

Conhecimento nutricional e perfil de adultos vegetarianos residentes no estado do Rio de Janeiro

Nutritional knowledge and profile of vegetarian adults resident in the state of Rio de Janeiro

DOI:10.34117/bjdv7n1-050

Recebimento dos originais: 17/12/2020

Aceitação para publicação: 06/01/2021

Ingrid Silva Braucks

Graduanda em Nutrição. UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Endereço: Avenida Pasteur 296, Urca
E-mail: ingrid.braucks@gmail.com

Barbara Albernaz de Oliveira

Graduanda em Nutrição. UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Endereço: Avenida Pasteur 296, Urca
E-mail: barbara.albernaz.96@gmail.com

Thaiane Ingrid Silva de Oliveira

Graduanda em Nutrição. UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Endereço: Avenida Pasteur 296, Urca
E-mail: thaianedeoliveira@hotmail.com

Raquel Moraes de Oliveira

Graduanda em ciências ambientais. UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Endereço: Avenida Pasteur 296, Urca
E-mail: raquel.oliveira@edu.unirio.br

Luciana Trajano Ribeiro Manhães

Dra em Ciência e Tecnologia dos Alimentos. UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Endereço: Avenida Pasteur 296, Urca.
E-mail: lucianartmanhaes@gmail.com

Alessandra da Silva Pereira

Dra em Alimentação, Nutrição e Saúde. UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Endereço: Avenida Pasteur 296, Urca
E-mail: aspnutri@gmail.com

Elaine Cristina de Souza Lima

Dra em Ciência e Tecnologia dos Alimentos. UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.
Endereço: Avenida Pasteur 296, Urca
E-mail: limaelaine.cs@gmail.com

RESUMO

Devido à expansão do número de vegetarianos e à escassez de trabalhos que busquem a caracterização dessa população, o presente estudo tem como objetivo avaliar o conhecimento nutricional e apresentar o perfil dos indivíduos vegetarianos residentes no estado do Rio de Janeiro. Trata-se de um estudo transversal, observacional, descritivo, realizado de janeiro a agosto de 2019, com vegetarianos adultos residentes no estado do Rio de Janeiro. Para a avaliação do perfil dos vegetarianos foram utilizados questionários sociodemográficos, de perfil de consumo, além da Escala de Conhecimento Nutricional do *National Health Interview Survey Cancer Epidemiology*. Ambos foram preenchidos no *Google forms* e divulgado em diferentes redes sociais. O banco de dados foi elaborado com auxílio de planilha Excel[®]. A análise dos dados foi descritiva e os resultados apresentados em valor percentual. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética sob número 2.838.962-2018 e somente participaram aqueles que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), eletrônico. Segundo os entrevistados, 88,4% utilizavam a Internet como fonte de preparações, 32,1% fazia acompanhamento nutricional e 20,65% obteve como resultado alto conhecimento nutricional. Tais dados sugerem a necessidade de ações em Educação Alimentar e Nutricional voltadas para esse público, além da capacitação dos profissionais de saúde.

Palavras-chave: Alimentação, nutrição, vegetariano.

ABSTRACT

In view of the scarcity of studies that seek to characterize the vegetarian population, the present study aims to assess nutritional knowledge and present the profile of vegetarian individuals living in the state of Rio de Janeiro. This is a cross-sectional, observational, descriptive study, conducted from January to August 2019, with adult vegetarians living in the state of Rio de Janeiro. To assess the profile of vegetarians, a questionnaire was created by the researchers and the National Health Interview Survey Cancer Epidemiology Nutritional Knowledge Scale was also applied. Both were filled out on Google forms and published on different social networks. The database was created using an Excel[®] spreadsheet. The analysis of the data was descriptive and the results presented in percentage value. The study was approved by the ethics committee under number 2,838,962-2018 and only those who signed the Free and Informed Consent Form (ICF), participated. According to the interviewees, 88.4% used the Internet as a source of preparations, 32.1% did nutritional monitoring and 20.65% obtained high nutritional knowledge as a result. The data suggest the need for actions in Food and Nutrition Education aimed at this audience, in addition to the training of health professionals.

