de análises estatísticas, os padrões alimentares foram tratados tanto

através de uma variável ordinal progressiva quanto como uma variável categórica (dicotômica), com intuito de medir a motivações para reduzir ou eliminar o consumo de carne dentro dos diferentes padrões alimentares relacionados a dieta vegetariana ou apenas a aderência ou não a dieta vegetariana.

Para a variável ordinal progressiva, o padrão alimentar foi dividido em 5 grupos principais, que refletem não só a existência ou não de uma motivação para reduzir ou eliminar a carne animal da dieta, como também o comportamento efetivo no dia-a-dia. Dessa forma, foram criados os seguintes grupos: Nível 0 (não seguem e não tem motivações para seguir uma dieta vegetariana); Nível 1 (possuem motivação, mas não seguem uma dieta vegetariana, ou seguiram apenas por um período de tempo e desistiram); Nível 2 (possuem motivação, mas

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

continuam a consumir carne em menor frequência ou apenas de animais não mamíferos); Nível 3 (motivados e seguem uma dieta vegetariana); Nível 4 (motivados e eliminaram todos os derivados animais da dieta). Usou-se ainda para algumas análises uma subdivisão para o grupo dos que seguem uma dieta semi-vegetariana e para o grupo dos que seguem uma dieta vegetariana. Os subgrupos são divididos pela motivação ou não motivação em progredir para a próxima categoria alimentar, eliminando a carne por completo da dieta, no caso dos que seguem a dieta semi-vegetariana, ou eliminando os derivados animais por completo da dieta, no caso dos que eliminaram apenas a carne da dieta, conforme o esquema apresentado abaixo (Figura 4.1).

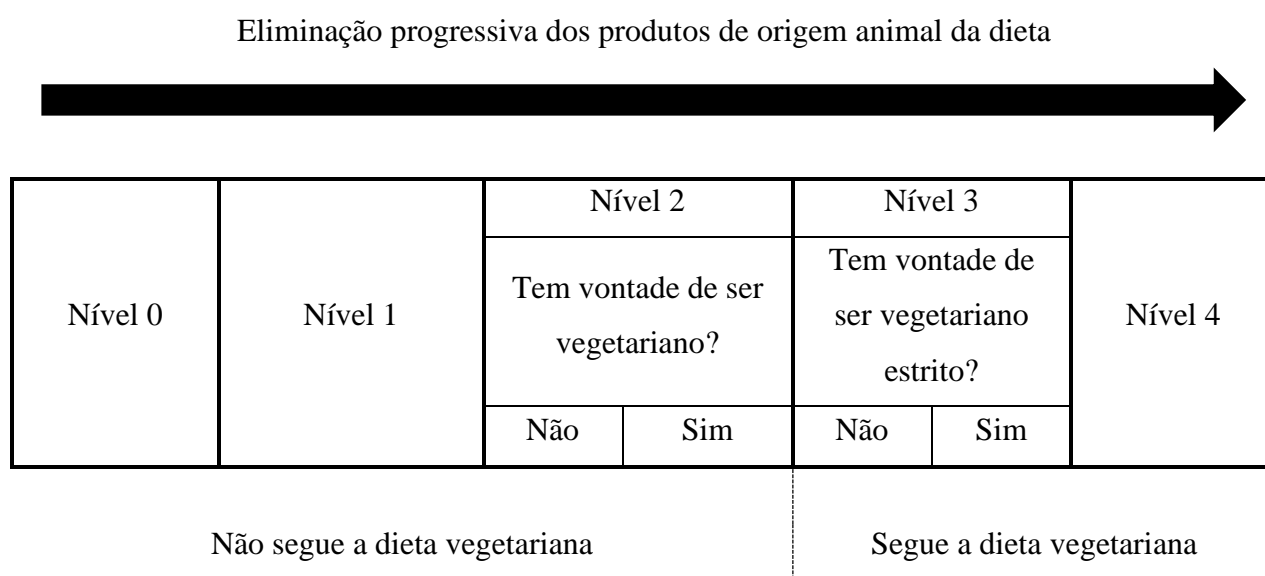


Figura 4. 1. *Esquematização da categorização dos participantes consoante a dieta, motivação para a mudança na direção da dieta progressivamente mais vegetal; a ordenação serviu também de base a uma variável re-codificada numericamente de 1 a 5, correspondendo a estes níveis de aproximação ao vegetarianismo estrito e veganismo.*

Para medir o comportamento das pessoas que deixaram efetivamente o consumo de carne, a variável padrão alimentar foi também dividida de forma mais geral entre a categoria dos que não seguem a dieta vegetariana (PT: 58,6%, $N = 273$; EN: 58,0%, $N = 280$), que incluiu os níveis de 0 a 2, e a categoria dos que seguem a dietavegetariana (PT: 41,4%, $N = 193$; EN: 42,0%, $N = 203$), que inclui os níveis 3 e 4.

Tabela 4. 4. *Distribuição dos diferentes padrões alimentares nas amostras.*

Lusófonos (PT)

Angl-sax. / outros (EN)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Padrão Alimentar	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Nível 0	143	30,7	98	20,3
Nível 1	71	15,2	64	13,2
Nível 2	59	12,7	118	24,4
Nível 3	110	23,6	65	13,5
Nível 4	83	17,8	138	28,6

Na amostra de língua portuguesa (PT), 71,2% ($N = 42$) das pessoas que seguem uma dieta semi-vegetariana consideram ser vegetarianos, enquanto 28,8% ($N = 17$) não, e 84,5% ($N = 93$) dos que seguem a dieta vegetariana (nível 3) consideram eliminar por completo o consumo de todos os derivados animais da dieta, enquanto 15,4% ($N = 17$) não. Já na amostra Angl-sax./outros (EN), 78,8% ($N = 93$) das pessoas que seguem a dieta semi-vegetariana consideram ser vegetarianos, enquanto 21,1% ($N = 25$) não, 78,5% ($N = 51$) dos que já seguem uma dietavegetariana (nível 3) consideram seguir uma dieta vegetariana estrita, enquanto 21,5% ($N = 14$) não.

Tabela 4. 5. *Relação dos fatores sociodemográficos com a aderência ou não à dieta vegetariana nas amostras.*

Variáveis individuais	<i>Lusófonos (PT)</i>		<i>Angl-sax./outros (EN)</i>	
	Dieta não vegetariana	Dieta vegetariana	Dieta não vegetariana	Dieta vegetariana
Mulheres	55,8% ($n = 215$)	44,2% ($n = 170$)	53,3% ($n = 199$)	46,7% ($n = 174$)
Homens	72,2% ($n = 52$)	27,8% ($n = 20$)	74,0% ($n = 77$)	26,0% ($n = 27$)
Cresceu na região urbana	59,6% ($n = 241$)	40,3% ($n = 163$)	55,67% ($n = 167$)	44,3% ($n = 133$)
Cresceu na região rural	49,1% ($n = 28$)	50,9% ($n = 29$)	61,7% ($n = 111$)	38,3% ($n = 69$)
Educação básica e técnica	42,5% ($n = 54$)	57,5% ($n = 73$)	58,5% ($n = 96$)	41,5% ($n = 68$)
Educação superior	64,4% ($n = 215$)	35,6% ($n = 119$)	57,6% ($n = 182$)	42,4% ($n = 134$)
Até os 24 anos	37,5% ($n = 39$)	62,5% ($n = 65$)	64,8% ($n = 35$)	35,2% ($n = 19$)
Dos 25 aos 35 anos de idade	59,7% ($n = 95$)	40,3% ($n = 64$)	63,1% ($n = 101$)	36,9% ($n = 59$)
Dos 36 aos 50 anos de idade	60,2% ($n = 74$)	39,8% ($n = 49$)	54,3% ($n = 70$)	45,7% ($n = 59$)
Maiores de 51 anos	81,3% ($n = 61$)	18,7% ($n = 14$)	52,6% ($n = 72$)	47,4% ($n = 65$)
Com religião	66,7% ($n = 134$)	33,3% ($n = 67$)	56,7% ($n = 101$)	43,3% ($n = 77$)
Sem religião	51,9% ($n = 135$)	48,1% ($n = 125$)	58,6% ($n = 177$)	41,4% ($n = 125$)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Explorando as possíveis relações entre estes fatores e a aderência ou não a uma dieta vegetariana, verificou-se que o género está significativamente associado a escolha da dieta vegetariana em ambas as amostras (PT: $\chi^2(1, N = 457) = 6,698, p = .010$; EN: $\chi^2(1, N = 477) = 14,275, p < .001$). Já os fatores da idade (PT: $\chi^2(3, N = 461) = 35,199, p < .001$; EN: $\chi^2(3, N = 480) = 5,157, ns$), educação (PT: $\chi^2(1, N = 461) = 18,079, p < .001$; EN: $\chi^2(1, N = 480) = 0,039, ns$) e a prática de religião (PT: $\chi^2(1, N = 461) = 10,140, p = .001$; EN: $\chi^2(1, N = 480) = 0,160, ns$) mostraram uma associação significativa com a aderência ou não da dieta vegetariana na amostra da língua portuguesa, mas revelaram-se independentes na amostra em inglês. E o tipo de região em que a pessoa cresceu (PT: $\chi^2(1, N = 461) = 2,279, ns$; EN: $\chi^2(1, N = 480) = 1,662, ns$) também não mostrou associação em nenhuma das duas amostras.

Verificando a distribuição do género dentro das diferentes categorias do padrão alimentar, observa-se que, na amostra Lusófonos (PT), 25,2% ($N = 97$) das mulheres não possuem motivação para seguir uma dieta vegetariana, enquanto dentro do género masculino 58,3% ($N = 42$) dos homens que não possuem motivação. Na amostra Angl-sax./outros (EN), apenas 14,2% ($N = 53$) das mulheres não possuem motivação para seguir uma dieta vegetariana, enquanto 41,3% ($N = 43$) dos homens que não possuem motivação. Comparando as proporções da variável género dentro de cada comportamento alimentar através do teste z, com correção feita pelo método Bonferroni, a proporção de mulheres que aderem a dieta vegetariana/vegana é significativamente maior do que a dos homens em ambas as amostras (PT: $p = .010$; EN: $p < .001$).

Na amostra da língua portuguesa, o teste z mostra que a proporção dos jovens até 24 anos que aderem a uma dieta vegetariana é significativamente maior do que nos grupos de 25 a 35 anos ($p = .003$), de 36 a 50 anos ($p = .004$) e maiores de 51 anos ($p < .001$). Enquanto a proporção do grupo de maiores de 51 anos é significativamente menor do que as proporções de adultos de 25 a 35 anos ($p = .006$) e 36 a 50 anos ($p = .012$).

Ainda na amostra lusófonos (PT), a adesão à dieta vegetariana também apresenta maior proporção de pessoas que não praticam religião do que religiosas ($p = .001$) e pessoas com estão na educação básica ou na escola técnica do que no ensino superior ($p = .001$).

Tabela 4. 6. *Relação do tipo de religião com a aderência ou não à dieta vegetariana nas amostras.*

	<i>Lusófonos (PT)</i>		<i>Angl-sax. / outros (EN)</i>	
	Dieta não vegetariana	Dieta vegetariana	Dieta não vegetariana	Dieta vegetariana
Cristianismo	71,5% (<i>n</i> = 123)	28,5% (<i>n</i> = 49)	56,2% (<i>n</i> = 72)	43,3% (<i>n</i> = 56)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Budismo & Hinduísmo	0%	100%	33,3%	66,7%
Judaísmo	0%	100%	33,3%	66,7%

Comparando os tipos gerais de religião praticada com a aderência ou não a dieta vegetariana, uma associação significativa é revelada apenas para o cristianismo na amostra lusófono (PT: $\chi^2(6, N = 466) = 30,857, p < .001$; EN: $\chi^2(7, N = 483) = 5,416, ns$). Verifica-se na tabela 4.6 que as religiões cristãs são mais praticadas pelos não vegetarianos, enquanto o budismo e hinduísmo e judaísmo são mais comuns nos que aderem a uma dieta vegetariana. Dentro do cristianismo, a proporção de católicos é ainda maior nos que não seguem a dieta vegetariana (PT: 79,5%, $N = 58$; EN: 72,4%, $N = 21$), e essa diferença é estatisticamente significativa na amostra da língua portuguesa ($p < .001$). Já a proporção dos anglicanos segue exclusivamente a dieta vegetariana (EN: 100%, $N = 3$). Os praticantes mulçumanos seguem maioritariamente uma dieta não vegetariana (EN: 80%, $N = 8$). E praticantes do culto messiânico seguem majoritariamente uma dieta não vegetariana (PT: 80%, $N = 4$).

Na amostra Lusófonos (PT), a nacionalidade brasileira e portuguesa representam a maioria das nacionalidades reportadas e serão usados como base de comparação, conforme apresentado na tabela 4.7. Já na amostra Angl-sax./outros (EN), americanos, ingleses, canadenses, australianos e alemães são as nacionalidades com maior representatividade na amostra e por isso serão os grupos escolhidos para fins de comparação, e a distribuição dos padrões alimentares estão entre estes países está apresentada na tabela 4.7.

Tabela 4. 7. *Distribuição dos diferentes padrões alimentar nas culturas com maior representatividade da amostra Lusófonos (PT).*

Padrão Alimentar	N	Lusófonos (PT)			
		Brasil		Portugal	
		N	%	N	%
Nível 0	113		33,8*	26	21,1
Nível 1	57		17,1	13	10,6
Nível 2	39		11,7	19	15,4
Nível 3	75		22,5	33	26,8
Nível 4	50		15,0	32	26,0*

Nota. * $p < .05$

Existe uma associação estatisticamente significativa entre os a nacionalidade e o padrão alimentar ($\chi^2(4, N = 457) = 15,088, p = .005$). Quando se compara os pares das proporções dos padrões alimentares entre as duas culturas, usando o teste z com o método de correção Bonferroni, percebe-se que o grupo dos consumidores de carne sem motivação para eliminar a

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

carne da alimentação de nacionalidade brasileira é significativamente maior do que a dos portugueses ($p = .009$) e o grupo dos que seguem uma alimentação vegetariana estrita (nível 4) de nacionalidade portuguesa é significativamente maior do que a dos Brasileiros ($p = .006$). Apesar da maioria dos brasileiros na amostra não seguir uma dieta vegetariana (62,6%, $N = 209$), 41,1% ($N = 86$) deles consideram ou já consideraram eliminar a carne de vez da alimentação. Enquanto no grupo de portugueses, a maioria segue uma dieta vegetariana (52,8%, $N = 65$), e além disso, 44,8% ($N = 26$) dos que não seguem uma alimentação vegetariana, consideram ou já consideraram seguir um dia. Através do teste z com o método de correção Bonferroni, revela-se que em ambas as culturas, a maior proporção dos consumidores de carne sem motivação pela dieta vegetariana são homens com diferença estatisticamente significativa em relação as mulheres do mesmo padrão alimentar (Brasil: homens - nível 0 - 60,4%, $N = 32$, $p < .001$; Portugal: homens - nível 0 - 52,6% $N = 10$, $p < .001$). Enquanto as mulheres seguem mais a dieta vegetariana (29,8%, $N = 31$) em Portugal e ainda são mais consumidoras de carne sem motivação pela dieta vegetariana no Brasil (29,2%, $N = 81$).

Tabela 4. 8. *Distribuição dos diferentes padrões alimentar nas culturas com maior representatividade da amostra Angl-sax./outros (EN).*

Padrão Alimentar	Angl-sax./outros (EN)									
	EUA		Inglaterra		Alemanha		Austrália		Canadá	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Nível 0	19	13,6	8	18,2	8	16,3	10	45,4	2	8,3
Nível 1	17	12,1	5	11,4	6	12,2	5	22,7	6	25,0
Nível 2	32	22,9	7	15,9	26	53,1	2	9,1	5	20,8
Nível 3	17	12,1	6	13,6	4	8,2	1	4,5	3	12,5
Nível 4	55	39,3	18	40,9	5	10,2	4	18,2	8	33,3

Na amostra Angl-sax./outros (EN), a maioria dos que não seguem uma dieta vegetariana canadenses (76,9%, $n = 10$), americanos (67,6%, $n = 46$) e alemães (60,0%, $n = 24$) consideram seguir um dia. Enquanto metade dos ingleses que não seguem uma dieta vegetariana consideram ou já consideraram seguir um dia (50,0%, $n = 10$). E dos australianos que não seguem uma dieta vegetariana, 41,2% ($n = 7$) consideram ou já consideraram o vegetarianismo. Existe uma associação significativa entre o padrão alimentar e as nacionalidades comparadas ($\chi^2(16, N = 279) = 49,051$, $p < .001$)

A maioria dos australianos são consumidores de carne sem motivação para a dieta vegetariana e fazendo comparação com os outros grupos de nacionalidades através do teste z com o método de correção Bonferroni, revela-se uma diferença significativa entre a proporção

dos australianos sem motivação para a dieta vegetariana em relação aos americanos ($p = .003$) e canadenses ($p = .042$). Já os alemães seguem maioritariamente a dieta semi-vegetariana com diferenças significativas com as proporções de americanos ($p = .001$), ingleses ($p = .002$) e australianos ($p = .005$) que seguem a dieta semi-vegetariana. E a maioria dos americanos, britânicos e canadenses seguem a dieta vegetariana mais restrita (nível 4), sendo a proporção de alemães que seguem o nível mais restrito da dieta vegetariana significante menor do que os americanos ($p = .002$) e dos ingleses ($p = .006$).