Keyword: Food, nutrition, vegetarian, plant-based

1 INTRODUÇÃO

Vegetariano é qualquer indivíduo que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. O vegetarianismo inclui o veganismo, que é a prática de não utilizar produtos oriundos do reino animal para nenhum fim (alimentar, higiênico, de vestuário, entre outros) (1). De uma maneira geral, são classificadas como ovolactovegetarianas (inclusão de leite e

derivados e ovos), ovovegetarianas (inclusão de ovos), lactovegetarianas (inclusão de leite e derivados) e estritas (exclusão de todos os alimentos de origem animal) (1–3). Cabe ressaltar, no entanto, que o termo vegetarianismo vem do latim “dar vida”, e não significa uma dieta saudável, mas sim um regime alimentar em que se excluem alimentos de origem animal (4).

Vários são os fatores que motivam a adoção dessa dieta, como aqueles relacionados à Saúde, Intenção Comportamental, Alimentos Ecoinovadores, Direito dos Animais e Meio Ambiente(5,6). Segundo o Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística - IBOPE (2018) (5), cerca de 14% dos brasileiros se declaram vegetarianos, cerca de 29,2 milhões de vegetarianos. Nas regiões metropolitanas de São Paulo, Curitiba, Recife e Rio de Janeiro, esse percentual sobe para 16%.

O crescimento do número de vegetarianos e indivíduos preocupados com práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis repercutiu no aumento do volume de buscas pelo termo ‘vegano’ em 1000% (mil por cento) no Brasil. Houve também o crescimento de restaurantes vegetarianos e veganos, para aproximadamente 240, além de um “boom” de lançamentos de pratos e lanches veganos em restaurantes e lanchonetes não-vegetarianas (5).

Além disso, a dieta vegetariana, incluindo todas as suas variantes, tem ganhado destaque, como se comprova pelo aumento de pratos vegetarianos ou pelos produtos vegetarianos disponíveis para venda em supermercados. No entanto, o conhecimento sobre produtos de origem vegetal ainda é limitado (e frequentemente impreciso), não só entre as populações, mas também entre os profissionais de saúde (6,7).

Estudos demonstram que as dietas vegetarianas estimulam uma alimentação com maior quantidade de vegetais, evidenciando-se maior consumo de antioxidantes e fibras e menor consumo de lipídeos, o que tem sido associado a uma redução da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis (8–13). Por outro lado, alguns estudos apontaram que a dieta vegetariana apresenta elevado consumo de produtos industrializados e de alto teor de açúcar, o que pode estar relacionado a sobrepeso e obesidade (14–17). Nesse sentido, determinar as práticas alimentares de grupos de indivíduos é fundamental para a elaboração de diretrizes que visem a promoção de uma alimentação sustentável, saudável e que promova a saúde e previna contra doenças. Dessa forma, monitorar as práticas alimentares faz parte da Vigilância Alimentar e Nutricional, fornecendo subsídio para o planejamento e cuidado nutricional (14).

Diante da escassez de trabalhos que busquem a caracterização da população vegetariana, o presente estudo tem como objetivo avaliar o conhecimento nutricional e apresentar o perfil dos indivíduos vegetarianos residentes no estado do Rio de Janeiro.

2 PERCURSO METODOLÓGICO

Trata-se de um estudo transversal, observacional, descritivo, realizado de janeiro a agosto de 2019, com vegetarianos adultos residentes no estado do Rio de Janeiro. Para avaliar o perfil dos vegetarianos, foi criado, pelos próprios pesquisadores, um questionário, e também foi aplicada a Escala de Conhecimento Nutricional do *National Health Interview Survey Cancer Epidemiology* para a avaliação do conhecimento nutricional. Ambos foram preenchidos no *Google forms* e divulgados em diferentes redes sociais. Os critérios de exclusão utilizados foram: indivíduos não vegetarianos ou com idade inferior a 18 anos.