Permanência na dieta vegetariana.

Já sobre a relação ao tempo que as pessoas seguem uma dieta vegetariana, na amostra lusófonos (PT), 99,1% ($N = 109$) dos que seguem a dieta vegetariana (nível 3) indicaram uma média de um pouco mais de 2 anos e meio na dieta ($M = 34,72$ meses, $DP = 43,18$). A quase totalidade (98,8%) dos que seguem a forma mais restrita da dieta ($N = 82$) indicaram um tempo médio cerca de 4 anos ($M = 47,85$ meses, $DP = 69,71$), e a maioria destes (69,9%, $N = 59$) indicaram que fizeram uma transição gradual, eliminando a carne por cerca de 4 anos e meio ($M = 56,70$ meses, $DP = 82,76$) antes de retirarem por completo os derivados animais da dieta. Já na amostra Angl-sax./outros (EN), 100% dos que seguem um padrão alimentar vegetariano (nível 3) indicaram cerca de 9 anos na dieta ($M = 108,79$ meses, $DP = 140,91$) e 100% ($N = 138$) dos que seguem a forma mais restrita da dieta (nível 4) reportaram tempo médio cerca de 6 anos ($M = 73,06$ meses, $DP = 97,27$), e a maioria destes (50,7%, $N = 70$) reportando uma transição gradual, eliminando a carne por cerca de 9 anos ($M = 116,40$ meses, $DP = 142,79$) antes de retirarem por completo os derivados dos animais da dieta.

A permanência total na dieta vegetariana, separando portanto os que fizeram a transição gradual e os que não fizeram está descrita na tabela 4.9.

Tabela 4. 9. *Tempo de permanência total na dieta vegetariana nas amostras.*

Tempo de permanência total na dieta vegetariana (meses)	<i>Lusófonos (PT)</i>			<i>Angl-sax./outros (EN)</i>		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Dieta vegetariana	109	34,72	43,16	65	108,79	140,90
Dieta vegetariana estrita (transição gradual)	58	93,91	126,16	70	189,31	178,86
Dieta vegetariana estrita	24	67,21	84,04	62	68,34	102,29
Abandonaram a dieta vegetariana	9	17,67	14,40	17	31,12	49,92

Atendendo a que o teste de normalidade indicou uma violação do pressuposto de normalidade requerida pela comparação paramétrica, o tempo de permanência na dieta entre os quatro grupos foi comparado com o teste de Kruskal-Wallis para amostras independentes.

As diferenças entre os quatro grupos na permanência na dieta são estatisticamente significativas quer na amostra lusófona quer na angl.-sax./outros (PT: $\chi^2(3, N = 200) = 28,802$, $p < .001$; EN: $\chi^2(3, N = 214) = 38,647$, $p < .001$). As comparações múltiplas aplicando a correção de Bonferroni ($p \leq .01$) mostraram que o tempo médio na dieta vegetariana é significativamente maior para os que seguem a dieta vegetariana estrita, mas que fizeram uma transição alimentar gradual quando comparado aos que abandonaram a dieta ($p = .006$) e aos que seguem a dieta vegetariana ($p < .001$) na amostra lusófonos (PT), e quando comparados aos que abandonaram a dieta ($p < .001$), aos que seguem a dieta vegetariana ($p = .001$) e os que seguem a dieta vegetariana estrita e eliminaram os produtos de origem animal de uma vez da dieta ($p < .001$) na amostra angl-sax./outros (EN). Em ambas as amostras o tempo de permanência maior está na categoria dos que fizeram uma transição gradual para a dieta vegetariana estrita, e o menor tempo de dieta vegetariana está na categoria dos que abandonaram a dieta. Os que abandonaram a dieta vegetariana da amostra lusófona (PT), o tempo médio de permanência na dieta foi cerca de 1 ano e meio antes de abandonarem a dieta, sendo o abandono justificado principalmente por barreiras de conveniência e convívio social (77,8%), seguido por questões de preocupação com a saúde e falta de informação (22,2%). Enquanto 89,5% dos que abandonaram a dieta vegetariana da amostra Angl-sax./outros (EN) informaram um tempo médio de permanência na dieta cerca de 2 ano e meio antes de abandonarem a dieta, sendo o abandono justificado principalmente por barreiras de conveniência e convívio social (73,7%), seguido por questões de preocupação com a saúde e falta de informação (21,0%).

Na amostra angl-sax./outros (EN), para os que reportaram permanência na dieta igual ou superior a 10 anos na dieta vegetariana (nível 3: $N = 20$ / nível 4 que fizeram transição gradual: $N = 34$), a maioria (nível 3: 45%, $N = 9$; nível 4 que fizeram transição gradual: 57,1%, $N = 20$) são da América do Norte, e dos que seguem a dieta vegetariana estrita (nível 4) que não fizeram transição gradual que reportaram permanência na dieta igual ou superior a 10 anos na dieta ($N = 8$), 37,5% ($N = 3$) são da América do norte e 37,5% ($N = 3$) são do Reino Unido.

Comparação das motivações iniciais e atuais.

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Dentro das motivações que inicialmente desencadearam a mudança alimentar, a preocupação animal foi a mais citada (67,5%, $N = 218$) na amostra lusófonos (PT), seguida pela preocupação com a saúde (16,1%, $N = 52$), sustentabilidade (12,1%, $N = 39$), religião/espiritualidade (2,2%, $N = 7$), preferência de sabor (1,2%, $N = 4$) e por último, influência de familiares ou amigos (0,9%, $N = 3$). Já na amostra angl-sax./outros (EN), a preocupação animal também foi a motivação mais citada (47,8%, $N = 184$), seguida por motivação de saúde (34,8%, $N = 134$), sustentabilidade (11,8%, $N = 43$), preferência de sabor (2,1%, $N = 8$), influência de familiares ou amigos (2,1%, $N = 8$), e por último, religião/espiritualidade (1,6%, $N = 6$). Em ambas as amostras, a questão animal, de saúde e de sustentabilidade são os motivos mais frequentemente reportados como um motivador para mudar a alimentação e reduzir ou eliminar a carne da dieta.

A distribuição das diferentes motivações iniciais na aderência à dieta vegetariana está apresentada na tabela 4.10.

Tabela 4. 10. *Relação da motivação inicial com a aderência à dieta vegetariana nas duas amostras.*

Motivação inicial	Aderência à dieta vegetariana			
	Lusófonos (PT)		Angl-sax./outros (EN)	
	Dieta não vegetariana	Dieta vegetariana	Dieta não vegetariana	Dieta vegetariana
Animais	30,3 % ($n = 66$)	69,7%*** ($n = 152$)	37 % ($n = 68$)	63%*** ($n = 116$)
Saúde	71,2 % ($n = 37$)	28,8 % ($n = 15$)	58,95 % ($n = 79$)	41,04 % ($n = 55$)
Sustentabilidade	51,3 % ($n = 20$)	48,7 % ($n = 19$)	53,48 % ($n = 23$)	46,51 % ($n = 20$)
Religião/Espiritualidade	28,6 %	71,4 %	33,33 %	66,67 %
Sabor	75 %	25 %	62,50 %	37,50 %
Influência social	66,7 %	33,3 %	37,50 %	62,50 %
Financeira	-	-	100 %	0 %
Sem motivação	100 % ($n = 143$)	0 % ($n = 0$)	100 % ($n = 98$)	0 % ($n = 0$)

Nota. *** $p < .001$

Existe uma associação significativa entre seguir ou não a dieta vegetariana e a motivação inicial em ambas as amostras (PT: $\chi^2(6, N = 466) = 180,464, p < .001$; EN: $\chi^2(7, N = 483) = 109,196, p < .001$). Comparando as distribuições das motivações iniciais entre seguir ou não a dieta vegetariana com o test z com correção de Bonferroni, encontrou-se que a proporção das pessoas inicialmente motivadas pela questão animal é significativamente maior nos que

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

efetivamente seguem a dieta vegetariana, consistente em ambas as amostras (PT: $p < .001$; EN: $p < .001$). Na amostra de língua portuguesa (PT), a maioria das pessoas que são motivadas inicialmente a mudar a alimentação pela questão animal já eliminaram o consumo de carne (nível 3: 39,9% $N = 87$), e 83,9% ($N = 73$) delas ainda tem o desejo de restringir o consumo de todos os derivados animais da dieta. Já na amostra EN, a maioria das pessoas que são motivados pela questão animal já seguem a dieta vegetariana mais restritiva (nível 4: 44,6% $N = 82$) ou são os que já eliminaram o consumo da carne e ainda têm o desejo de eliminar os outros produtos animais (82,4% $N = 28$). Nas duas amostras, as pessoas inicialmente motivadas pela saúde seguem mais uma dieta semi-vegetariana (PT: 38,5% $N = 50$; EN: 41,0% $N = 55$) e verificou-se que a maioria das pessoas motivadas inicialmente em ter uma nutrição mais saudável eliminaram a carne de animais mamíferos, mas continuam a consumir carne de frango ou peixe e frutos do mar (PT: 53,8% $N = 7$; EN: 38,6% $N = 22$). Na amostra PT, as pessoas que são motivadas inicialmente pela questão ambiental e social estão mais concentradas no padrão alimentar que elimina o consumo de carne (nível 3: 33,3% $N = 7$) e na forma mais flexível deste consumo (nível 2: 28,2% $N = 11$) ou nas que desejam ser vegetarianos mas não são (nível 1: 23,1%, $N = 11$). Enquanto na amostra EN, os motivados inicialmente pela sustentabilidade são os que são mais flexíveis nas suas dietas (nível 2: 37,2% $N = 16$). Em relação especificamente aos que abandonaram a dieta vegetariana, na amostra PT, 55,6% foram inicialmente motivados por questões de preocupação animal (33,3% motivado pela preocupação com o bem-estar animal e 22,2% pelo direito à vida), 22,2% pela sustentabilidade, 11,1% motivados pela saúde e 11,1% por influência social. Já na amostra EN, 31,6% foram inicialmente motivados pela questão animal (sendo 26,3% motivado pela preocupação com o bem-estar animal e apenas 5,3% pelo direito à vida), 31,6% motivados pela saúde, 10,5% motivados pela sustentabilidade, 10,5% por questões financeira, 10,5% por influência de outras pessoas e 5,3% motivações religiosas/espirituais.

Para medir a *motivação atual*, foi criada uma variável da média da resposta de cada um dos itens sobre a importância de diferentes tópicos atualmente na escolha da dieta alimentar. Para medir a motivação ética foi criada uma variável colapsando os 3 itens do questionário que medem as motivações éticas: (bem-estar animal, direito animal e sustentabilidade (PT: $\alpha = .649$; EN: $\alpha = .789$)).

Tabela 4. 11. A relação dos padrões de comportamento alimentar e a motivação ética nas amostras.

Motivação ética atual	
Lusófonos (PT)	Angl-sax./outros (EN)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Padrão alimentar	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Nível 1	6,14	1,02	5,27	1,43
Nível 2	6,15	1,20	5,57	1,44
Nível 3	6,79	.44	6,09	1,12
Nível 4	6,82	.35	6,34	1,21

Em ambas as amostras, a motivação ética afeta a progressão da categorias do padrão alimentar. O teste Kruskal-Wallis mostrou existirem diferenças significativas na motivação ética em função da categoria alimentar, tanto na amostra de lusófonos (PT) ($\chi^2(3, N = 323) = 43,064; p < .001$), como na amostra angl-sax./outros (EN) ($\chi^2(3, N = 385) = 50,063; p < .001$). Na amostra de língua portuguesa, a preocupação ética do nível 4 é significativamente maior do que a dos nível 1 ($p < .001$) e nível 2 ($p = .003$) e a do nível 3 é maior do que ao dos nível 1 ($p < .001$) e nível 2 ($p = .001$). Na amostra angl-sax./outros (EN), efeito similar foi encontrado. A preocupação ética do nível 4 é significativamente maior do que ao dos nível 1 ($p < .001$) e nível 2 ($p < .001$) e a do nível 3 é maior do que ao do nível 1 ($p = .004$).

Na amostra lusófonos (PT), a importância das motivações atuais para a mudança da dieta para todas as categorias de padrão alimentar (com exceção do nível 0) é de sustentabilidade ($M = 6,50, DP = 1,1$), saúde ($M = 5,75, DP = 1,50$), direito animal ($M = 6,50, DP = 1,15$) e bem-estar animal ($M = 6,61, DP = .99$). A média da importância das motivações atuais da preocupação animal, sustentabilidade e preocupação com a saúde foi comparada em relação a nacionalidade Portuguesa ($N = 97$) e Brasileira ($N = 221$), que são os grupos de maiores representatividades na amostra Lusófonos (PT), usando o *t test* para amostras independentes. Foi encontrada diferença significativa para a motivação de sustentabilidade e para a de saúde. A motivação da sustentabilidade do grupo de nacionalidade Portuguesa ($M = 6,73, DP = 0,65$) é significativamente maior do que a Brasileira [$M = 6,41, DP = 1,24$] ($t(305,657) = 3,049; p = .002$). Essa diferença também é vista para a motivação de saúde [Portuguesa: $M = 6,10, DP = 1,22$; Brasileira: $M = 5,60, DP = 1,59$] ($t(235,442) = 3,087; p = .002$), mas não para a motivação animal [Portuguesa: $M = 6,60, DP = 0,98$; Brasileira: $M = 6,55, DP = 0,97$].

Já na amostra Angl-sax./outros (EN), a importância das motivações atuais para a mudança da dieta para todas as categorias de padrão alimentar (com exceção do nível 0) é de sustentabilidade ($M = 5,77, DP = 1,71$), saúde ($M = 5,34, DP = 1,82$), direito animal ($M = 5,72, DP = 1,72$) e bem-estar animal ($M = 6,17, DP = 1,46$).

Foi conduzida *one-way* ANOVA para comparar as médias das motivações atuais da preocupação animal, sustentabilidade e preocupação com a saúde, entre os grupos das nacionalidades Americana ($N = 121$), Australiana ($N = 12$), Canadiana ($N = 22$), Ingleses ($N = 36$) e Alemã ($N = 41$) para a escolha do padrão alimentar, que estão apresentadas na tabela

4.12. Estes são os grupos com maior representatividade da amostra Angl-sax./outros (EN) com alguma motivação para reduzir ou eliminar a carne da dieta.

Tabela 4. 12. A distribuição das diferentes médias das motivações atuais da preocupação animal, sustentabilidade e preocupação com a saúde, entre os grupos das nacionalidade de maior representatividade da amostra Angl-sax./outros (EN).

Motivação atual	Motivação ética atual									
	EUA		Inglaterra		Alemanha		Austrália		Canadá	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Animal	5,74	1,64	6,15	1,31	6,09	1,20	6,79	.45	6,16	1,07
Sustentabilidade	5,64	1,83	5,31	1,92	6,07	1,33	6,58	.79	6,05	1,36
Saúde	5,59*	1,74	4,42*	1,85	4,49*	1,85	6,00	1,61	5,39	1,86

Nota. * $p < .05$

A importância média da saúde e nutrição como motivador atual para a escolha da dieta apresenta diferença significativa entre os países comparados ($F(4,1) = 5,488; p < .001$). O teste *Post Hoc* escolhido para comparação entre os pares foi o de *Scheffé*, e encontrou que a preocupação média com a saúde dos americanos é significativamente maior do que os ingleses ($p = .019$) e alemães ($p = .022$). A média das outras motivações não tiveram diferença significativa entre as nações comparadas.

Barreiras percebidas.

O grau de importância reportado para as dificuldades relacionadas à conveniência, ao convívio social, a informação e preocupação com a saúde que podem representar uma barreira na hora de adotar uma alimentação vegetariana foi analisado dentro dos diferentes padrões de comportamento alimentar e estão apresentadas na figura 4.2 para a amostra lusófona (PT) e figura 4.3 para a amostra anglo-sax/outros (EN).

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

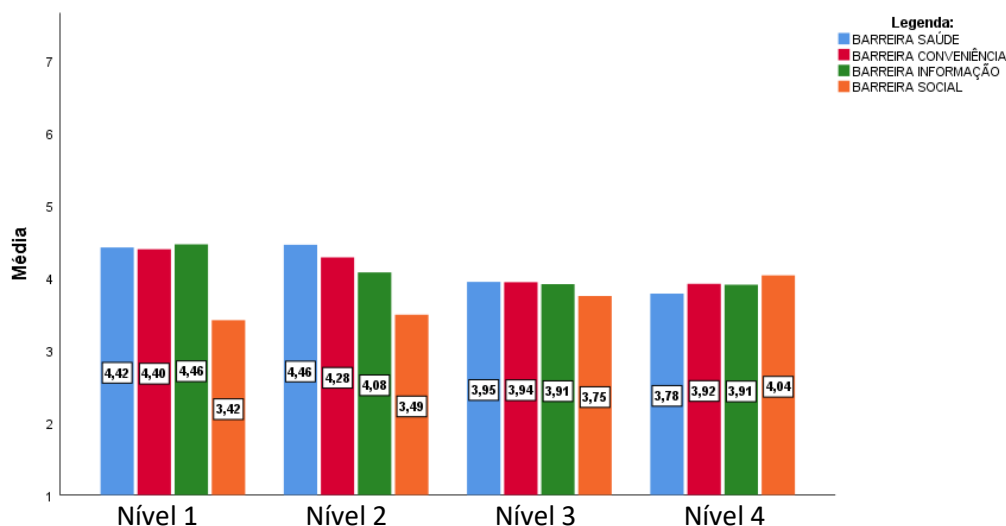


Figura 4. 2. *Barreiras percebidas entre os diferentes padrões alimentares na amostra lusófona (PT).*

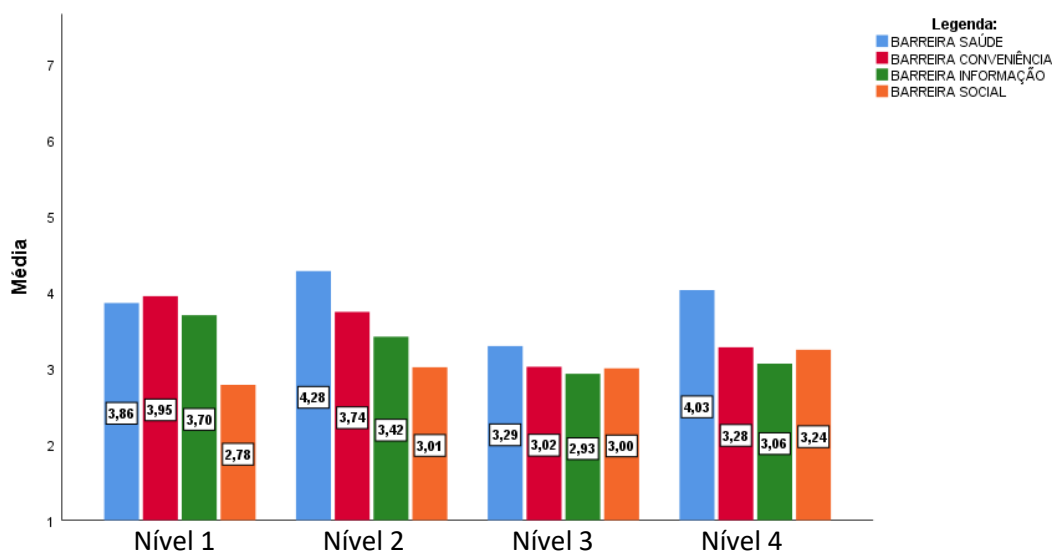


Figura 4. 3. *Barreiras percebidas entre os diferentes padrões alimentares na amostra anglo-sax./outros (EN).*

As barreiras foram comparadas para analisar como a percepção de dificuldade em diferentes contextos pode influenciar a aderência ou não à dieta vegetariana. A distribuição das médias das barreiras percebidas dentro do grupo que não segue efetivamente a alimentação vegetariana e a que segue nas duas amostras (PT/EN) pode ser vista na tabela 4.13.

Fazendo a comparação através do t test, foi encontrada diferença significativa entre as barreiras percebidas relativas à conveniência e informação e a aderência ou não a uma

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

alimentação vegetariana, resultado consistente em ambas as amostras. As dificuldades no dia-a-dia relacionadas com a conveniência são percebidas como dificuldades mais importantes no grupo dos que não seguem a dieta vegetariana (PT: $t(313,073) = 2,251$; $p = .025$; EN: $t(377,644) = 3,792$; $p < .001$) e o mesmo resultado foi encontrado para a dificuldade relacionadas a falta de informação sobre a alimentação vegetariana (PT: $t(313,476) = 1,992$; $p = .047$; EN: $t(382,997) = 2,977$; $p = .003$).

Tabela 4. 13. *Distribuição das médias da importância de diferentes barreiras para adotar uma alimentação vegetariana nas amostras.*

	<i>Lusófonos (PT)</i>				<i>Anglo-sax/outros (EN)</i>			
	Dieta não vegetariana		Dieta vegetariana		Dieta não vegetariana		Dieta vegetariana	
Barreiras percebidas	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Saúde	4,44*	2,08	3,88	2,20	4,13	2,19	3,80	2,36
Conveniência	4,35*	1,46	3,93	1,85	3,81***	1,42	3,19	1,78
Informação	4,29*	1,50	3,91	1,90	3,51**	1,55	3,02	1,73
Social	3,45	1,65	3,87*	2,11	2,93	1,73	3,16	1,96

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

A preocupação com a saúde em geral foi uma barreira percebida como mais importante para os grupos dos que não seguem a dieta vegetariana nas duas amostras, mas só foram encontradas diferenças significativas na amostra lusófona (PT: $t(321) = 2,308$; $p = .022$). E as questões de convívio social, desde medo de ser visto como esquisito até a convivência com outras pessoas que consomem carne, são percebidas como barreiras mais importantes pelas pessoas que efetivamente já eliminaram a carne ou mais da sua alimentação, mas essa diferença só foi significativa para a amostra lusófona (PT: $t(313,124) = -2,017$; $p = .045$).

3. O papel dos media e do acesso à informação na transição para um regime vegetariano.

Media.

Os meios de comunicação percebidos como mais importantes para a mudança de alimentação são filmes e documentários e depois as redes sociais e os livros. Este 3 tipos de

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Media são as pontuações mais altas e os filmes e documentários são os considerados os mais importantes nas duas amostras do estudo (ver Tabelas 4.14 e 4.15). E apesar destes *Media* serem os mais importantes para todos os diferentes padrões alimentares, no grupo dos que seguem a dieta vegetariana essa importância é mais alta do que os outros padrões alimentares.

Tabela 4. 14. *Importância média de cada tipo de Media para a redução ou eliminação da carne da alimentação para a amostra PT.*

<i>Lusófonos (PT)</i>								
	Nível 1		Nível 2		Nível 3		Nível 4	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Media								
Internet	5,01	1,93	4,34	2,01	5,50	1,85	5,34	2,12
TV	3,83	1,86	3,29	1,97	3,82	2,28	3,10	2,25
Livro	3,99	1,93	4,25	2,06	4,87	1,95	4,31	2,31
Filmes	5,06	1,71	5,19	1,82	5,89	1,59	5,82	1,85
Celebridade	3,07	2,02	3,12	2,27	3,66	2,35	3,06	2,11

Na amostra de língua portuguesa, o acesso da informação através da internet, livros e filmes foram os percebidos como os meios de comunicação mais importantes. Comparando as importâncias médias de cada tipo de *Media* para os diferentes padrões alimentares, revelou-se uma diferença significativa para a internet (teste Kruskal-Wallis $\chi^2(3, N = 323) = 16,160, p < .001$), filmes (*one-way* ANOVA e *post hoc* Scheffe $F(3,319) = 4,891; p = .002$) e livros (teste Kruskal-Wallis $\chi^2(3, N = 323) = 8,791, p = .032$). A importância média da internet e redes sociais para os do nível 2 é menor do que para os do nível 3 ($p = .002$) e nível 4 ($p = .009$). Dos filmes e documentários é menor para os do nível 1 quando comparados com os do nível 3 ($p = .019$). E dos livros também é menor para os do nível 1 quando comparados com os do nível 3 ($p = .048$).

Tabela 4. 15. *Importância média de cada tipo de Media para a redução ou eliminação da carne da alimentação para a amostra anglo-sax./outros (EN).*

<i>Angl.-sax./outros (EN)</i>			
Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Media	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Internet	3,39	2,11	3,89	2,29	3,92	2,41	4,25	2,50
TV	2,03	1,46	2,64	1,88	2,15	1,80	2,13	1,85
Livro	3,61	2,08	4,14	2,28	4,12	2,20	4,38	2,34
Filmes	4,25	2,08	4,79	2,18	4,62	2,35	5,17	2,24
Celebridade	1,77	1,28	2,03	1,69	2,15	1,83	2,06	1,88

Na amostra de língua inglesa, foi encontrado resultado similar. O acesso da informação através da internet, livros e filmes foram os percebidos como os meios de comunicação mais importantes. Entretanto, comparando as importâncias médias de cada tipo de Media para os diferentes padrões alimentares, revelou-se uma diferença significativa apenas para os filmes (*one-way* ANOVA e post hoc Turkey HSD $F(3, 381) = 2,728; p = .044$). Os que seguem a dieta vegetariana mais restritiva (nível 4) reportam maior importância dos filmes e documentários para a mudança da alimentação quando comparados com os do nível 1 ($p = .033$).

Redes sociais.

A maioria dos participantes motivados para reduzir ou eliminar a carne da alimentação faz parte de grupos virtuais na rede social (PT: 67,8%, $N = 219$; EN: 72,5%, $N = 279$). Ao verificar a distribuição dentro de cada categoria de padrão alimentar encontrou-se que os que seguem uma dieta vegetariana (nível 3) (PT: 76,4%, $N = 84$; EN: 75,4%, $N = 49$) e os que seguem uma dieta vegetariana estrita (nível 4) (PT: 92,8%, $N = 77$; EN: 94,9%, $N = 131$) representam uma elevada percentagem de participantes de grupos em redes sociais que dão suporte e informação sobre o vegetarianismo, como pode ser visto nas figuras 4.4 para a amostra lusófono (PT) e 4.5 para a amostra angl-sax./outros (EN).

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

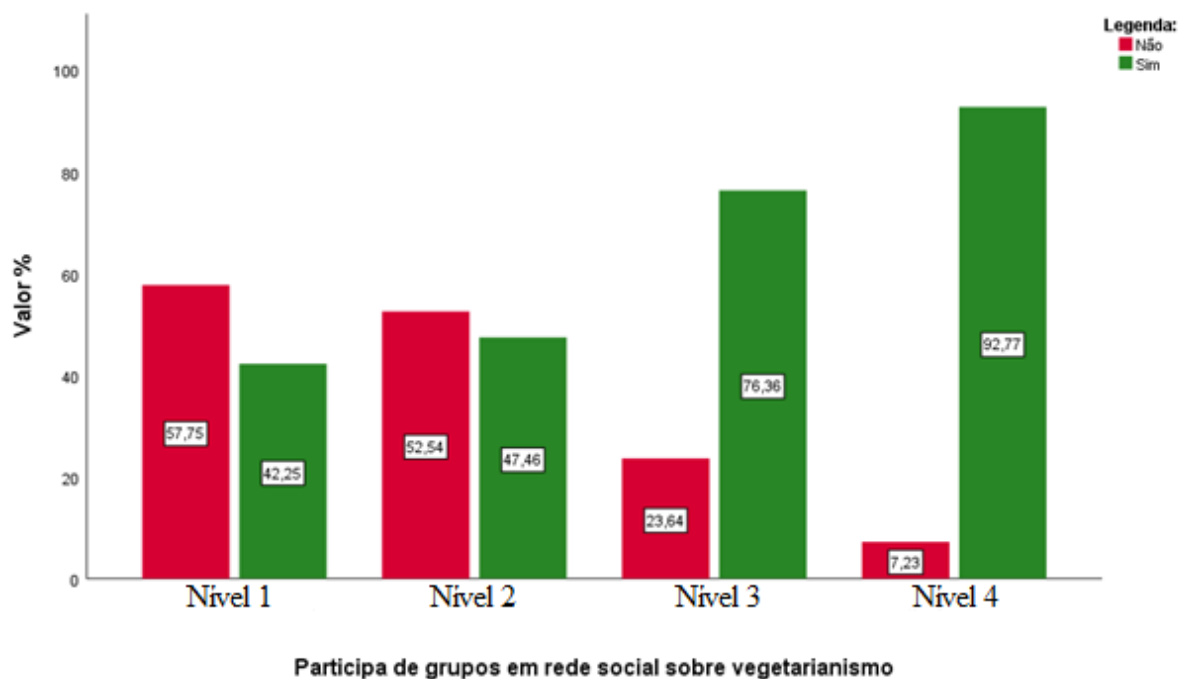


Figura 4. 4. A distribuição da participação em grupos de redes sociais sobre o vegetarianismo dentro de cada categoria de padrão alimentar para a amostra lusófona (PT).

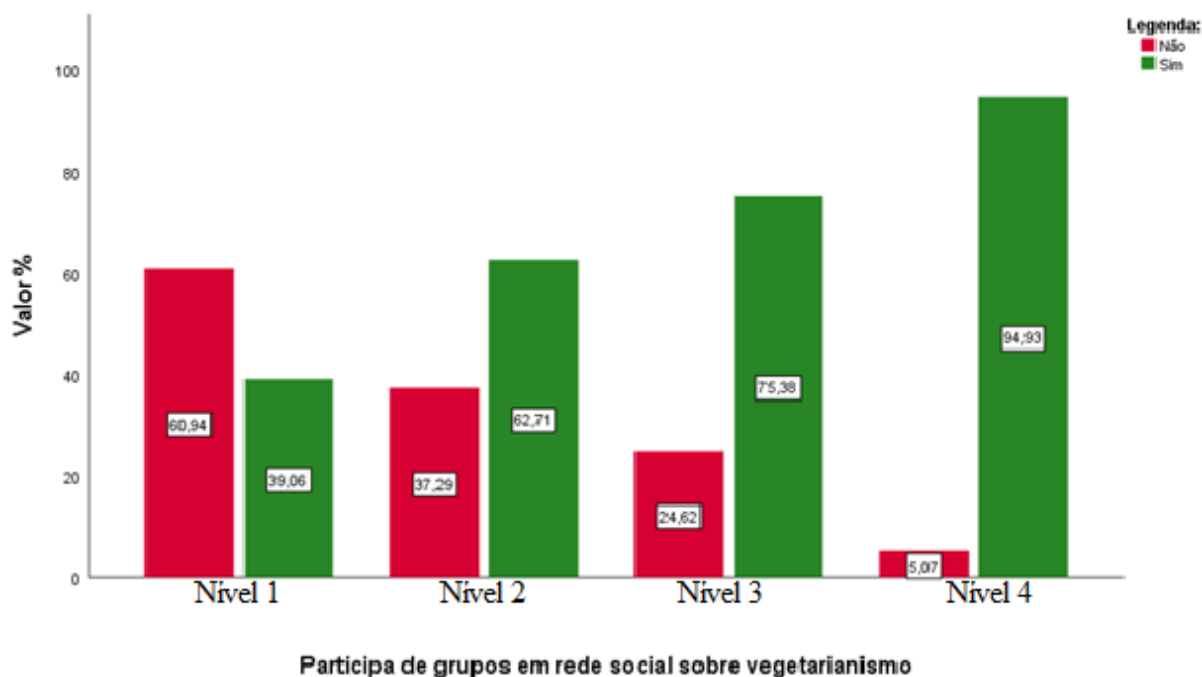


Figura 4. 5. A distribuição da participação em grupos de redes sociais sobre o vegetarianismo dentro de cada categoria de padrão alimentar para a amostra anglo-sax/outros (EN).

4. O papel de crenças, atitudes, empatia-traço e outras características individuais na adoção da dieta vegetariana.

Crença nas Emoções dos animais.

A grande maioria das pessoas acredita na emoção animal de forma geral (PT: 97,0%, $N = 452$) (EN: 94,8%, $N = 458$). Quando questionado especificamente sobre a experiência emocional as proporções variam de forma decrescente quando as emoções passam para emoções ditas complexas, como a experiência da felicidade ou o luto (PT: medo 97,8%, $N = 456$; Tristeza 95,9%, $N = 447$; Felicidade 95,5%, $N = 445$; Stress 93,6%, $N = 436$; Amor 91,8%, $N = 428$; Raiva 88,4%, $N = 412$; Ansiedade 87,5%, $N = 408$; Depressão 85,0%, $N = 396$; Luto 82,8%, $N = 386$) e (EN: medo 96,9%, $N = 468$; Felicidade 95,6%, $N = 462$; Stress 94,0%, $N = 454$; Ansiedade 92,7%, $N = 448$; Tristeza 92,1%, $N = 445$; Luto 88,8%, $N = 429$; Raiva 86,5%, $N = 418$; Depressão 85,5%, $N = 413$; Amor 83,2%, $N = 402$).

As emoções que as pessoas acreditam menos que os animais podem experimentar são a depressão, luto e a raiva, comum a ambas as amostras. Na amostra lusófonos (PT), ansiedade é uma das que as pessoas tendem a não acreditar que os animais são capazes de sentir, e na amostra angl-sax./outros (EN), o amor é uma delas. E as quais as pessoas mais acreditam são medo, tristeza, felicidade e stress.

Acreditar na emoção animal está associado a categoria de padrão alimentar (PT: $\chi^2(4, N = 466) = 11,681, p = .02$; EN: $\chi^2(4, N = 483) = 11,108, p = .025$) e participantes que seguem efetivamente a dieta vegetariana tem a maior probabilidade de acreditarem nas emoções animais do que o grupo dos que consomem carne (PT: $\chi^2(1, N = 466) = 10,204, p = .001$; EN: $\chi^2(1, N = 483) = 5,251, p = .022$).