Para conhecer as práticas alimentares dos entrevistados, os questionários foram compostos por perguntas abertas e fechadas que abordavam o tipo de vegetariano em que eles se autotranscreviam, a motivação para serem vegetarianos, a regularidade de atividades físicas, o histórico de doenças familiares, se existiam doenças diagnosticadas, se utilizavam suplementos alimentares, tipo de gorduras usadas nas preparações, local onde realizavam as refeições e quem as preparava, e sobre o consumo de alimentos orgânicos.

Para avaliar o conhecimento sobre alimentação dos entrevistados foi utilizada uma Escala de Conhecimento Nutricional criada por Harnack e colaboradores (1997) (18) e adaptada por Scagliusi e colaboradores (2006) (16,19,20), que teve por meta testar o conhecimento nutricional. As questões foram divididas em três partes: a primeira sobre a relação entre a dieta e doenças, a segunda sobre fibras e lipídeos nos alimentos e a última sobre a quantidade de porções de frutas e hortaliças. Pontuações totais até seis foram consideradas baixas, entre sete e dez indicaram moderado conhecimento nutricional e acima de dez apontaram alto conhecimento nutricional (18,19).

O banco de dados foi elaborado com auxílio de planilha Excel[®]. Foi feita a análise descritiva dos dados com cálculo de frequência. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética sob número 2.838.962 -2018 e somente participaram aqueles que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) eletrônico.

3 RESULTADOS

Participaram do estudo 349 indivíduos, sendo 85% do sexo feminino, com média de idade de 40 anos (mínima = 18 e máxima = 63 anos). Dos entrevistados, 45,3% se classificava como ovolactovegetarianos e 47,3% como vegetarianos estritos. Quando perguntados sobre as razões para adoção da dieta vegetariana, 68,2% relatou questões relacionadas à defesa animal, 22,4% em função de aspectos éticos e 15,2% em relação à saúde. Com relação ao tempo de adoção da dieta vegetariana, 13,5% relatou a prática por menos de 1 ano, 63,9% de 1 a 5 anos, e 10,9% por mais de 10 anos (Tabela 1).

Com relação às práticas alimentares, quanto à fonte consultada sobre preparações alimentares vegetarianas, grande parte do grupo (88,4%) apontou a Internet, seguido de livros (4,7%), de cursos e oficinas (4,2%) e amigos (1,6%) (Tabela 1). Em relação às refeições, 70% dos entrevistados afirmou que prepara as suas próprias refeições, e 8,4% as compram prontas. Quanto às preparações 91,1% usava azeite em saladas, 26,9% em frituras, 75,4% em refogados, entretanto é importante ressaltar que para todos os tipos de preparação houve 0,3% que usava banha como gordura.

Cerca de 69,5% considerava sua alimentação saudável, 32,1% fazia acompanhamento nutricional, 34,7% afirmavam dar preferência ao consumo de produtos orgânicos e 51,1% relataram os consumir às vezes. Dos entrevistados, 32,6% relataram frequentar feiras e eventos direcionados ao público vegetariano, 51,1% às vezes compareciam.

Em relação ao histórico de doenças familiares as de maior incidência eram hipertensão arterial (59,3%), câncer (47,7%), diabetes mellitus (46,2%), doenças cardiovasculares (31,2%) e 13,8% não as tinham. Já sobre doenças diagnosticadas, 83,1% não possuíam, sendo as endócrinas as de maior frequência (4,3%) dentre os que apontavam alguma e o funcionamento intestinal de mais da metade era normal (88,3%). Quanto à prática de atividade física, 28,4% pratica atividade física 2 a 3x por semana, 23,8% eram sedentários.

Em relação a uso de suplementos, 47,28% não faziam uso de suplementos nutricionais e 31,8% faziam uso de suplemento de B12, seguida de proteína vegetal (7,7%) e vitamina D (7,5%) e ferro (6,3%) e complexo B (3,4%) (Tabela 2).

Os resultados obtidos com a Escala de Conhecimento Nutricional mostraram que 74,04% dos entrevistados apresentaram conhecimento nutricional moderado, 20,65% alto conhecimento nutricional e 5,3% baixo conhecimento nutricional.