Tabela 4. 16. *Probabilidade em acreditar na capacidade dos animais de experienciar as emoções dentro dos diferentes padrões alimentares nas amostras.*

Padrão alimentar	Acredita na emoção animal			
	Lusófonos (PT)		Angl-sax./outros (EN)	
	N	%	N	%
Nível 0	134	93,7	87	88,8
Nível 1	68	95,8	62	96,9
Nível 2	57	96,6	111	94,1
Nível 3	110	100,0	63	96,9
Nível 4	83	100,0	135	97,8

Conforme pode ser visto na tabela 4.17, esse resultado também foi visto para todas as emoções específicas, divididas em emoções primárias e secundárias segundo Walker et al. (2014), e os participantes que não seguem a dieta vegetariana têm mais probabilidade de não acreditar ou não ter certeza que os animais sentem emoções do que os grupos dos que seguem a dieta vegetariana, sendo esta diferença estatisticamente significativa para todas as emoções

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

secundárias (com a correção de p para 0.01 pelo método Bonferroni) e consistente em ambas as amostras, confirmando-se assim a H4.

Tabela 4. 17. *Comparação da crença nas emoções específicas dos animais entre pessoas que seguem uma dieta vegetariana ou não nas amostras PT e EN.*

	<i>Lusófonos (PT)</i>				<i>Angl-sax./outros (EN)</i>			
	Dieta não vegetariana % Sim	Dieta vegetariana % Sim	χ^2	p	Dieta não vegetariana % Sim	Dieta vegetariana % Sim	χ^2	P
Emoções primárias								
Medo	96,3	100,0	7,224	.007	95,7	98,5	3,083	.079
Felicidade	93,4	98,45	6,671	.010	94,3	97,5	2,991	.084
Tristeza	94,1	98,4	5,361	.021	89,3	96,1	7,449	.006
Raiva	85,7	92,2	4,682	.030	84,3	89,7	2,913	.088
Emoções secundárias								
Stress	89,7	99,0	15,958	.000	91,8	97,0	5,766	.016
Amor	86,8	99,0	22,288	.000	78,9	89,2	8,830	.003
Ansiedade	83,2	93,8	11,729	.001	90,0	96,6	7,516	.006
Depressão	80,6	91,2	9,963	.002	79,6	93,6	18,488	.000
Luto	76,2	92,2	20,450	.000	85,0	94,1	9,789	.002

Sobre o conhecimento da vida animal, as pessoas que seguem uma dieta vegetariana tiveram uma percentagem de acertos maior do que os não vegetarianos, conforme apresentado na tabela 4.18. Entretanto, a questão “Os chimpanzés têm as mesmas emoções básicas que os seres humanos” foi a única com associação significativa com a aderência à dieta vegetariana consistente nas duas amostras, possibilitando assim apenas confirmação parcial a H5. Na amostra lusófonos (PT), a proporção de pessoas que afirma que esta frase é verdadeira é ainda menor para os consumidores de carne sem motivação para seguir uma dieta vegetariana (nível 0: 83,9%, $N = 120$). Já na amostra angl-sax./outros (EN), apenas 85,7% ($N = 84$) dos sem motivação (nível 0) afirmam que essa frase é verdadeira.

Tabela 4. 18. *Comparação do conhecimento da vida emocional dos animais entre pessoas que seguem uma dieta vegetariana ou não nas amostras.*

	<i>Lusófonos (PT)</i>				<i>Angl-sax./outros (EN)</i>			
	Dieta não vegetariana % Sim	Dieta vegetariana % Sim	χ^2	p	Dieta não Vegetariana % Sim	Dieta vegetariana % Sim	χ^2	p
1	96,3	98,4	1,854	.173	96,8	99,5	4,299	.038
2	97,8	100	4,297	.038	98,6	100	2,924	.087
3	97,1	99,0	1,932	.165	98,9	99,5	0,480	.488
4	89,0	99,0	17,513	.000	92,1	98,5	9,75	.002

Nota. 1 = Os mamíferos têm fortes laços emocionais entre mães e filhos; 2 = Os cães sofrem com a separação dos seus companheiros caninos ou humanos; 3 = Os elefantes mostram empatia com elementos do seu grupo em sofrimento; 4 = Os chimpanzés têm as mesmas emoções básicas que os seres humanos. $p < .01$.

Direito animal e bem-estar animal

Quando a questão animal é tratada separadamente, direito animal e a preocupação com o bem-estar animal, revela-se que a maioria dos que são motivadas pelo direito animal seguem a dieta vegetariana, conforme apresentado na tabela 4.19. Já as pessoas motivadas inicialmente pela preocupação com o bem-estar animal tem menor aderência à dieta vegetariana do que o grupo do direito animal. Comparando as proporções dos grupos motivados inicialmente pela questão animal entre adotar ou não a dieta vegetariana com o teste z com correção de Bonferroni, no grupo do direito animal a adesão à dieta é significativamente maior do que a adesão à outras formas mais flexíveis da dieta (PT: $p < .001$; EN: $p < .001$). E para o grupo do bem-estar animal, somente a amostra lusófona apresentou diferença significativa ($p = .040$).

Tabela 4. 19. *Relação do tipo de motivação inicial relacionados aos animais com a aderência ou não na dieta vegetariana nas amostras.*

Motivação inicial (animal)	Lusófonos (PT)		Angl-sax./outros (EN)	
	Dieta não vegetariana	Dieta vegetariana	Dieta não vegetariana	Dieta vegetariana
Direito animal	17,7% (n = 23)	82,3%*** (n = 107)	18,6% (n = 18)	81,4%*** (n = 79)
Bem-estar animal	48,9% (n = 43)	51,1%* (n = 45)	57,5% (n = 50)	42,5% (n = 37)

Nota. * $p < .05$, *** $p < .001$

Dentro de cada categoria de padrão alimentar motivados inicialmente pela questão animal, pode-se ver que a proporção da crença moral sobre o direito animal quando comparado com a preocupação com o bem-estar animal é maior nos grupos que seguem efetivamente a dieta vegetariana. Na amostra Lusófonos (PT), 54,5% ($N = 60$) dos que eliminaram a carne da dieta (nível 3) e 56,6% ($N = 47$) dos que eliminaram todos os derivados animais da dieta (nível 4) foram motivados pelo direito à vida do animal (ver Figura 4.6).

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

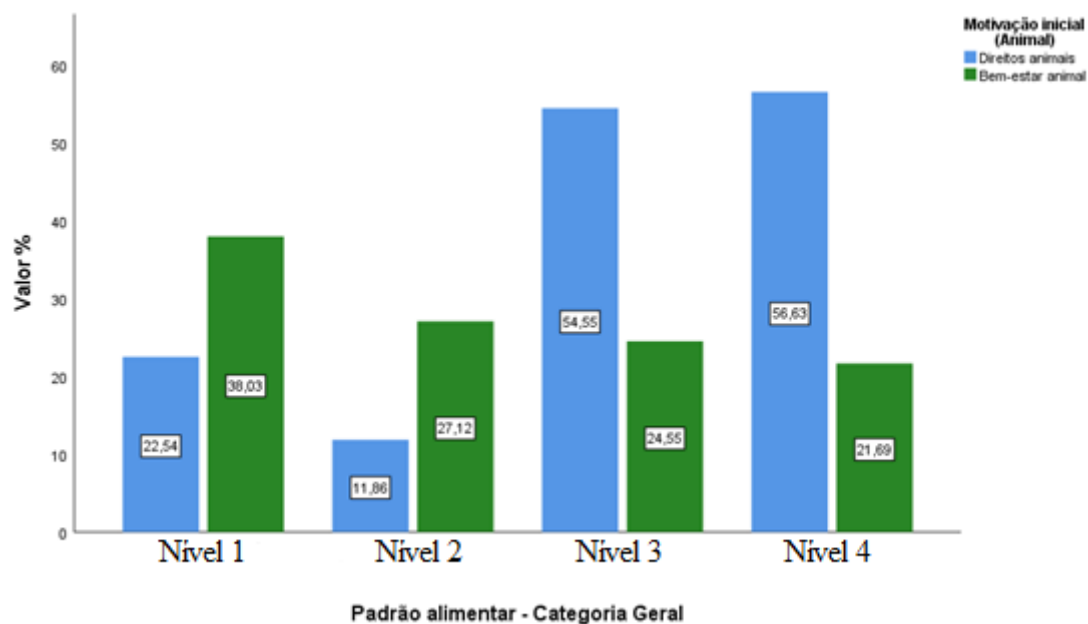


Figura 4. 6. Distribuição das motivações animais entre os diferentes padrões alimentares na amostra PT.

O mesmo resultado foi encontrado na amostra angl-sax./outros (EN). 30,8% ($N = 20$) dos que eliminaram a carne da dieta (nível 3) e 42,7% ($N = 59$) dos que eliminaram todos os derivados animais da alimentação (nível 4) foram motivados pelo direito animal, enquanto apenas 9,4% ($N = 6$) dos que consideram a alimentação vegetariana ou abandonaram a dieta (nível 1) e 10,2% ($N = 12$) dos que seguem a dieta semi-vegetariana (nível 2) são motivados pelo direito à vida do animal (ver Figura 4.7).

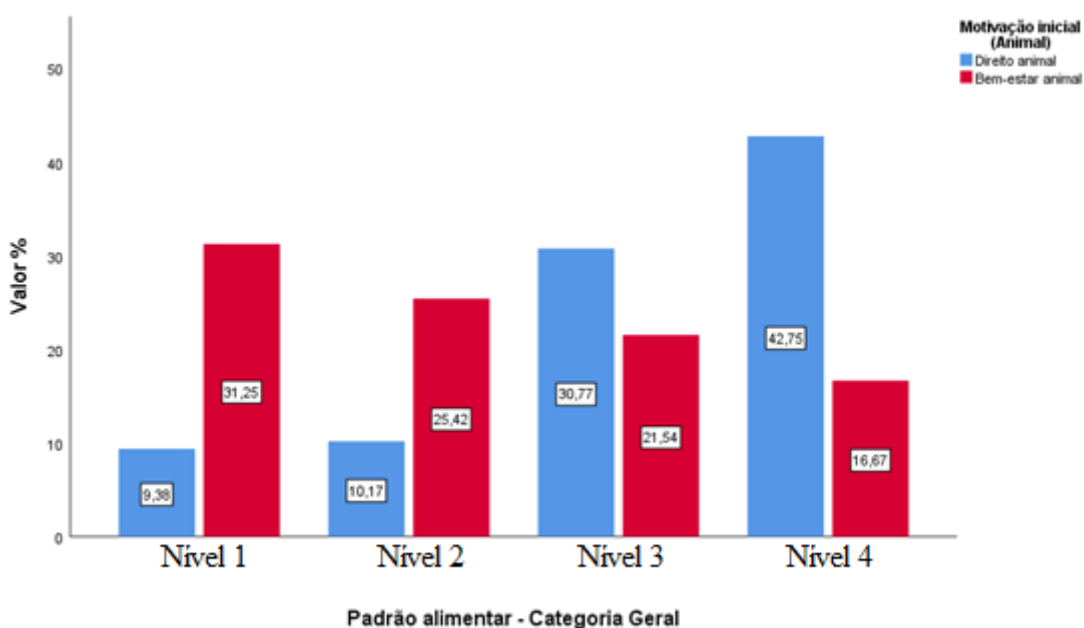


Figura 4. 7. Distribuição das motivações animais entre os diferentes padrões alimentares na amostra EN.

Esta diferença também pode ser vista na importância média que cada uma destas abordagens da motivação animal tem atualmente para todos os participantes que reduziram ou eliminaram em algum grau a carne ou outros produtos animais da sua alimentação, independentemente da motivação inicial, e a crença moral de que o animal tem direito à vida teve diferença significativa consistente em ambas as amostras entre os grupos que aderiram ou não a dieta vegetariana.

A comparação de médias realizadas com o teste de Kruskal-Wallis indicou diferença significativa entre os grupos para importância do direito animal na amostra lusófonos (PT) ($\chi^2(3, N = 323) = 86,095, p < .001$) e na amostra angl-sax./outros (EN) ($\chi^2(3, N = 385) = 56,459, p < .001$). O mesmo acontece para a importância do bem-estar animal na amostra Lusófonos (PT) ($\chi^2(3, N = 323) = 32,308, p < .001$) e na amostra angl-sax./outros (EN) ($\chi^2(3, N = 385) = 25,342, p < .001$). Na amostra lusófonos (PT), a importância do direito animal para os que seguem a dieta vegetariana mais restritiva (nível 4) é significativamente maior do que os do nível 1 ($p < .001$) e nível 2 ($p < .001$), e dos que eliminaram a carne da alimentação (nível 3) é significativamente maior do que os do nível 1 ($p < .001$) e nível 2 ($p < .001$). Já a importância do bem-estar animal para quem seguem a dieta vegetariana estrita é significativamente maior do que os do nível 1 ($p < .001$) e nível 2 ($p = .021$), e a dos que eliminaram a carne da alimentação (nível 3) é significativamente maior do os dos níveis 1 ($p < .001$) e nível 2 ($p = .005$).

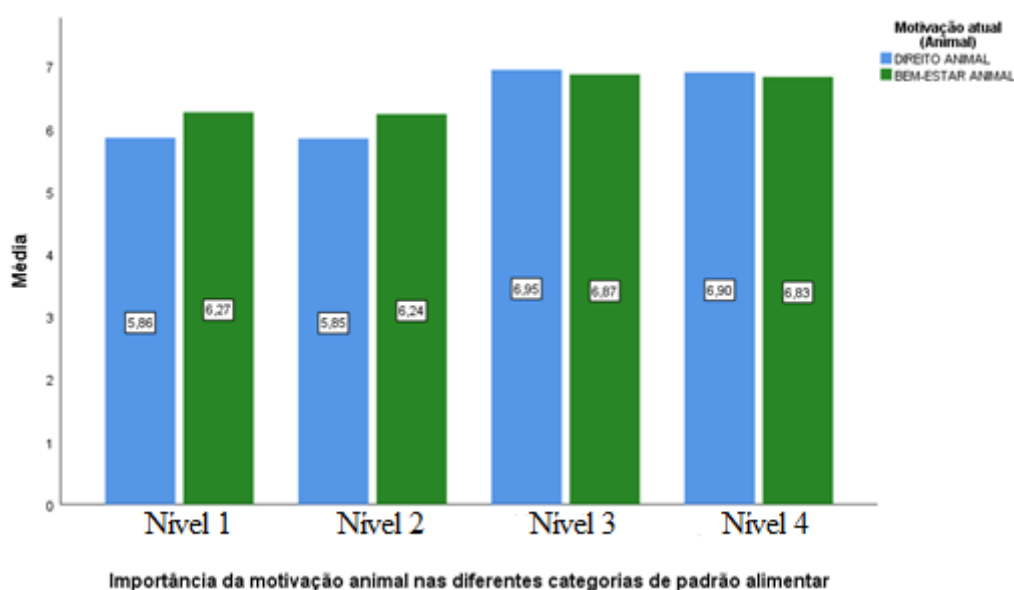


Figura 4. 8. Média da motivação atual para a questão animal entre os diferentes padrões alimentares na amostra PT.

Na amostra angl-sax./outros (EN), a importância do direito animal para os que seguem uma dieta vegetariana estrita (nível 4) é significativamente maior do que a dos nível 1 ($p < .001$) e nível 2 ($p < .001$) e a dos que eliminaram a carne da alimentação (nível 3) é significativamente maior do que os dos nível 1 ($p = .001$) e nível 2 ($p = .010$). E a importância do bem-estar animal para os que seguem uma dieta vegetariana estrita (nível 4) é significativamente maior do que as do nível 1 ($p < .001$) e nível 2 ($p = .005$) a dos que eliminaram a carne da alimentação (nível 3) é significativamente maior do que as do nível 1 ($p = .027$). Não há diferença significativa entre a importância do bem-estar animal entre os que eliminaram a carne da dieta (nível 3) e os que seguem a dieta semi-vegetariana (nível 2).

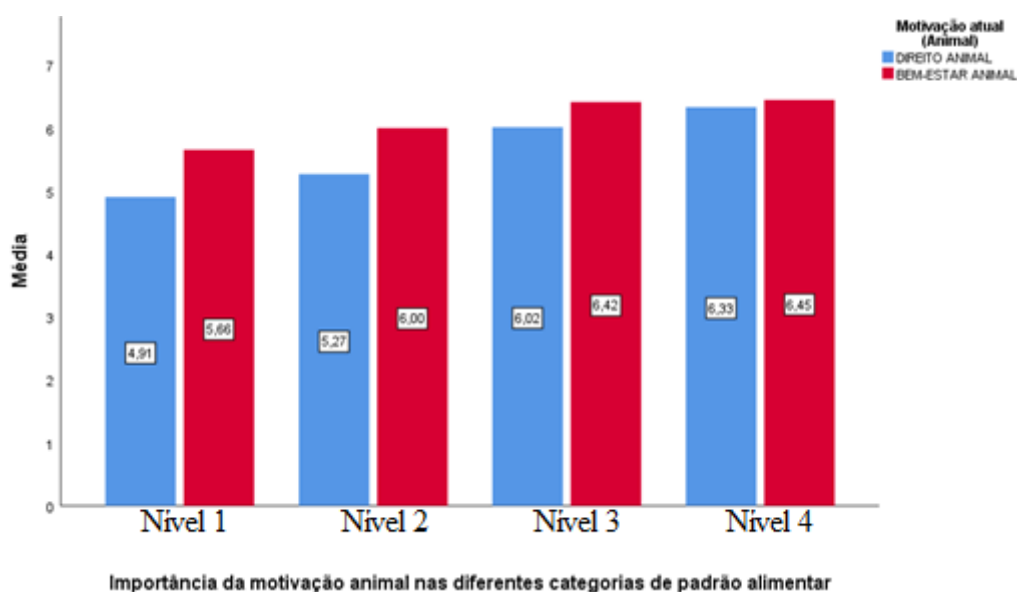


Figura 4. 9. Média da motivação atual para a questão animal entre os diferentes padrões alimentares na amostra EN.

Empatia com animais e eliminação da carne da dieta.

Conforme apresentado na tabela 4.20, as médias da escala de empatia para animais aumentam progressivamente junto com a redução e eliminação da carne e outros produtos de origem animal da dieta, o que pode ser observado para ambas as amostras do estudo.

Tabela 4. 20. *Médias da escala da empatia com animais entre os diferentes grupos alimentares nas amostras.*

Padrão alimentar	Lusófonos (PT) EEA (PT)		Angl-sax./outros (EN) EEA	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Nível 0	5,53	0,91	4,93	0,88
Nível 1	5,89	0,93	5,22	0,81
Nível 2	5,98	0,88	5,28	0,90
Nível 3	6,33	0,63	5,57	0,79
Nível 4	6,40	0,62	5,67	0,80

O teste Kruskal-Wallis foi realizado para a amostra lusófona (PT) e *one-way* ANOVA e o teste post-hoc *Turkey HSD* para a amostra anglo-sax/outros (EN) e revelaram diferença significativa entre os grupos de diferentes padrões alimentares na empatia dirigida a animais, tanto na amostra Lusófonos (PT) ($\chi^2(4, N = 466) = 78,847; p < .001$), como na amostra anglo-sax./outros (EN) ($F(4,478) = 12,761, p < .001$). Para a amostra Lusófonos (PT), o grupo dos que consomem carne e não tem motivação para seguir a dieta vegetariana (nível 0) tem empatia dirigida para animais significativamente menor do que o grupo dos nível 1 ($p = .019$), nível 2 ($p = .007$), nível 3 ($p < .001$), nível 4 ($p < .001$). O grupo dos que consideram o vegetarianismo ou abandonaram a dieta (nível 1) significativamente menor do que o grupo dos que eliminaram a carne da dieta (nível 3) ($p = .019$) e dos que seguem a forma mais restritiva da dieta (nível 4) ($p = .003$). E o grupo que segue a dieta semi-vegetariana (nível 2) significativamente menor do que o grupo do nível 4 ($p = .027$). Confirma-se assim a questão colocada na H1.

Dentro dos subgrupos dos que seguem a dieta semi-vegetariana (nível 2), o grupo que não considera seguir a dieta vegetariana ($M = 5,32; DP = 0,93$) tem a empatia menor do que os que consideram ($M = 6,25; DP = 0,71$), e essa diferença é significativa ($t(57) = -4,155, p < .001$). Dentro dos subgrupos dos que eliminaram a carne (nível 3), o grupo que não considera eliminar todos os produtos de origem animal da alimentação ($M = 6,17; DP = 0,78$) tem a empatia menor do que os que consideram ($M = 6,37; DP = .60$), mas a diferença não é significativa ($t(108) = -1,193, ns$).

Para a amostra anglo-sax./outros (EN), o grupo dos que consomem carne e não tem motivação para seguir a dieta vegetariana (nível 0) tem empatia dirigida para animais significativamente menor do que o grupo do nível 2 ($p = .023$), nível 3 ($p < .001$), nível 4 ($p < .001$). O grupo do nível 1 significativamente menor do que o grupo do nível 4 ($p = .004$). E o grupo do nível 2 significativamente menor do que o grupo do nível 4 ($p = .002$). Dentro dos subgrupos dos que seguem a dieta semi-vegetariana, o grupo que não considera seguir a dieta

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

vegetariana ($M = 5,07$; $DP = 0,73$) tem a empatia menor do que os que contemplam o vegetarianismo ($M = 5,34$; $DP = .94$), apesar dessa diferença não ser significativa ($t(116) = -1,299$, *ns*). Dentro dos subgrupos dos que eliminaram a carne da dieta, o grupo que não considera eliminar todos os produtos de origem animal ($M = 4,86$; $DP = .90$) tem a empatia menor do que os que consideram ($M = 5,76$; $DP = .64$) e a diferença é significativa ($t(63) = -4,296$, $p < .001$).

Tabela 4. 21. *Médias da escala da empatia com animais entre as diferentes motivações inicial para reduzir ou eliminar o consumo de carne nas amostras.*

Motivação inicial	Lusófonos (PT) EEA (PT)		Angl-sax./outros (EN) EEA	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Animal	6,36	,61	5,81	,60
Saúde	5,60	1,04	5,16	,92
Sustentabilidade	6,10	,82	4,95	,91
Espiritualidade/religião	6,44	,55	5,58	,53
Social	5,46	,81	5,47	1,15
Sabor	5,73	,89	5,32	,71
Financeira	-	-	4,18	,71
Sem motivação	5,53	,91	4,93	,88

Na amostra PT, a empatia com animais apresenta diferenças estatisticamente significativas em função da motivação inicial (teste de Kruskal-Wallis $\chi^2(6, N = 466) = 91,197$, $p < .001$). A empatia dos que foram motivados inicialmente para mudar a alimentação pela questão animal é maior do que a dos que não possuem motivação ($p < .001$) e a dos motivados inicialmente pela saúde ($p < .001$). E a empatia dos motivados pelo direito animal [$M = 6,42$, $DP = 0,52$] é maior do que a dos motivados pelo bem-estar animal [$M = 6,27$, $DP = 0,73$], apesar dessa diferença não ser significativa (teste de Kruskal-Wallis $\chi^2(8, N = 466) = 93,417$, *ns*).

Já na amostra EN, a empatia com animais tem diferença estatisticamente significativa com a motivação inicial (teste de Kruskal-Wallis $\chi^2(7, N = 483) = 99,751$, $p < .001$). A empatia dos que foram motivados inicialmente para mudar a alimentação pela questão animal é maior do que os que não possuem motivação ($p < .001$) e os motivados inicialmente pela saúde ($p <$

.001) e sustentabilidade ($p < .001$). E a empatia dos motivados pelo direito animal [$M = 5,96$, $DP = 0,52$] é maior do que a dos motivados pelo bem-estar animal [$M = 5,64$, $DP = 0,65$], apesar dessa diferença não ser significativa (teste de Kruskal-Wallis $\chi^2(9, N = 483) = 107,195$, *ns*).

Os resultados confirmam parcialmente a H2. Apesar da empatia com animais ser alta para os motivados inicialmente pela questão animal, essa diferença é estatisticamente significativa, especialmente entre os grupos motivados inicialmente pela a saúde e os que não têm nenhuma motivação. E a diferença entre a empatia dos motivados para o direito animal e para os motivados pelo bem-estar animal não é estatisticamente significante.

Fatores preditores para a aderência na dieta vegetariana.

Em face dos resultados anteriores, na amostra PT, testou-se um modelo preditivo da aderência à dieta vegetariana/ou não, com o sexo, a Empatia e a Motivação inicial animal como variáveis predictoras, usando o método Enter. O modelo previu significativamente a aderência à dieta vegetariana (omnibus $\chi^2(3) = 159,52$, $p < .001$) e explicou 39,7% (Nagelkerke R²) da variância da aderência ao vegetarianismo, classificando corretamente 77% dos casos. A estatística de Hosmer-Lemeshow foi usada para determinar a adequação do modelo ($p = .487$). A tabela 4.22 mostra os coeficientes, a estatística de Wald, os graus de liberdade e os valores de p para cada uma das variáveis predictoras neste modelo, revelando que a motivação inicial animal e a empatia dirigida aos animais contribuíram significativamente para o modelo.

Tabela 4. 22. *Regressão logística com a predição de probabilidade de aderência à dieta vegetariana, com base no sexo, empatia com animais e motivação animal (direitos e bem estar) na amostra PT.*

	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>Wald</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Exp(B)</i>
Sexo	.321	.352	.832	1	.362	1.378
Motivação inicial animal	2.152	.240	80.215	1	.000	8.605
EEA	.722	.169	18.347	1	.000	2.059
Constant	-5.897	1.503	31.345	1	.000	.003

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Também na amostra EN se efetuou uma análise de regressão logística com a aderência à dieta vegetariana/ou não como variável dependente e com o sexo, a Empatia e a Motivação inicial animal como variáveis predictoras, usando o método Enter. A estatística de Hosmer-Lemeshow foi usada para determinar a adequação do modelo, que se revelou elevada ($p = .017$). Na Amostra EN, o modelo previu significativamente a aderência à dieta vegetariana (omnibus $\chi^2(3) = 74,215$, $p < .001$) e explicou 19,4% (Nagelkerke R²) da variância da aderência ao vegetarianismo, classificando corretamente 68,8% dos casos. A tabela 4.23 mostra os coeficientes, a estatística de Wald, os graus de liberdade e os valores de p para cada uma das variáveis predictoras neste modelo, revelando que todas contribuíram significativamente para o modelo.

Tabela 4. 23. *Regressão logística com a predição de probabilidade de aderência à dieta vegetariana, com base no sexo, empatia com animais e motivação animal (direitos e bem estar) na amostra EN.*

	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>Wald</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Exp(B)</i>
Sexo	.708	.263	7.260	1	.007	2.031
Motivação inicial animal	1.139	.218	27.399	1	.000	3.125
EEA	.402	.134	8.925	1	.003	1.494
Constant	-3.511	.718	23.923	1	.000	.030

CAPÍTULO V: DISCUSSÃO GERAL

Os resultados das análises das componentes sociodemográficas revelaram que as mulheres tem a maior probabilidade de aderirem à dieta vegetariana do que os homens, que têm a tendência a ter menos motivação para reduzir ou abster do consumo de carne. Este resultado foi consistente em ambas as amostras e soma-se com as inúmeras evidências da literatura científica (Graça et al., 2015; 2018; Mullee et al., 2017; Rothgerber, 2013). Somente na amostra lusófona foi encontrado que das pessoas que seguem efetivamente uma dieta vegetariana a maioria significativa são não-praticantes de religião, grupos mais jovens e educação básica ou técnica. Este último resultado pode ter sido influenciado pela grande proporção de jovens abaixo de 24 anos seguindo a dieta vegetariana, já que a literatura científica mostra que a dieta vegetariana está associada a maiores níveis de educação (Corrin & Papadopoulos, 2017; Graça et al., 2019). O fato dos grupos mais jovens terem uma associação significativa com a escolha da dieta vegetariana na amostra lusófona, mas não na anglo-sax./outros, reforça que a questão da idade não é tão consistente como a do gênero para o vegetarianismo (Graça et al., 2019). Grupos não religiosos estão mais associados ao vegetarianismo (Mika, 2016), entretanto esse efeito só foi significante na amostra lusófona. Mais estudos no âmbito da religião são necessários. Apesar da amostra pequena para outras religiões fora do cristianismo, os resultados indicam que é mais provável que os católicos não sigam uma dieta vegetariana, assim como os mulçumanos e messiânicos, enquanto praticantes do budismo, hinduísmo, judaísmo e da igreja anglicana seguem majoritariamente a dieta vegetariana. O cristianismo e islamismo são religiões que incluem a crença da superioridade do homem sobre as outras criaturas da natureza, o que ajuda a promover o uso dos animais em benefício dos seres humanos (Jegatheesan, 2015), o budismo, hinduísmo e a igreja anglicana (Emauz et al., 2018)

são religiões que incluíram a consideração moral pelo animal nas suas práticas e conceitos religiosos (Jegatheesan, 2015).

Neste estudo, na amostra do questionário da língua portuguesa, os brasileiros representam a cultura que menos eliminou efetivamente o consumo da carne da dieta, e que são em maioria consumidores de carne que nem consideram um dia ser vegetarianos. Além disso, quando comparados com os portugueses, os brasileiros são significativamente menos restritivos em relação ao consumo de produto animal e os que mais consomem carne sem nenhuma motivação de um dia eliminar este consumo. Este resultado está de acordo com os dados que indicam que o Brasil é o 3º maior consumidor de carne do mundo, e o 2º maior produtor e exportador de carne mundial, além de ter a forte tradição cultural do churrasco e uma alta frequência deste consumo. Entretanto, recentemente as mulheres brasileiras reportam maior admiração pelo vegetarianismo quando comparado com americanos, franceses e argentinos, o que pode indicar um crescente interesse pelo vegetarianismo no Brasil e também são as que apresentam uma maior ambivalência em relação a carne. Grupos ambivalentes são os que têm maior probabilidade de mudar a atitude em relação à carne e ao consumo (Ruby et al., 2016). Já na amostra do questionário da língua inglesa, a maioria do grupo de nacionalidade australiana é consumidor de carne sem motivação para a dieta vegetariana, e este resultado está de acordo com dados que reportam a Austrália como um dos países com maiores taxas de consumo de carne do mundo (Buddle, Bray & Ankeny, 2018). Entretanto, o movimento de proteção animal com o apoio dos *media* e redes sociais tem frequentemente exposto as realidades das indústrias leiteiras e de produção de carne, levando a uma queda nas vendas das carnes na Austrália (Buddle et al., 2018) e os cidadãos estão reportando um maior interesse em conhecer mais sobre a dieta vegetariana (Corrin & Papadopoulos, 2017). Este fato também pode ser visto nos resultados deste estudo. Apesar dos Australianos majoritariamente não seguirem a dieta vegetariana, a grande maioria deseja adotar a alimentação vegetariana. Em relação ao Canadá, EUA e Inglaterra, foi encontrado que estes são os grupos que mais restringiram por completo o consumo de produtos de origem animal e ainda os americanos são os mais motivados pelas questões nutricionais e de saúde quando comparados com ingleses e alemães. A Associação Americana de Câncer em 1997 (Glade, 1999) e a Associação Americana de Coação em 2000 já recomendam formalmente o aumento do consumo de produtos baseados em plantas como uma nutrição saudável que pode prevenir doenças crônicas relacionadas aos hábitos alimentares e melhorar a saúde através da ingestão de nutrientes ricos em frutas e vegetais, grãos e cereais integrais, com baixo e limitado consumo de colesterol e gordura saturada (Gardner et al., 2005).

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Em relação ao tempo de permanência na dieta vegetariana, a amostra lusófona (PT) apresentou um tempo médio de permanência bem menor do que a amostra anglo-saxônica/outros, o que pode indicar que o movimento do vegetarianismo é mais antigo em países como EUA, Inglaterra e Alemanha do que no Brasil e Portugal, sendo a maioria dos que seguem a dieta vegetariana há mais de 10 anos são naturais da América do Norte e os que seguem a forma mais restritiva da dieta há mais de 10 anos são metade nacionais da América do Norte e metade do Reino Unido. Além disso, a duração da dieta vegetariana é maior para os que fizeram uma transição gradual da alimentação, o que foi consistente nas duas amostras. E a duração menor é a dos que desistiram do vegetarianismo, que apesar da maioria ser motivada pela preocupação com o bem-estar animal, justificam principalmente questões de conveniência e convívio social como a maior barreira para a manter a escolha da dieta.

As motivações iniciais para mudar alimentação refletem-se fortemente no comportamento alimentar das pessoas: os que são motivados pela saúde tendem a seguir um padrão alimentar mais flexível, e os que buscam um melhor nutrição tendem a somente eliminar o consumo de carne vermelha, mas consomem peixe ou frango. De acordo com o estudo de Mullee et al. (2017), a grande maioria (94,6%) das pessoas que tem uma alimentação que inclui carne concorda ou tende a acreditar que o peixe é nutricionalmente saudável. Já as pessoas motivadas inicialmente pela preocupação com os animais apresentam maior probabilidade de seguir a dieta vegetariana. Entretanto, as pessoas motivadas inicialmente a reduzir ou eliminar a carne da dieta pela crença moral de que os animais tem direito à vida têm maiores chances de adotar a dieta vegetariana, enquanto as pessoas apenas motivadas inicialmente por uma preocupação com o bem-estar animal apresentam uma menor probabilidade em eliminar por completo o consumo de carne, apresentando padrões alimentares mais flexíveis e menos restritivos quanto aos produtos de origem animal. Este resultado é importante já que a preocupação com os animais muitas vezes é tratada com um construto único, e os resultados do presente estudo mostram como a crença moral sobre a vida animal é preditora da mudança efetiva de comportamento nas pessoas, reforçando a ideia de que atitudes fortes em relação ao direito animal estão mais associados a maior restrição de produtos de origem animal da dieta e também a menores chances de flexibilidade na escolha da alimentação (Rosengeld, 2018b). As motivações éticas atuais para manter o padrão alimentar, independente da motivação inicial para reduzir ou eliminar a carne do prato, também estão associadas com o grau de eliminação dos produtos animais da alimentação. Quanto maior a motivação ética atual, mais provável seguir a dieta vegetariana.