4 DISCUSSÃO

No Brasil, assim como no mundo existe uma crescente preocupação com o estado nutricional da população, devido ao aumento das taxas de doenças crônicas não transmissíveis causadas especialmente pelo sobrepeso e obesidade. As dietas vegetarianas são atualmente consideradas pelos especialistas como uma opção para diminuir os riscos dessas patologias (3,6–8,10,17,21–23,23,24). Assim, o número de indivíduos que optam por dietas vegetarianas tem crescido, bem como o mercado de produtos voltados para esse público. No Brasil existem atualmente cerca de 240 restaurantes vegetarianos e veganos, além de estarmos vivendo um “boom” de lançamentos de pratos e lanches veganos em restaurantes e lanchonetes não-vegetarianas (5).

No entanto, estudos precisam ser realizados para o conhecimento do perfil desses vegetarianos, em função das possíveis inadequações da dieta, causadas pelas escolhas excessivas de alimentos processados e ultraprocessados, devido ao estilo de vida da população atual.

Ferreira e Miragli (2017) (25) estudaram os desafios de ser vegetariano e encontram a predominância de ovolactovegetarianos e vegetarianos estritos, respectivamente, destacando que existe ainda uma grande dificuldade em manter-se vegetariano estrito, em função do convívio social, seguido pelas poucas opções de restaurantes e estabelecimentos vegetarianos disponíveis na região. Os autores afirmam também que faltam informações para a população em geral, sobre a realidade da cadeia produtiva dos alimentos, o que também pode causar incompreensão e gerar conflitos de convivência entre indivíduos vegetarianos e não vegetarianos, dificultando a manutenção do vegetarianismo estrito.

Nesse estudo, a principal motivação para adoção do padrão alimentar foi ética animal, pois esses são seres sencientes, ou seja, possuem capacidade de sentir, estar conscientes de si próprios ou apenas do ambiente que os cerca. Cientificamente, pelo menos os animais vertebrados possuem essa capacidade; assim, a senciência provavelmente existe em diferentes graus de complexidade nas diferentes espécies animais (20,26). Outros estudos realizados com vegetarianos no Brasil observaram que a preocupação com o bem-estar animal foi a motivação mais citada para aderir a esse tipo de dieta (25,27).

Atualmente, também tem crescido o número de sites, blogs e redes sociais em geral, com a intenção de propagar a cultura vegetariana e conscientizar as pessoas para a exploração animal e a degradação do meio ambiente, decorrente do consumo de carne

animal, bem como outros fatores envolvendo os animais, como o uso em vestuário e calçados e testes realizados com os mesmos (10,14,16,28). Nesse estudo, observou-se que 89% dos entrevistados obtém informações sobre o vegetarianismo através da internet, além de que grande parte são vegetarianos há mais de um ano. Sabe-se que a mídia exerce forte influência nas camadas populares, podendo ser positiva, contribuindo para melhor propagar as ideias e movimentos, assim como para aumentar o número de adeptos, colaborando para o crescimento de ofertas de serviços de saúde, aumento de produtos alimentícios e cosméticos, podendo gerar renda para pequenos e grandes produtores de diversos setores (21,22). Contudo, também pode ser negativa, por incentivar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, além de propagar informações não científicas e/ou errôneas sobre a alimentação e nutrição vegetariana, repercutindo diretamente na saúde de quem as pratica (20).

O grupo analisado apresentou alta incidência, no histórico familiar, de pressão alta, câncer e diabetes; entretanto, nenhuma dessas ou outras patologias foi demonstrada significativamente nos próprios indivíduos. Estudos apontam a diminuição de doenças crônicas não transmissíveis em vegetarianos. Estima-se uma redução de 74% risco de desenvolver diabetes em comparação com uma dieta que incluiu o consumo semanal de carne (25), e que uma vida inteira de adesão à dieta vegetariana foi associada a risco 35% menor de desenvolver diabetes. E, para aqueles que adotaram uma dieta vegetariana depois de uma não vegetariana, houve risco 53% menor de desenvolver diabetes do que o de não vegetarianos (25). Dietas vegetarianas estão associadas a uma redução da hemoglobina glicosilada (HbA1c) e aumento de ingestão de fibras que controlam a glicemia no diabetes mellitus (26).