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

As barreiras percebidas também tem grande impacto no comportamento alimentar das pessoas motivadas a mudar a alimentação. Quem segue a dieta vegetariana, percebe menos dificuldades para a mudança da alimentação do que os que não seguem a dieta vegetariana. A única barreira percebida como mais relevante pelos que já seguem a dieta vegetariana é a convivência social. Este resultado pode refletir os encontros tensos que só quem efetivamente eliminou a carne sente com quem está habituado a alimentação dominante, já que a presença de um vegetariano relembra ao consumidor de carne o desconforto do paradoxo da carne (Rothgerber, 2014). Já as barreiras de saúde, informação e conveniência são mais importantes para os que não seguem a dieta vegetariana. A falta de conhecimento sobre questões como opções alternativas na alimentação que ocupem o lugar central da carne ou de como se alimentar de forma que seja nutricionalmente saudável com a dieta vegetariana, algumas crenças que também representam a falta de informação como “a alimentação vegetariana é mais cara”, são exemplos falta de conhecimento que são percebidos como barreiras para a escolha da mudança de comportamento. Além da informação, a inconveniência de não ter tantos restaurantes com opções vegetarianas no menu, ou a necessidade de reaprender novas receitas culinárias, ou ter tempo para se dedicar mais a preparo de comidas e até mesmo trocar sabores que já são tão habituais, representam fortes barreiras para as pessoas não vegetarianas. Estes resultados são consistentes com diversas evidências na literatura (Corrin & Papadopoulos, 2017; Elorinne et al., 2016; Gallimore, 2015; Rosenfeld, 2018a). A dificuldade em preparar novos pratos é identificada como um barreira muito importante para aqueles que desejam seguir uma dieta baseada em vegetais (Graça, Godinho & Truninger, 2019). De destacar é o fato, que apesar da barreira de informação ser percebida como uma dificuldade muito importante para os que não seguem efetivamente a dieta vegetariana, estes são os que menos fazem uso dos grupos nas redes sociais para acessar informações e trocar experiência sobre o vegetarianismo. Mais estudos são necessários para compreender até onde a falta de informação pode representar mais um tipo de justificativa da dissonância cognitiva.

O acesso à informação através da rede social (internet), filmes/documentários e livros constitui-se como a modalidade de comunicação mais eficaz para a mudança de alimentação. E passam a ser mais importantes conforme as pessoas vão reduzindo ou eliminando a carne da dieta. A informação recebida através de filmes e documentários foi reportada como a mais importante para gerar motivação e para a transição alimentar. Com os avanços tecnológicos e a facilidade de disseminação de conteúdos através dos medias, os recursos audiovisuais podem e devem ser usados juntos pelos ativistas dos direitos animais e da proteção do meio ambiente (Fernandez, 2019) tanto em informar e educar sobre os benefícios da alimentação baseada em

plantas como provocar crises morais e indignação de uma ampla audiência através de conteúdos sobre questões. Os que seguem uma dieta vegetariana usam com mais frequência as redes sociais para formar grupos para apoio e troca de informação sobre o vegetarianismo, morais e éticas, o que conseqüentemente pode provocar mudanças sociais necessárias.

Outro objetivo do estudo foi investigar a crença nas emoções animais assim como o conhecimento acerca da vida emocional dos animais e a relação com os diferentes padrões alimentares. Verificou-se neste estudo que a maioria dos participantes acredita que os animais experimentam emoções, resultados também encontrados no estudo de referência (Walker et al., 2014). As pessoas que consomem carne, mesmo em menor frequência, acreditam menos que os animais podem experimentar emoções, e principalmente emoções classificadas como secundárias pelo estudo Walker e colegas (2014) tais como a depressão, a ansiedade e o luto. Por tanto, para ajudar na transição para uma dieta vegetariana, pode ser importante que a sociedade tenha melhor compreensão da vida emocional dos animais. Entretanto, não é possível dizer se as pessoas que consomem carne não têm informação ou se a diminuição da capacidade de sentir do animal é uma estratégia cognitiva, como o desligamento moral, para lidar com a tensão negativa provocada pelo paradoxo da carne (Bilewicz et al., 2011).

Central neste estudo foi também averiguar a relação entre a Empatia dirigida aos animais e a aderência ou não da dieta vegetariana. A empatia com animais cresce progressivamente com a redução e eliminação da carne e outros derivados animais da alimentação. Além disso, a empatia com animais, assim como ser motivado inicialmente pela causa animal mostraram ser fortes preditores da dieta vegetariana. Este resultado foi consistente nas duas amostras e a empatia já foi associada com a dieta livre de carne em outros estudos (Clicerì et al., 2018; Emanuez et al., 2018; Filippi, 2010; 2017). Evidências sugerem que a empatia, mais do que os códigos morais, é preditora do desenvolvimento do comportamento pró-social. Na verdade, a moralidade parece nascer da empatia, e esta é influenciada pelas experiências sociais desde cedo na vida (Gaspar, 2016). Educação e experiência com a vida animal desde a infância são muito importantes para que a construção de atitude moral em relação aos animais (Rocha et al., 2016), que tem impacto tanto no desenvolvimento humano, já que a proteção animal está associada a benefícios sociais como o aumento da moralidade através da virtude da compaixão pelos animais, e melhora a interação humana com a biodiversidade (Nurse, 2016), quanto para o comportamento alimentar, já que a percepção de que os animais têm direito à vida e devem ser protegidos pelos seres humano são fortes preditores para a escolha de uma dieta vegetariana.

Limitações do estudo e perspectivas de investigação futuras

Uma limitação desse estudo foi na seleção conveniente dos participantes, usando principalmente grupos de redes sociais. Apesar de ter sido escolhido grupos com temáticas variadas, muitos dos grupos eram sobre alguma forma de alimentação vegetariana ou grupos de proteção aos animais, e um maior envolvimento pode ter acontecido especificamente dos grupos de proteção animal, dieta vegetariana e veganismo. Além disso, o uso desses grupos pode ter enviesado os resultados da questão sobre a participação em grupos virtuais sobre o vegetarianismo. A amostra também foi muito pouco variada na questão da religião e motivações iniciais para a mudança da alimentação, tendo dimensão pequena para qualquer outra religião que não fosse o cristianismo (especialmente o católico), ou motivações iniciais que não fossem a preocupação com animais, saúde e sustentabilidade. Para estudos futuros, é importante alargar a amostra e usar uma seleção não conveniente e mais representativa com a população universal, buscando comparar diferentes culturas com outras representatividades religiosas, diferentes da judaico-cristã. Mais estudos sobre religião e o vegetarianismo são necessários para melhor compreender como as normas religiosas podem estar relacionadas a uma barreira para a dieta vegetariana ou facilitar a escolha desta dieta.

Na questão das barreiras percebidas, este estudo não explorou características psicológicas como o uso de estratégias de desligamento moral e dissonância cognitiva que pode estar por detrás da dificuldade reportada. Mais estudos são necessários para compreender se a falta de informação ou as dificuldades encontradas na conveniência do dia-a-dia não representam apenas mais uma justificação usada por aqueles que não desejam mudar a alimentação.

Outra limitação importante foi a falta de um estudo focado na adaptação da escala do especismo para a língua portuguesa. Essa etapa teria sido importante para ter encontrado uma maior consistência na escala para a amostra lusófona.

Em relação ao estudo da empatia e vegetarianismo, seria importante explorar a empatia para os animais mais comumente explorados pela sociedade, como os animais da quinta. Como a empatia está relacionada com a convivência com animais de estimação, os animais que são invisíveis ao contato da grande maioria das pessoas, principalmente com a crescente urbanização e tendência de criar animais em sistemas de gerenciamento intensivos.

CONCLUSÃO

O presente estudo explora questões fundamentais sobre a escolha da dieta vegetariana, analisando fatores psicológicos e sociais, como atitude, crença, emoções, características individuais, culturais e religiosas, que podem se distinguir entre consumidores de carne até os que eliminaram os produtos de origem animal para além da alimentação. Além disso, explorou-se também o papel dos meios de comunicação para uma redução e até eliminação do consumo de carne e de que forma o apoio social virtual pode auxiliar no processo da transição alimentar.

Dentre os resultados mais importantes desse estudo, encontra-se o resultado da relação da empatia com animais e a dieta vegetariana. Foi encontrado um crescente nível de empatia para animais junto com a maior redução e eliminação de produtos animais da alimentação, assim como esta medida foi identificada como uma forte preditora para seguir uma dieta mais centrada nos alimentos vegetais. A crença de que o animal tem direito à vida e esta deve ser cuidada e preservada mostrou ser outra grande preditora do comportamento alimentar vegetariano. A desumanização dos animais, ou seja, diminuição da capacidade de sentir emoções ditas como únicas dos seres humanos foi significativamente maior nos grupos dos não vegetarianos, o que pode facilitar a exploração destes animais para benefício próprio. Outro resultado relevante deste estudo foi o papel dos media e redes sociais, revelando a importância dos documentários e suporte de grupos nas redes sociais para a aderência a dieta vegetariana.

A alimentação vegetariana é uma estratégia que além de poupar as vidas de seres sencientes e que tem uma vida que importa para eles, é também uma alternativa para resolver a crise ambiental e melhorar a saúde das pessoas. A obesidade e a fome que são problemas a nível globais refletem a insustentabilidade da cadeia de produção e distribuição de alimentos no mundo atual e as próximas decisões sobre o uso da terra devem depender, em parte, dos resultados que se deseja para o clima do mundo. Uma dieta isenta de qualquer tipo de produto

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

animal, ou seja, somente de plantas e vegetais, reduziria cerca de 60% do uso da terra para agricultura (Aleksandrowicz, 2016) e apresenta grandes oportunidades para adaptação e mitigação do aquecimento global, enquanto gera co-benefícios significativos em termos de saúde humana (IPCC, 2019). Mais sobre a psicologia do vegetarianismo pode ser explorado para aumentar o nível de conhecimento, que possam servir como base para a criação de políticas e estratégicas que possam transformar os sistema alimentar do mundo.

REFERÊNCIAS

- Aleksandrowicz, L., Green, R., Joy, E.J.M., Smith, P., Haines, A. (2016). The Impacts of Dietary Change on Greenhouse Gas Emissions, Land Use, Water Use, and Health: A Systematic Review. *PLoS ONE*, 11(11):e0165797. doi:10.1371/journal.pone.0165797
- Almiron, N. & Xifra, J. 2019. *Climate Change Denial and Public Relations: Strategic Communication and Interest Groups in Climate Interaction*. London: Routledge.
- Alvaro, C. J. (2019). Is Animal Suffering Really All That Matters? The Move from Suffering to Vegetarianism. *Agric. Environ. Ethics*, 32: 633. doi:10.1007/s10806-019-09793-0
- Anomaly, J. & University, D. (2015). What's Wrong With Factory Farming?, *Public Health Ethics*, 8, 3, 246–254. doi:10.1093/phe/phu001
- Arora, A. S., Bradford, S., Arora, A. & Gavino, R. (2017) Promoting Vegetarianism through Moralization and Knowledge Calibration. *Journal of Promotion Management*, 23:6, 889-912. doi: 10.1080/10496491.2017.1323263
- Bailey, R., Froggatt, A., & Wellesley, L. (2014). *Livestock – Climate Change's forgotten sector: Global public opinion on meat and dairy consumption*. London: Chatham House.
- Bekoff, M. (2008). Increasing our compassion footprint: the animals' manifesto. *Zygon(r)*, 43(4), 771–781. doi:10.1111/j.1467-9744.2008.00959.x
- Bilewicz, M., Imhoff, R. & Drogosz, M. (2011). The humanity of what we eat: Conceptions of human uniqueness among vegetarians and omnivores. *European Journal of Social Psychology*, 41, 201–209. doi: 10.1002/ejsp.766

- Blair, R. J. R. (2005). Responding to the emotions of others: Dissociating forms of empathy through the study of typical and psychiatric populations. *Consciousness and Cognition*, 14(4), 698–718. doi:10.1016/j.concog.2005.06.004
- Buddle, E. A., & Bray, H. (2019). How farm animal welfare issues are framed in the Australian media. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*. doi:10.1007/s10806-019-09778-z
- Buddle, E. A., Bray, H. J. & Ankeny, R. A. (2018): Why would we believe them? Meat consumers' reactions to online farm animal welfare activism in Australia. *Communication Research and Practice*, doi:10.1080/22041451.2018.1451209
- Caviola, L., Everett, J. C., & Faber, N. (2018). The Moral Standing of Animals: Towards A Psychology of Speciesism. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi:10.1037/pspp0000182
- Cembalo, L., Caracciolo, F., Lombardi, A., Del Giudice, T., Grunert, K. G. & Cicia, G. (2016). Determinants of Individual Attitudes Toward Animal Welfare-Friendly Food Products. *J. Agric Environ Ethics*, 29:237–254. doi: 10.1007/s10806-015-9598-z
- Clark, B., Stewart, G. B., Panzone, L. A., Kyriazakis, I., & Frewer, L. J. (2016). A Systematic Review of Public Attitudes, Perceptions and Behaviours Towards Production Diseases Associated with Farm Animal Welfare. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 29(3), 455–478. doi:10.1007/s10806-016-9615-x
- Cliceri, D., Spinelli, S., Dinnella, C., Prescott, J., Monteleone, E. (2018). The influence of psychological traits, beliefs and taste responsiveness on implicit attitudes toward plant- and animal-based dishes among vegetarians, flexitarians and omnivores, *Food Quality and Preference*. doi:10.1016/j.foodqual.2018.03.020
- Corrin T. & Papadopoulous A. (2017) Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. *Appetite*, 109,40–47. doi:10.1016/j.appet.2016.11.018
- Cuff, B. M.P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2014). Empathy: A Review of the Concept. *Emotion Review*, 8, 2, 144 – 153. doi:10.1177/1754073914558466

- Davidson, J. A. (2003). World Religions and the Vegetarian Diet. *Journal of the Adventist Theological Society*, 1 (2), 114–130.
- De Boer J., Schösler H. & Aiking H. (2017). Towards a reduced meat diet: Mindset and motivation of young vegetarians, low, medium and high meat-eaters, *Appetite*. doi:10.1016/j.appet.2017.03.007.
- Decety, J. & Svetlova, M. (2012). Putting Together Phylogenetic and Ontogenetic Perspectives on Empathy. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2, 1-24. doi:10.1016/j.dcn.2011.05.003
- Dhont, K., Hodson, G., & Leite, A. C. (2016). Common Ideological Roots of Speciesism and Generalized Ethnic Prejudice: The Social Dominance Human–Animal Relations Model (SDHARM). *European Journal of Personality*, 30(6), 507-522. doi:10.1002/per.2069
- Dowsett, E., Semmler, C., Bray, H., Ankeny, R. A., & Chur-Hansen, A. (2018). Neutralising the meat paradox: Cognitive dissonance, gender, and eating animals. *Appetite*, 123, 280–288. doi:10.1016/j.appet.2018.01.005
- Elorinne, A.-L., Kantola, M., Voutilainen, S., & Laakso, J. (2016). Veganism as a choice: Experiences and food strategies in transitioning to a vegan diet. *Food Futures: Ethics, Science and Culture*, 15, 421-426. doi: 10.3920/978-90-8686-834-6_64
- Emauz, A., Gaspar, A., Esteves, F.E., & Carvalhosa, S. (2016). Adaptação da Escala de Empatia pelos Animais (EEA) para a população portuguesa. *Análise Psicológica*, XXXIV:189-20. doi:10.14417/ap.104
- Emauz, A., Gaspar, A. & Esteves, F. (2018). Preditores de empatia dirigida a humanos e a outros animais em portugueses e anglo-saxónicos. *Psicologia*, 32(1), 15-28. doi:10.17575/rpsicol.v32i1.1227
- Eres, R., Decety, J., Louis, W. R., & Molenberghs, P. (2015). Individual differences in local gray matter density are associated with differences in affective and cognitive empathy. *NeuroImage*, 117:305-310. doi: 10.1016/j.neuroimage.2015.05.038
- Fernández, L. (2019). Using Images of Farmed Animals in Environmental Advocacy: An Antispeciesist, Strategic Visual Communication Proposal. *American Behavioral Scientist*, 63(8), 1137–1155. doi:10.1177/0002764219830454

- Filippi, M., Riccitelli, G., Falini, A., Di Salle, F., Vuilleumier, P., Comi, G., & Rocca, M. A. (2010). The Brain Functional Networks Associated to Human and Animal Suffering Differ among Omnivores, Vegetarians and Vegans. *PLoS ONE*, 5(5): e10847. doi:10.1371/journal.pone.0010847
- Filippi, M., Riccitelli, G., Vacchi, L., & Rocca, M. (2017). Cognitive Processes Underlying Vegetarianism as Assessed by Brain Imaging. In *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*, 71-91. doi:10.1016/B978-0-12-803968-7.00005-8
- Fonseca, R. P. (2018). *A Vaca que Não Ri: Animais, carne e leite bovino na cultura dominante*. Portugal: Livros Horizonte (Ed.). ISBN: 9789722418898
- Forestell, C. A. (2018). Flexitarian Diet and Weight Control: Healthy or Risky Eating Behavior?. *Front. Nutr.* 5:59. doi: 10.3389/fnut.2018.00059
- Gallimore, T. E. (2015). *Understanding the reasons for and barriers to becoming vegetarian in prospective vegetarians and vegans*. (Dissertação de doutoramento/Doctoral dissertation), McGill University.
- Gaspar (in press). *Emotion expression, empathic reception and prosocial behaviour – evolutionarily linked?* In: A. Lock, C. Sinha & N. Gontier (Eds.), *Oxford Handbook of Human Symbolic Evolution*. Oxford University Press
- Gaspar, A. (2014). Neurobiologia e psicologia da empatia. Pontos de partida para a investigação e intervenção da promoção da empatia. In P. Henenberg & A. C. Caldas (Eds.), *Cérebro: O que a ciência nos diz. Povos e Culturas*, 18, 159-174.
- Gaspar, A. (2016). Morality and empathy vs empathy and morality: A quest for the source of goodness in phylogenetic and ontogenetic contexts, In Silva, S. G. (Ed.), *Morality and emotion: (un)conscious journey to being* (pp. 62-82). London: Routledge. doi:10.4324/9781315651040
- Glade, M. J. (1999). Food, nutrition, and the prevention of cancer: a global perspective. American Institute for Cancer Research/World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research, 1997. *Nutrition*, 15, 523-526.

- Godfray, H. C. J., Aveyard, P., Garnett, T., Hall, J. W., Key, T. J., Lorimer, J., Pierrehumbert, R. T., Scarborough, P., Springmann, M., Jebb, S. A. (2018). *Science*, 361, 6399, 5324. doi:10.1126/science.aam5324
- Graça, J., Calheiros, M. M., Oliveira, A., & Milfont, T. L. (2018). Why are women less likely to support animal exploitation than men? The mediating roles of social dominance orientation and empathy. *Personality and Individual Differences*, 129, 66–69. doi:10.1016/j.paid.2018.03.007.
- Graca, J., Calheiros, M. M., & Oliveira, A. (2015). Attached to meat (Un) Willingness and intentions to adopt a more plant-based diet. *Appetite*, 113-125. doi:10.1016/j.appet.2015.06.024
- Graça, J., Calheiros, M. M., & Oliveira, A. (2016). Situating moral disengagement: Motivated reasoning in meat consumption and substitution. *Personality and Individual Differences*, 90, 353–364. doi:10.1016/j.paid.2015.11.042
- Graça, J., Godinho, C.A. & Truninger, M. (2019). Reducing meat consumption and following plant-based diets: Current evidence and future directions to inform integrated transitions Trends. *Food Science & Technology*. doi:10.1016/j.tifs.2019.07.046.
- Happer, C. & Wellesley, L. (2019). Meat consumption, behaviour and the media environment: a focus group analysis across four countries. *Food Sec.*, 11:123–139. doi:10.1007/s12571-018-0877-1
- Hoffman, S. R., Stallings, S. F., Bessinger, R. C. & Brooks, G. T. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, 65,139–144. doi:10.1016/j.appet.2013.02.009
- Hunt, C. (2015). Farm gone factory: Industrial animal agriculture, animal welfare, and the environment. In L. Kemmerer (Ed.), *Animals and the environment: Advocacy, activism, and the quest for common ground*. London: Routledge.
- Hussar, K. M., & Harris, P. L. (2018). Vegetarian and Nonvegetarian Children’s Judgments of Harm to Animals and Humans. *Ecopsychology*, 10(1), 36–43. doi:10.1089/eco.2017.0039

- IPCC. (2019). Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse gas fluxes in Terrestrial Ecosystems. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).
- Jegatheesan, B. (2015). Influence of Cultural and Religious Factors on Attitudes toward Animals. *Handbook on Animal-Assisted Therapy*, 37–41. doi:10.1016/b978-0-12-801292-5.00004-3
- Joy, M. (2005). Humanistic Psychology and Animal Rights: Reconsidering the Boundaries of the Humanistic Ethic. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(1), 106–130. doi:10.1177/0022167804272628
- Joy, M. (2011). *Why we love dogs, eat pigs, and wear cows: An introduction to carnism*. San Francisco: Conari Press.
- Kean, H. (1998). *Animal rights: Political and social change in Britain since 1800*. London: Reaktion Books.
- Knafo, A., Zahn-Waxler, C., Van Hulle, C., Robinson, J.L., & Rhee, S.H. (2008). The Developmental Origins of a Disposition toward Empathy: Genetic and Environmental Contributions. *Emotion*, 8(6), 737-52. doi:10.1037/a0014179
- Kunst, J. R., & Haugestad, C. A. P. (2018). The effects of dissociation on willingness to eat meat are moderated by exposure to unprocessed meat: A cross-cultural demonstration. *Appetite*, 120, 356 - 366. doi: 10.1016/j.appet.2017.09.016
- Kunst, J. R., & Hohle, S. M. (2016). Meat eaters by dissociation: How we present, prepare and talk about meat increases willingness to eat meat by reducing empathy and disgust. *Appetite*, 105, 758–774. doi:10.1016/j.appet.2016.07.009.
- Kupsala, S. (2018). Contesting the meat–animal link and the visibility of animals killed for food: a focus group study in Finland Food. *Culture & Society*, 21, 2, 196–213. doi:10.1080/15528014.2018.1427928
- Lindzey, A. & Clarke, P.B. (2004). *Animal rights: A historical anthology*. NY: Columbia University Press.

- Lorenzoni, I., Nicholson-Cole, S., & Whitmarsh, L. (2007). Barriers perceived to engaging with climate change among the UK public and their policy implications. *Global environmental change*, 17, 445-459. doi:10.1016/j.gloenvcha.2007.01.004
- Loughnan, S., Bastian, B., & Haslam, N. (2014). The Psychology of Eating Animals. *Current Directions in Psychological Science*, 23:104. doi:10.1177/0963721414525781
- Loughnan, S., Haslam, N., & Bastian, B. (2010). The role of meat consumption in the denial of moral status and mind to meat animals. *Appetite*, 55(1), 156-159. doi:10.1016/j.appet.2010.05.043
- Mika, M. (2006). Framing the Issue: Religion, Secular Ethics and the Case of Animal Rights Mobilization. *Social Forces*, 85, 2, 915-941.
- Mullee, A., Vermeire, L., Vanaelst, B., Mullie, P., Deriemaeker, P., Leenaert, T., De Henauw, S., Dunne, A., Gunter, M. J., Clarys, P. & Huybrechts, I. (2017). Vegetarianism and meat consumption: A comparison of attitudes and beliefs between vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous subjects in Belgium. *Appetite*, 114, 299-305. doi:10.1016/j.appet.2017.03.052
- Niemyjska A., Cantarero K., Byrka K., & Bilewicz, M. (2018). Too humanlike to increase my appetite: Disposition to anthropomorphize animals relates to decreased meat consumption through empathic concern. *Appetite*, 127, 21-27. doi:10.1016/j.appet.2018.04.012
- Nurse, A. (2016). Beyond the property debate: animal welfare as a public good. *Contemp. Justice Rev.* 19 (2), 174–187. doi: 10.1080/10282580.2016.1169699
- Palomo-Vélez, G., Tybur, J.M., & Van Vugt, M. (2018). Unsustainable, unhealthy, or disgusting? Comparing different persuasive messages against meat consumption. *Journal of Environmental Psychology*, 58, 63-71. doi:10.1016/j.jenvp.2018.08.002
- Panksepp, J. (1998). Series in affective science. *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Panksepp, J. (2004). Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions, In *Series in affective science*. Oxford University press.

- Paul, E. S. (2000). Empathy with Animals and with humans: Are they linked?, *Anthrozoös: A multidisciplinary journal of the interactions of people and animals*, 13:4, 194-202. doi:10.2752/089279300786999699
- Piazza, J., Ruby, M. B., Loughnan, S., Luong, M., Kulik, J., Watkins, H. M., & Seigerman, M. (2015). Rationalizing meat consumption. The 4Ns. *Appetite*, 91, 114-128. doi:10.1016/j.appet.2015.04.011
- Plotnick, J. M. & DeWaal, F. B. M. (2014). Asian elephants (*Elephas maximus*) reassure others in distress. *Peer J*, 2:e278. doi: 10.7717/peerj.278
- Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360, 987-992. doi: 10.1126/science.aaq0216
- Possidónio, C., Graça, J., Piazza, J., Prada, M. (2019). Animal Images Database: Validation of 120 Images for Human-Animal Studies. *Animals*, 9, 475. doi:10.3390/ani9080475
- Rocha, S. Gaspar, A. & Esteves, F. (2016). Developing Children's Ability to Recognize Animal Emotions – What Does It Take? A Study at the Zoo. *Human-Animal Interaction Bulletin*, 4, 2, 59-79.
- Rosenfeld D. L. & Burrow A. L. (2017). Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters, *Appetite*. doi:10.1016/j.appet.2017.05.039.
- Rosenfeld, D. L. & Tomiyama, A. J. (2020). Taste and health concerns trump anticipated stigma as barriers to vegetarianism. *Appetite*, 144, 104469. doi:10.1016/j.appet.2019.104469
- Rosenfeld D. L. (2018a). The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions, *Appetite*. doi:10.1016/j.appet.2018.09.011.
- Rosenfeld, D. L. (2018b). Why some choose the vegetarian option: Are all ethical motivations the same?. *Motivation and Emotion*. doi:10.1007/s11031-018-9747-6
- Rothgerber, H., & Mican F. (2014). Childhood pet ownership, attachment to pets, and subsequent meat avoidance. The mediating role of empathy toward animals. *Appetite* 79, 11-17. doi:10.1016/j.appet.2014.03.032

- Rothgerber, H. (2013). Real men don't eat (vegetable) quiche: Masculinity and the justification of meat consumption. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(4), 363–375. doi:10.1037/a0030379
- Rothgerber, H. (2014). Efforts to overcome vegetarian-induced dissonance among meat eaters. *Appetite*, 79, 32–41. doi:10.1016/j.appet.2014.04.003
- Ruby, M. B., Alvarenga, M. S., Rozin, P., Kirby, T. A., Richer, E. & Rutzstein, G. (2016). Attitudes toward beef and vegetarians in Argentina, Brazil, France, and the USA, *Appetite*, doi:10.1016/j.appet.2015.10.018.
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58, 1, 141-150. doi: 10.1016/j.appet.2011.09.019
- Sevillano, V. & Fiske, S. T. (2016). Warmth and competence in animals. *J. Appl. Soc. Psychol.*, 46: 276-293. doi:10.1111/jasp.12361
- Szűcs, E., Geers, R., Jezierski, T., Sossidou, E. N., & Broom, D. M. (2012). Animal welfare in different human cultures, traditions and religious faiths. *Asian-Australasian Journal of Animal Sciences*, 25(11), 1499–1506. doi:10.5713/ajas.2012.r.02
- Tian, Q., Hilton, D., & Becker, M. (2016). Confronting the meat paradox in different cultural contexts: Reactions among Chinese and French participants. *Appetite*, 96, 187–194. doi:10.1016/j.appet.2015.09.009
- Townsend Eaton A. (2018). Suffering of Animals in Food Production: Problems and Practical Solutions. In: Linzey A., Linzey C. (eds) *The Palgrave Handbook of Practical Animal Ethics*. The Palgrave Macmillan Animal Ethics Series. Palgrave Macmillan, London.
- Tulloch, L. & Judge, P. (2018). Bringing the calf back from the dead: video activism, the politics of sight and the New Zealand dairy industry. *Video Journal of Education and Pedagogy*, 3:9. doi:10.1186/s40990-018-0021-3
- Von Keyserlingk, M. A. G. & Hötzel, M. J. (2014). The Ticking Clock: Addressing Farm Animal Welfare in Emerging Countries. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 28(1), 179–195. doi:10.1007/s10806-014-9518-7
- Walker, J., Mcgrath, N., Handel, I., Waran, N., & Phillips, C. (2014). Does owning a companion animal influence the belief that animals experience emotions such as grief?. *Animal Welfare*, 23(1), 71–79. doi:10.7120/09627286.23.1.071

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Wright, N., Wilson, L., Smith, M., Duncan, B., & McHugh, P. (2017). The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes. *Nutrition & Diabetes*, 7(3), e256–e256. doi:10.1038/nutd.2017.3

Zickfeld, J. H., Kunst, J. R., & Hohle, S. M. (2017). Too sweet to eat: Exploring the effects of cuteness on meat consumption. *Appetite*, 120, 181-195. doi:10.1016/j.appet.2017.08.038

APÊNDICES

APÊNDICE A – Grupos da rede social usados para recrutar participantes para o estudo.

Grupos na rede social - em inglês:

Plant Based on a Budget Support Group;

Climate change and environmental issues;

Climate Change Science and Environment News;

Health Safety & Environment;

Food Matters Community;

Vegan Vegetarian Support Group;

Science, Spirituality & Philosophy;

Social Science Studies-Recruit Participants;

Best recipes and tips & tricks about cooking;

Nutrition, Fitness, Lifestyle and Mindset;

Science TALK;

Discover Science & Technology;

A Peaceful Planet;

Plant Based Worldwide!;

Plant Based on a Budget Support Group;

ONE BILLION VEGANS.

Grupos em português:

Ética e Defesa Animal;

Sou Vegan por amor aos animais;

O Mundo Verde - Veganos e Vegetarianos em Portugal;

VEGetariANOS Iniciantes Brasil;

Mães e Grávidas Veganas/Vegetarianas;

Resiliência Humana.

ANEXOS

ANEXO A – Questionário online - Versão portuguesa

CONSENTIMENTO INFORMADO:

MUITO BEM-VINDO! Apresentamos-lhe um estudo que está em curso acerca de hábitos alimentares e da sua relação com um conjunto de fatores como acesso à informação, que pode desempenhar um papel na mudança desses hábitos. Convidamo-lo a participar através do preenchimento de um breve questionário, que não lhe deverá ocupar mais do que 15 minutos. As respostas são anónimas e confidenciais e em nenhum momento lhe será solicitada a identificação. Se por alguma razão quiser interromper o preenchimento do inquérito poderá fazê-lo sem qualquer dificuldade. Caso tenha alguma dúvida ou questão, poderá contactar a equipa de investigação através do mail augusta.gaspar@ucp.pt. Desde já os nossos sinceros agradecimentos. O seu contributo é muito valioso para a ciência. O preenchimento do questionário presume que compreendeu e que aceita as condições do presente estudo, consentindo participar. Face a estas informações, indique, por favor, se aceita participar no estudo:

- Aceito. (1)

- Não aceito. (2)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

PADRÃO ALIMENTAR:

Como escolhe a sua alimentação no dia-a-dia?

- Consumo produtos vegetais e animais. Não sou vegetariano (o vegetariano não se alimenta de carne animal), nunca fui vegetariano e não quero ser vegetariano. (1)
- Consumo produtos vegetais e animais. Não sou vegetariano (o vegetariano não se alimenta de carne animal), mas já considerei ou considero ser vegetariano. (2)
- Consumo produtos vegetais e animais. Já fui vegetariano (o vegetariano não se alimenta de carne animal), mas já não sou. (3)
- Consumo majoritariamente produtos vegetais, mas ocasionalmente consumo carne animal e/ou produtos derivados animais. (4)
- Consumo carne animal em no máximo 3 refeições na semana e reduzo conscientemente esse consumo. (5)
- Não consumo carne vermelha (vaca, carneiro, porco), mas consumo carne de peixe e/ou frango. (6)
- Não consumo nenhuma carne animal, mas ainda consumo derivados animais (ex.: ovo e/ou leite animal). (7)
- Não consumo nenhuma carne animal e nem qualquer derivado animal. (8)
- Não consumo nenhum produto de origem animal e ainda excluo, na medida do possível e praticável, qualquer produto e evento cuja produção tenha causado sofrimento ou morte de animais (vestuária, cosmética, entretenimento, etc). (9)

Nota.: Participantes que escolheram a opção 1 “Consumo produtos vegetais e animais. Não sou vegetariano (o vegetariano não se alimenta de carne animal), nunca fui vegetariano e não quero

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

ser vegetariano”, pularam diretamente para EMOÇÃO ANIMAL e responderam a partir desta questão.

MOTIVAÇÃO INICIAL:

Por favor, diga qual o principal motivo que inicialmente o motivou a querer reduzir ou excluir o consumo da carne na sua dieta.