A maioria dos indivíduos (88%) entrevistados relatou ter o funcionamento do intestino regular, o que pode estar com o maior consumo de frutas e hortaliças, que são alimentos fontes de fibras, ser quando comparado a indivíduos onívoros (11,15)

Estudos observacionais demonstraram que a ingestão alimentar de vegetarianos foi associada à pressão arterial mais baixa (PA), ambas a sistólica média (-6,9 mm Hg, IC 95% -9,1 a -4,7; $p < 0,001$) e a diastólica (-4,7 mm Hg, IC 95%; -6,3 a -3,1; $p < 0,001$), quando comparado ao consumo de dietas onívoras (26), e que esse tipo de alimentação possui abundância de potássio, e esse também está associado a diminuição da pressão arterial no sangue (26).

Um estudo que avaliou o risco de câncer mostrou que vegetarianos tiveram uma incidência significativa menor do que onívoros, e que um possível mecanismo para essa

diminuição seria pela diminuição da hiperinsulinemia que tem sido proposta como um possível mecanismo de como a dieta pode aumentar risco de câncer (26).

Com relação a práticas de atividade física, 23,78% dos vegetarianos não praticavam nenhuma de atividade física regular. Diversas são as evidências sobre os diversos benefícios proporcionados pela atividade física à saúde, em especial no sistema cardiovascular/metabólico e imunológico (30–32).

Com relação às práticas alimentares, observou-se no presente estudo que a maioria das pessoas relatou preparar a própria refeição/alimentos; muitos consomem, às vezes, fora de casa, e grande parte não consome ou consome congelados às vezes. O azeite foi o óleo mais utilizado para fritura, refogado e saladas. Esses resultados estão de acordo com as mudanças observadas nos padrões alimentares da população brasileira em 2017/2018, ou seja, aumento do consumo de alimentos fora de casa, do consumo de processados e ultraprocessados (33). Os achados sugerem que estudos e ações relativos à promoção de uma alimentação adequada e saudável devem considerar aspectos sobre habilidades culinárias na prática profissional ao lidar com indivíduos e/ou grupos de vegetarianos.

Do total de entrevistados, 32,6% relataram frequentar feiras orgânicas e 44,7% frequentar ocasionalmente feiras veganas. Isso é condizente com o padrão alimentar relatados em diversos estudos e corrobora as práticas de maior consumo de alimentos vegetais, como frutas, legumes e verduras pelos vegetarianos (9,12,20). Além disso, esses dados demonstram a preocupação do grupo com práticas de produção agrícolas mais sustentáveis, sendo este um potencial grupo da população fortalecedor de políticas públicas no âmbito de produção orgânica, agroecológicas e sustentáveis.

Com relação ao uso de suplementos nutricionais, grande parte dos entrevistados relatou não usar. Ainda são inconclusivos e não há consenso na literatura quanto a suplementação ou não suplementação de nutrientes considerados críticos para o grupo, tais como, ferro, que tem em sua forma heme a mais biodisponível e estão presente em alimentos de origem animal, e vitamina B12 que tem como maior fonte os produtos de origem animal (23,24). Nesse sentido, conhecer o estado nutricional desse grupo é importante para nortear a necessidade ou não de uso de suplementares regulares, lembrando que estes devem ser indicados por profissionais da área. No presente estudo observou-se baixo percentual de indivíduos que fazem acompanhamento nutricional.

A maioria dos entrevistados no presente estudo considerou sua alimentação saudável. No entanto, é necessário analisar a compreensão de “saudável”, por parte do

grupo. Silveira e colaboradores (15) analisaram o consumo de ultraprocessados e de bebidas açucaradas, em um grupo formado por 503 indivíduos vegetarianos com mais de 16 anos no Brasil, e observaram elevado consumo desses produtos pelo grupo, concluindo que esse padrão dietético mostrou associação com sobrepeso e obesidade, no grupo estudado.