- Direitos animais (os animais têm direito à vida). (1)
 - Bem-estar animal (os animais devem ser tratados humanamente, e ter seu bem-estar garantido). (2)
 - Preocupação ambiental e/ou social (ex.: a fome no mundo). (3)
 - Melhorar a minha saúde. (4)
 - Ter uma nutrição adequada. (5)
 - Sabor dos alimentos. (6)
 - Religião/Espiritualidade. (7)
 - Influência de outras pessoas (ex.: amigos, parceiros ou familiares). (8)
 - Questão financeira. (9)
-

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

MOTIVAÇÃO ATUAL:

Por favor, indique a importância que cada um dos tópicos abaixo tem para si atualmente para querer reduzir ou excluir o consumo da carne na sua dieta.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Direitos animais (os animais têm direito à vida). (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bem-estar animal (os animais devem ser tratados humanamente, e ter seu bem-estar garantido). (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preocupação ambiental e/ou social (ex.: a fome no mundo). (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melhorar a minha saúde. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter uma nutrição adequada. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabor dos alimentos. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Religião/Espiritualidade. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Influência de outras pessoas (ex.: amigos, parceiros ou familiares). (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Questão financeira. (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

BARREIRAS PERCEBIDAS:

Na sua própria experiência e a dos outros que você conhece, qual a importância de cada um dos seguintes fatores na dificuldade em optar por uma alimentação vegetariana (não consumir nenhuma carne animal e/ou derivados animais).

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Preocupação geral com a saúde (ex.: tenho uma condição de saúde e sigo uma alimentação específica. (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conveniência (ex.: falta de vontade de alterar hábitos alimentares; sente falta de algumas comidas; falta de tempo e vontade para aprender novas receitas vegetarianas). (2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Custos (ex.: dieta vegetariana é cara). (3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de informação nutricional ou mitos nutricionais (ex.: não sei como balancear os nutrientes na dieta vegetariana; dieta vegetariana é inadequada nutricionalmente; faltam nutrientes como ferro e proteína). (4)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de informação sobre alternativas vegetarianas (ex.: não sei o que comer no lugar da carne e outros derivados animais). (5)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ambiente social (ex.: convivência com não vegetarianos, ser convidado para casa de outras pessoas; namora uma pessoa não vegetariana; falta de suporte social). (6)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estereotipo negativo (ex.: não quer ser visto como estranho). (7)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Falta de habilidades na cozinha (ex.: não gosto ou não sei cozinhar; falta criatividade para preparar pratos variados). (8)

C C C C C C C

Sabor da alimentação (ex.: gosto de comer carne e derivados animais; dieta vegetariana não é saborosa e não satisfaz). (9)

C C C C C C C

Falta de opções de produtos e restaurantes. (10)

C C C C C C C

Restrição alimentar (ex.: dieta vegetariana é muito rígida e restritiva). (11)

C C C C C C C

EX-VEGETARIANOS:

Por favor, diga o que o levou a desistir do vegetarianismo.

Por favor, indique aproximadamente quanto tempo permaneceu na dieta vegetariana (em meses)?

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

SEMI-VEGETARIANOS:

Considera ou já considerou ser vegetariano (não consumir nenhuma carne animal)?

Sim. (1)

Não. (2)

VEGETARIANOS:

Considera ou já considerou ser vegetariano estrito (não consumir nenhum derivado animal)?

Sim. (1)

Não. (2)

Por favor, indique há quanto tempo segue a dieta vegetariana (não consome nenhuma carne animal) (em meses)?

VEGETARIANO ESTRITO & VEGANOS:

Por favor, indique há quanto tempo segue a dieta vegetariana estrita (não consome nenhum derivado animal) (em meses)?

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Foi ovo-lacto-vegetariano (não consome carne animal, mas consome ovo e leite animal) antes?

Sim. Por favor, especifique por quanto tempo foi ovo-lacto-vegetariano: _____ (1)

Não. (2)

MEDIA:

Por favor, indique qual a importância relativa da informação recebida por cada um dos seguintes Media na sua intenção de reduzir ou excluir o consumo da carne na sua dieta.

	Nenhuma importância (1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Alta importância (7)
Media social - Internet. (1)	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Notícias e programas de TV. (2)	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Livros. (3)	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acesso à informação através de documentários/filmes. (4)	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exemplo de celebridade/influenciador digital. (5)	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

REDE SOCIAL:

Faz parte de algum grupo virtual nas redes sociais que compartilham informação sobre o vegetarianismo?

Sim. (1)

Não. (2)

EMOÇÃO ANIMAL:

Acredita que os animais podem experimentar emoções?

Sim. (1)

Não. (2)

Não sei. (3)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Acredita que os animais podem experimentar as emoções abaixo:

	Sim (1)	Não (2)	Não sei (3)
Depressão: (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Felicidade: (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiedade: (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amor: (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raiva: (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tristeza: (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estresse: (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luto: (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Medo: (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Por favor, indique quais das seguintes afirmações você consideraria como verdadeiras ou falsas.

	Verdadeiro (1)	Falso (2)
Os mamíferos têm fortes laços emocionais entre mães e filhos. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os cães sofrem com a separação dos seus companheiros caninos ou humanos. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os elefantes mostram empatia com elementos do seu grupo em sofrimento. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os chimpanzés têm as mesmas emoções básicas que os seres humanos. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ESCALA DE EMPATIA DIRIGIDA PARA OS ANIMAIS:

Por favor, indique o grau em que concorda ou discorda com cada uma das seguintes declarações? Para cada item, pense até que ponto um o descreve, e em seguida seleccione qual a resposta que mais se adequa, de acordo com a escala de discordância/concordância. Se estiver indeciso ou não souber, escolha "Nem Discordo, Nem Concordo/Não Sei (4)".

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Leia cada item cuidadosamente antes de responder. Responda da forma mais honesta possível.

Obrigado.

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Entristece-me ver um animal sozinho numa jaula. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me incomodado(a) quando vejo as pessoas a dar mimos e beijos em público aos seus animais de estimação. (8r)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico perturbado(a) quando vejo um animal idoso e indefeso. (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Há muitas pessoas que são exageradamente afectuosas com os seus animais de estimação. (12r)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico indignado(a) ao ver animais a serem maltratados. (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É uma parvoíce ficar excessivamente ligado(a) a um animal de estimação. (14r)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais de estimação têm grande influência no meu estado de humor. (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico surpreendido às vezes com a intensidade do desgosto que algumas pessoas mostram quando lhes morre um velho animal de estimação. (16r)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico perturbado(a) ao ver um animal a sofrer. (18)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As pessoas geralmente exageram as emoções e sentimentos que atribuem aos animais. (19r)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Acho irritante quando os cães saltam para cima de mim e me lambem para me cumprimentar. (20r)

Tentaria sempre ajudar quando visse um cão ou um cachorro perdidos. (21)

Detesto ver aves fechadas em gaiolas onde nem têm espaço para voar. (22)

* Os itens reversos estão indicados com a letra r.

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

ESCALA DE ESPECISMO:

Por favor, indique o grau em que concorda ou discorda com cada uma das seguintes declarações.

Leia cada item cuidadosamente antes de responder. Responda da forma mais honesta possível. Obrigado.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Moralmente, os animais contam sempre menos do que os humanos. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os seres humanos têm o direito de usar os animais da maneira que quiserem. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É moralmente aceitável manter animais em circos para entretenimento humano. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É moralmente aceitável negociar animais como posses. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os chimpanzés devem ter direitos legais básicos, como o direito à vida ou a proibição da tortura. (5r)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É moralmente aceitável realizar experiências médicas, que nunca se fariam com nenhum humanos, noutros animais. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* Os itens reversos estão indicados com a letra r.

Fim do bloco: Bloco 1

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Início do bloco 2: Dados demográficos

Idade (em anos):

Género:

Feminino. (1)

Masculino. (2)

Outro. (3)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Nível de educação formal:

- Ensino básico e secundário - Incompleto. (1)
 - Ensino básico e secundário - Completo. (2)
 - Ensino superior - técnico ou similar. (3)
 - Ensino superior - Grau universitário (Bacharelato ou Licenciatura). (4)
 - Ensino superior - Pós-graduação. (5)
 - Ensino superior - Mestrado. (6)
 - Ensino superior - Doutorado. (7)
-

Nacionalidade:

Tipo de zona Cresceu em que tipo de região (até 12º ano da escola)?

- Rural. (1)
 - Urbana. (2)
-

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

É praticante de alguma religião?

Sim. Por favor, especifique: _____ (1)

Não. (2)

Fim do bloco 2: Dados demográficos

ANEXO B – Questionário online – Versão inglesa

INTRODUCTORY INFORMATION AND CONSENT:

Welcome!

We present to you an ongoing study about dietary habits and their relation to a number of factors such as access to information that may play a role in changing those habits. We invite you to participate by completing a short questionnaire, which should not take more than 15 minutes. The answers are anonymous and confidential and you will not be asked for identification at any time. You may withdraw and discontinue participation at any time. If you have any questions or concerns, you may contact the research team at augusta.gaspar@ucp.pt. Thank you in advance. Your contribution is very valuable to science. If you wish to participate in this survey and understood the information above, please indicate whether you agree to participate in the study:

- I agree. (1)

- I do not agree. (2)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

EATING HABBITTS

How do you choose your food on a daily basis?

- I consume plant and animal products. I am not a vegetarian (vegetarian does not consume any animal meat), I have never been a vegetarian and I do not want to be a vegetarian. (1)
- I consume plant and animal products. I am not a vegetarian (vegetarian does not consume any animal meat), but I have already considered or I consider becoming a vegetarian. (2)
- I consume plant and animal products. I have been vegetarian (vegetarian does not consume any animal meat), but I'm not anymore. (3)
- I mainly consume vegetable products, but occasionally I eat animal meat and/or products derived from animals (such as egg and/or animal milk). (4)
- I eat animal meat in a maximum of 3 meals a week and consciously reduce this consumption. (5)
- I do not eat red meat (cow, lamb, pork), but I eat fish and/or chicken meat. (6)
- I do not eat any animal meat, but I still consume products derived from animals (such as egg and/or animal milk). (7)
- I do not eat any animal meat or any animal derivatives. (8)
- I do not consume any product derived from animals and I also exclude, as far as possible and practicable, any product and event whose production has caused suffering or death of animals (clothing, cosmetics, entertainment, etc.). (9)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

INITIAL MOTIVATION:

Please indicate the main reason that initially motivated you to want to reduce or exclude meat from your diet.

- Animal rights (animals have the right of life). (1)
 - Animal welfare (animals must be treated humanely, and their well-being guaranteed). (2)
 - Environmental and/or social concern (e.g. hunger in the world). (3)
 - To recover my health. (4)
 - To have better nutrition. (5)
 - Food taste. (6)
 - Religion/Spirituality. (7)
 - Influence of others (e.g., friends, partner or family). (8)
 - Financial concerns. (9)
-

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

ACTUAL MOTIVATION:

Please indicate the importance that each of the following topics currently has for you to want to reduce or exclude meat from your diet.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Animal rights (animals have the right of life). (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Animal welfare (animals must be treated humanely, and their well-being guaranteed). (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Environmental and/or social concern (e.g. hunger in the world). (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
To recover my health. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
To have better nutrition. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Food taste. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Religion/Spirituality. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Influence of others (e.g., friends, partner or family). (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Financial concerns. (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

PERCEIVED BARRIERS:

According to your own experience and that of others you know, how relevant/important is each of the following factors to describe the difficulty of following/choosing a vegetarian diet (do not consume any animal meat and/or animal derivatives).

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
General concern about health (e.g., I have a health condition and I follow a specific diet). (1)	C	C	C	C	C	C	C
Convenience (e.g., unwillingness to change eating habits, attachment to some foods, lack of time and willingness to learn new vegetarian recipes). (2)	C	C	C	C	C	C	C
Costs (e.g., vegetarian diet is expensive). (3)	C	C	C	C	C	C	C
Lack of nutritional information or nutritional myths (e.g., I do not know how to balance the nutrients in the vegetarian diet, vegetarian diet is nutritionally inadequate, lack of nutrients such as iron and protein in the vegetarian diet). (4)	C	C	C	C	C	C	C
Lack of information on vegetarian alternatives (e.g., I do not know what to eat instead of meat and other animal derivatives). (5)	C	C	C	C	C	C	C
Social environment (e.g., interaction with non-vegetarians, being invited to other people's homes, dating a non-vegetarian person, lack of social support). (6)	C	C	C	C	C	C	C
Negative stereotype (e.g., do not want to be seen as weird). (7)	C	C	C	C	C	C	C

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Lack of skills in the kitchen (e.g., I do not like or do not know how to cook, lack creativity to prepare varied dishes). (8)

C C C C C C C

Food taste (e.g., I like to eat meat and animal derivatives, vegetarian diet is not tasty and does not satisfy). (9)

C C C C C C C

Lack of product and restaurant options. (10)

C C C C C C C

Food restriction (e.g., vegetarian diet is very strict and restrictive). (11)

C C C C C C C

EX-VEGETARIANS:

Please inform what motivated you to give up vegetarianism:

Please indicate approximately how long have you been on the vegetarian diet (in months)?

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

SEMI-VEGETARIANS:

Do you or have you already considered to become a vegetarian (to consume no animal meat)?

Yes. (1)

No. (2)

VEGETARIANS:

Do you or have you already considered to become a strict vegetarian (to consume no animal product)?

Yes. (1)

No. (2)

Please indicate for how long do you follow a vegetarian diet (do not consume animal meat) (in months):

STRICT VEGETARIANS & VEGANS:

Please indicate for how long do you follow a strict vegetarian diet (do not consume animal products) (in months):

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Have you been an egg-lacto-vegetarian (do not consume animal meat but consumes egg and animal milk) before?

- Yes. Please specify for how long you have been an egg-lacto-vegetarian (in months): _____ (1)
- No. (2)

MEDIA:

Please indicate the relative importance of the information received by each of the following types of Media in your intention to reduce or exclude meat from your diet.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Social media – Internet. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
News of TV broadcaster. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Books. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Access to information through documentaries or movies. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Example of a celebrity or digital influencer. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

REDE SOCIAL:

Are you part of any virtual group in social media that shares information about vegetarianism?

Yes. (1)

No. (2)

EMOÇÃO ANIMAL:

Do you believe that animals can experience emotions?

Yes. (1)

No. (2)

I don't know. (3)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Do you think that animals can experience emotions below:

	Yes (1)	No (2)	I don't know (3)
Depression: (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Happiness: (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anxiety: (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Love: (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anger: (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sadness: (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stress: (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grief: (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fear: (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Please indicate which of the following statement do you consider true or false.

	True (1)	False (2)
In Mammals there are strong emotional bonds between mother and young. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dogs suffer with the separation from their animal or human companions. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elephants demonstrate empathy with the suffering of members of their group. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chimpanzees have the same basic emotions as the humans. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANIMAL EMPATHY SCALE:

Please indicate how strongly you agree or disagree with the following statements, by choosing the appropriate bullet points in the agreement-disagreement scale. If you are not sure, or do not know what to answer, please choose "Neither agree nor disagree/I don't know".

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Read each item carefully before responding. Answer as honestly as you can. Thank you.

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
So long as they are warm and well fed, I don't think zoo animals mind being kept in cages. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Often cats will meow and pester for food even when they are not really hungry. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
It upsets me to see animals being chased and killed by lions in wildlife programs on TV. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I get annoyed by dogs that howl and bark when they are left alone. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sad films about animals often leave me with a lump in my throat. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Animals deserve to be told off when they are not behaving properly. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
It makes me sad to see an animal on its own in a cage. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
People who cuddle and kiss their pets in public annoy me. (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A friendly purring cat almost always cheers me up. (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
It upsets me when I see helpless old animals. (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Dogs sometimes whine and whimper for no real reason. (11)

Many people are over-affectionate towards their pets. (12)

I get very angry when I see animals being ill treated. (13)

It is silly to become too attached to one's pets. (14)

Pets have a great influence on my moods. (15)

Sometimes I am amazed at how upset people get when an old pet dies. (16)

I enjoy feeding scraps of food to the birds. (17)

Seeing animals in pain upsets me. (18)

People often make too much of the feelings and sensitivities of animals. (19)

I find it irritating when dogs try to greet me by jumping up and licking me. (20)

I would always try to help if I saw a dog or puppy that seemed to be lost. (21)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

I hate to see birds in cages where there is no room for them to fly about. (22)



SPECISCIM SCALE

Please indicate how strongly you agree or disagree with the following statements, by choosing the appropriate bullet points in the agreement-disagreement scale. Read each item carefully before responding. Answer as honestly as you can. Thank you.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Morally, animals always count for less than humans. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Humans have the right to use animals however they want to. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
It is morally acceptable to keep animals in circuses for human entertainment. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
It is morally acceptable to trade animals like possessions. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chimpanzees should have basic legal rights such as a right to life or a prohibition of torture. (5r)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
It is morally acceptable to perform medical experiments on animals that we would not perform on any human. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Fim do bloco: Bloco 1

Início do bloco 2: Dados demográficos

Age:

Gender:

Female. (1)

Male. (2)

Other. (3)

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Highest level of formal education:

- High school – incomplete. (1)
 - High school – complete. (2)
 - College or similar (e.g. technical school). (3)
 - University degree (bachelor or equal). (4)
 - Post-graduation. (5)
 - University degree (master or equal). (6)
 - PhD or higher. (7)
-

Nationality:

In which region did you grow up (until 12th school year)?

- Rural. (1)
 - Urban. (2)
-

Desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana

Do you practice any religion?

Yes. Please specify: (1) _____

No. (2)

Fim do bloco 2: Dados demográficos