As pequenas refeições, tais como lanche e colação, são especialmente mais preocupantes em relação ao consumo alimentar e nutricional, visto que, a frequência de utilização de produtos ultraprocessados é maior, e eles são ricos em açúcares, gorduras trans e saturadas, de elevada densidade energética e baixo valor nutricional. Sobre os tipos de alimentos mais consumidos em pequenas refeições, observou-se que os vegetarianos entrevistados relataram elevado consumo de biscoitos industrializados e pães veganos, sucos industrializados e cafés. Observou-se ainda que 40% dos estudados relatou consumo de saladas de frutas. À exceção dessas, os produtos mais frequentemente consumidos foram os processados ou ultra processados.

Quanto ao conhecimento nutricional, a maioria (74,04%) dos indivíduos entrevistados apresentaram grau de conhecimento moderado. Sabe-se que é importante conhecer e aumentar o conhecimento nutricional de dada população e, conseqüentemente, melhorar seus hábitos alimentares(35)

5 CONCLUSÃO

O estudo do perfil de vegetarianos do Rio de Janeiro mostrou que existe um crescente número de indivíduos vegetarianos, especialmente vegetarianos estritos e ovolactovegetarianos, preocupados com os animais, saúde e meio ambiente. Esses vegetarianos, em sua grande maioria, obtêm as informações referentes a essa alimentação na internet, não procuram um profissional especializado, consideram a sua alimentação saudável e fazem consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, o que se torna preocupante em função da correlação do consumo desses alimentos com as Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Portanto, os dados sugerem a necessidade de ações em Educação Alimentar e Nutricional voltadas para esse público, além da capacitação dos profissionais de saúde.

REFERÊNCIAS

1. SLYWITCH E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. 1o ed. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira; 2012. 68 p.
2. CRAIG WJ, MANGELS AR, American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc.* 2009;109(7):1266–82.
3. CULLUM-DUGAN D, PAWLAK R. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2015;115.
4. WINCKLER M. Vegetarianismo: elementos para uma conversa sobre. 2o ed. Florianópolis: Rio Onze; 1997.
5. IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBOPE inteligência. Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo. Brasil: IBGE; 2018 abr p. 28. Report No.: JOB0416.
6. DORARD G, MATHIEU S. Vegetarian and omnivorous diets: A cross-sectional study of motivation, eating disorders, and body shape perception. *Appetite.* 2021;156:104972.
7. BARRANHA SGW. Alimentação Vegetariana em Idade Pediátrica: Riscos, benefícios e recomendações [Mestrado]. [Porto, Portugal]: Integrado em Medicina submetido no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar; 2017.
8. FRESÁN U, SABATÉ J. Vegetarian Diets: Planetary Health and Its Alignment with Human Health. *Adv Nutr Bethesda Md.* 2019;10(Suppl_4):S380–8.
9. CRN - Conselho Regional de Nutrição. Vegetarianismo. Parecer Técnico CRN-3 No 11/2015. CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS, 3a REGIÃO; 2015.
10. MARTÍNEZ-GONZÁLEZ MÁ, VÁZQUEZ-RUIZ Z. Patrón de dieta pro-vegetariana y mortalidad general. *Rev Chil Nutr.* 2014;41(4):367–71.
11. TEIXEIRA R DE CM DE A, MOLINA M DEL CB, ZANDONADE E, MILL JG. Risco cardiovascular em vegetarianos e onívoros: um estudo comparativo. *Arq Bras Cardiol.* 2007;89(4):237–44.
12. WEFFORT V., LAMOUNIER J.A. Nutrição em Pediatria: da infância a adolescência. Barueri, São Paulo: Manole; 2017.
13. BARONI L, GOGGI S, BATTINO M. Planning Well-Balanced Vegetarian Diets in Infants, Children, and Adolescents: The VegPlate Junior. *J Acad Nutr Diet* , 2019; 119(7):1074.
14. RIBEIRO MF, BERALDO RA, TOUSO MF DE S, VASSIMON HS. Ingestão alimentar, perfil bioquímico e estado nutricional entre vegetarianos e não vegetarianos. *Arq Ciênc Saúde.* 2015;22(3):58–63.

15. SILVEIRA JAC DA, MENESES SS, QUINTANA PT, SANTOS V DE S. Association between overweight and consumption of ultra-processed food and sugar-sweetened beverages among vegetarians. *Rev Nutr.* 2017;30(4):431–41.
16. CASSIA R. Vegetarianismo: a influência da mídia nos hábitos alimentares dos vegetarianos [Trabalho de Conclusão de Curso Especialização]. [São Paulo]: Universidade Paulista; 2017.
17. BRIGNARDELLO G J, HEREDIA P L, PAZ OCHARÁN S M, DURÁN A S. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Rev Chil Nutr.* 2013;40(2):129–34.
18. HARNACK L, BLOCK G, SUBAR A, LANE S, BRAND R. Association of cancer prevention-related nutrition knowledge, beliefs, and attitudes to cancer prevention dietary behavior. *J Am Diet Assoc.* 1997;97(9):957–65.
19. SCAGLIUSI FB, POLACOW VO, CORDÁS TA, COELHO D, ALVARENGA M, PHILIPPI ST, et al. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. *Rev Nutr.* 2006;19(4):425–36.
20. QUEIROZ CA, SOLIGUETTI DFG, MORETTI SL DO A. As principais dificuldades para vegetarianos se tornarem veganos: um estudo com o consumidor brasileiro. *DEMETERA Aliment Nutr Saúde.* 2018;13(3):535–54.
21. CROXFORD S, GUPTA D, BANDYOPADHYAY M, ITSIOPOULOS C. An evaluation of dietary intakes of a selected group of South Asian migrant women with gestational diabetes mellitus. *Ethn Health.* 2018;1–17.
22. OLFERT MD, WATTICK RA. Vegetarian Diets and the Risk of Diabetes. *Curr Diab Rep.* 2018; 18 (11): 101.
23. HNID K. Low-Calorie Vegetarian Versus Mediterranean Diets for Reducing Body Weight and Improving Cardiovascular Risk Profile: CARDIVEG Study (Cardiovascular Prevention With Vegetarian Diet)”. *Circulation.* 2018;138(6):653–4.
24. KWOK CS, GULATI M, MICHOS ED, POTTS J, WU P, WATSON L, et al. Dietary components and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality: a review of evidence from meta-analyses. *Eur J Prev Cardiol.* 2019;26(13):1415–29.
25. FERREIRA PG, MIRAGLIA F. Os desafios de ser vegetariano na “terra do churrasco”. *HÍGIA Rev Ciênc SAÚDE OESTE BAIANO.* 2017.
26. MOLENTO CFM. *Senciência animal.* Curitiba: Universidade Federal do Paraná; 2005. 9 p.
27. PERES É, APARECIDA J, APARECIDA M, FRANCISCO P. Avaliação da oferta nutricional de dietas vegetarianas do tipo vegana. *Revista Intellectus* 2016;1:21.

28. HOUWER JD, BRUYCKER ED. Implicit attitudes towards meat and vegetables in vegetarians and nonvegetarians. *Int J Psychol.* 2007;42(3):158–65.
29. ABONIZIO J. Conflitos à mesa: Vegetarianos, consumo e identidade. *Rev Bras Ciênc Sociais.* 2016;31(90):115.
30. PITANGA FJG, BECK CC, PITANGA CPS. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. *Arq Bras Cardiol.*, 2020; 11 . <http://dx.doi.org/10.36660/abc.2020023>.
31. SHINN C, SALGADO R, RODRIGUES D. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: o caso de Portugal. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2020;25:1339–48.
32. RAIOL R. Physical exercise is essential for physical and mental health during the COVID-19 Pandemic. *Brazilian Journal of Health Review (BJHR)*2020;3:2804–13.
33. Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF | IBGE 2017/2018. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html>.
34. RIZZO G, LAGANÀ A, RAPISARDA A, LA FERRERA G, BUSCEMA M, ROSSETTI P, et al. Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation. *Nutrients.* 2016;8(12):767.
35. RÄSÄNEN M, NIINIKOSKI H, KESKINEN S, HELENIUS H, TALVIA S, RÖNNEMAA T, et al. Parental nutrition knowledge and nutrient intake in an atherosclerosis prevention project: the impact of child-targeted nutrition counselling. *Appetite.* 2003;41(1):69–77.

Tabela 1. Classificação, motivações e fontes de informação para adoção de dietas vegetarianas. Rio de Janeiro, 2020.

Questões	N	%
<i>Você se considera</i>		
Vegetariano estrito	165	47,28
Ovolactovegetariano	158	45,27
Ovovegetariano	14	4,01
Lactovegetariano	12	3,44
<i>Há quanto tempo é vegetariano</i>		
Se absteve	3	0,86
Menos de 1 ano	47	13,47
De 1 a 5 anos	223	63,90
De 5 a 10 anos	38	10,89
Mais de 10 anos	38	10,89
<i>Motivação para adoção da dieta</i>		
Defesa animal	238	68,19
Aspectos éticos	78	22,35
Saúde	53	15,19
Meio ambiente	37	10,60
Religioso	14	4,01
Hábitos alimentares	10	2,87
Aversão a carne	2	0,57
<i>Prática de atividade física</i>		
1x na semana	55	15,76
2 a 3x na semana	99	28,37
4 a 6x na semana	88	25,21
Diariamente	24	6,88
Nunca	83	23,78
<i>Histórico de doença familiar</i>		
Hipertensão Arterial	207	59,31
Câncer	166	47,56
Diabetes Mellitus	161	46,13
Doenças Cardiovasculares	109	31,23
Nenhuma	48	13,75
Outros	14	4,01
<i>Doença diagnosticada</i>		
Nenhuma	290	83,09
Outros	35	10,03
Doenças Endócrinas	15	4,30
Doenças Cardiovasculares	10	2,87
Diabetes Mellitus	1	0,29
<i>Suplemento nutricional</i>		
Nenhum	165	47,28
B12	111	31,81

Outros	49	14,04
Proteína Vegetal	27	7,74
Vitamina D	26	7,45
Ferro	22	6,30
Multivitamínico	22	6,30
Complexo B	12	3,44
<i>Funcionamento intestinal</i>		
Normal	308	88,25
Constipação	22	6,30
Diarreia	19	5,44
TOTAL	349	100

Tabela 2. Perfil das práticas alimentares de adultos vegetarianos no Rio de Janeiro, 2020.

Práticas alimentares	N	%
<i>Gordura ou óleo usado nas preparações de saladas</i>		
Azeite	318	91,12
Óleo vegetal	53	15,19
Nenhum	19	5,44
Manteiga	10	2,87
Margarina	2	0,57
Banha	1	0,29
<i>Gordura ou óleo usado em preparações de fritura</i>		
Óleo vegetal	266	76,22
Azeite	94	26,93
Nenhum	26	7,45
Manteiga	21	6,02
Margarina	9	2,58
Banha	1	0,29
<i>Gordura ou óleo usado em preparações refogadas</i>		
Azeite	263	75,36
Óleo vegetal	144	41,26
Manteiga	29	8,31
Margarina	14	4,01
Nenhum	7	2,01
Banha	1	0,29
<i>Realiza refeições fora de casa</i>		
Às vezes	137	72,11
Sempre	30	15,79
Nunca	23	12,11
<i>Quem prepara o alimento</i>		
Próprio	133	70,00
Familiares	29	15,26
Compra pronta	16	8,42
Assistentes	12	6,32

Consumo de alimentos orgânicos		
Às vezes	97	51,05
Sim	66	34,74
Não	27	14,21
Frequenta feiras veganas		
Às vezes	85	44,74
Sim	62	32,63
Não	43	22,63
Consumo de bebidas vegetais		
Sim	70	36,84
Não	61	32,11
Às vezes	59	31
Considera sua alimentação saudável		
Sim	132	69,47
Talvez	41	21,58
Não	17	8,95
Faz acompanhamento Nutricional		
Não	129	67,89
Sim	61	32,11
Fontes de informação sobre preparações		
Internet	168	88,42
Livros	9	4,74
Cursos e Oficinas	8	4,21
Amigos	3	1,58
Revistas	2	1,05

Tabela 3: Classificação pelo conhecimento nutricional, 2020.

Conhecimento	N	%
Baixo	18	5
Moderado	251	74
Alto	70	21
Total	339	100
Média ±Desvio-padrão	8,93±1,53	